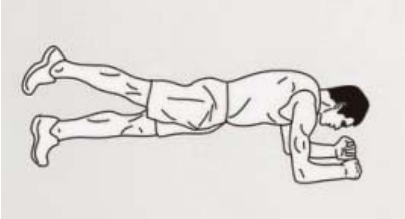
CEDRIC LACHAT
EXPERIENCE PERFORMANCE

Exercice gainage ventral et latéral

Gainage latéral

Se mettre dans la position de l'image (N°1). Descendre le bassin sans toucher (N°2) le sol (il doit rester environ 7cm entre le sol et votre bassin) puis remonter bien haut le bassin (N°3) et descendre. Recommencer le plus longtemps possible. Pour la vitesse de l'exercice, aller au rythme des secondes. Vous pouvez aussi mettre un métronome pour avoir la bonne cadence à suivre.

Gainage ventral niveau facile



Dans cette position, lever les pieds un après l'autre le plus longtemps possible. Si l'exercice est trop facile, passer au niveau moyen.

Gainage ventral niveau moyen

Dans cette position, lever le bras et la jambe opposée puis répéter symétriquement le plus longtemps possible.

L'étoile de mer

Rester le plus longtemps possible, les bras et les jambes écartés. Le ventre à environ 10 cm du sol.
En général cet exercice est à faire juste après un exercice de gainage pour s'épuiser au maximum.
N'oubliez pas de respirer.

Abdos espalier

Bras tendus sur l'espalier, monter un genou bien haut à gauche (N°2). Redescendre la jambe (N°3) et recommencer l'autre genou du côté droit (N°4). Répéter l'exercice le plus longtemps possible. Rester concentré sur votre respiration.