



Alexandre Lebkowski

GAINAGE SUPER SIMPLE

75 exercices en pas à pas



Sommaire

INTRODUCTION

Préambule : un peu d'anatomie...

EXERCICES SANS MATÉRIEL

Abdos	8	Planche	
Insecte	8	avec rotations des hanches	45
Abdos avec levé de jambes	10	Gainage latéral avec élévations	47
Abdos avec touché		Gainage latéral avec rotations	49
du pied opposé	12	Gainage latéral avec crunch	51
Abdos twist	14	Planche avec trois appuis	53
Essuie-glace	16	Planche inversée	54
Abdos ciseaux	18	Planche Spiderman	56
Abdos chandelle	19	Planche en T	58
Cuillère	21	Planche en X	59
		Gainage commando	60
Exercices		Postures à quatre pattes	62
de renforcement dorsal	23	Chien tête en bas	62
Extension dorsale	23	Ours	64
Superman	25	Genou-coude sur deux appuis	65
Pont sur une jambe	26	Postures debout	67
Table basse dynamique	28	Fentes simples	67
Crabe	30	Fentes avant alignées	69
Gainage dorsal	31	Pendule	71
Planches	32	Squats et pompes	72
Planche	32	Squats isométriques	72
Planche haute	34	Squats face au mur	74
Planche haute dynamique	36	Squats avec inclinaison latérale	75
Crawler	38	Squats sur une jambe	76
Scie	40	Pompes isométriques	78
Planche du genou au coude	42	Pompes sur un bras	80
Planche avec levé de jambe	43		
Planche avec touché d'épaule	44		

EXERCICES AVEC MATÉRIEL 81

Avec des poids	82	Abdos appui dorsal	99
Pont avec élévations	82	Fentes avec biceps curl	100
Abdos avec coups de poing	84	Gainage latéral avec élastique	102
Planche haute avec tirages	85	Pompes avec élastique	103
Z	86	Avec un Swiss Ball	104
Skieur	87	Pompes déclinées sur SB	104
Gainage avec déplacé de poids	88	Soulevé de bras	
Turkish get up (TGU)	89	et jambe opposés sur SB	106
Planche haute		Abdos roller	107
avec élévations frontales	90	Soulevé de jambe sur SB	108
Gainage latéral avec abductions	91	Pont sur SB	109
Cuillère avec poids	92	Superman sur SB	110
Développé écarté serré	93	Abdos pike avec SB	111
Avec des élastiques	94	Pompes inclinées sur SB	112
Soulevé avec élastique	95	Climber sur SB	113
Squats avec élastique	96	Pont sur une jambe sur SB	114
Tirage dos avec élastique	97	Planche sur SB	115
Cuillère avec extension de jambe	98	Fentes bulgares sur SB	116

SÉANCES GUIDÉES 117

Selon le temps disponible	118	Selon le matériel	131
Moins de 10 minutes	118	Avec des élastiques	131
15 minutes	120	Avec des poids	132
20 minutes et plus	122	Avec un Swiss Ball	134
Selon la zone du corps travaillée	124	Pour la mobilité et la récupération	137
Tronc	124	Détendez-vous	
Bas du corps	126	au quotidien	138
Haut du corps	127	Relâchez vos jambes	140
Full body	129	Redressez-vous	142

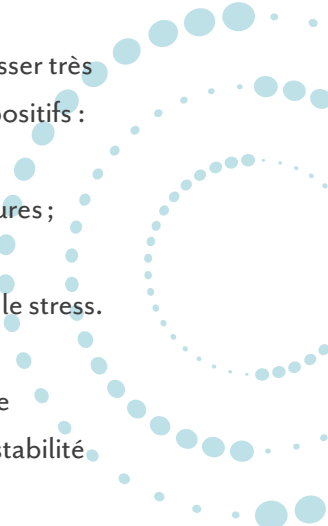


INTRODUCTION

Vous souhaitez tonifier votre corps, perdre du ventre et améliorer votre posture ? Le gainage représente une solution adaptée et adaptable à tous.

Que l'on soit un sportif à la recherche de meilleures performances ou que l'on souhaite simplement améliorer sa condition physique, le gainage constitue l'allié idéal. Avec ces exercices simples, à réaliser n'importe où, vous allez tonifier votre corps en le rendant plus fort, plus stable et plus endurant.

Une pratique régulière vous permettra de progresser très rapidement et de constater de nombreux effets positifs :

- un corps plus tonique et plus ferme ;
 - une meilleure préparation pour éviter les blessures ;
 - un meilleur contrôle postural ;
 - une plus grande capacité à maîtriser et évacuer le stress.
- 

Pour faire simple, le gainage est une activité idéale pour renforcer vos muscles profonds, gagner en stabilité et améliorer votre posture.

Le gainage sollicite la plupart des muscles du tronc, il permet d'améliorer le transfert des forces entre le haut et le bas du corps. Vous pourrez alors exécuter tous



vos gestes avec plus de maîtrise et de force, que vous soyez un homme ou une femme, que ce soit au quotidien ou dans votre pratique sportive.

Dans ce livre, je vous propose une sélection d'exercices simples et efficaces qui vous aideront à atteindre vos objectifs dans les meilleures conditions.

Dans la première partie, vous trouverez des exercices sans matériel, expliqués et détaillés avec les erreurs à éviter et les bonnes postures à tenir.

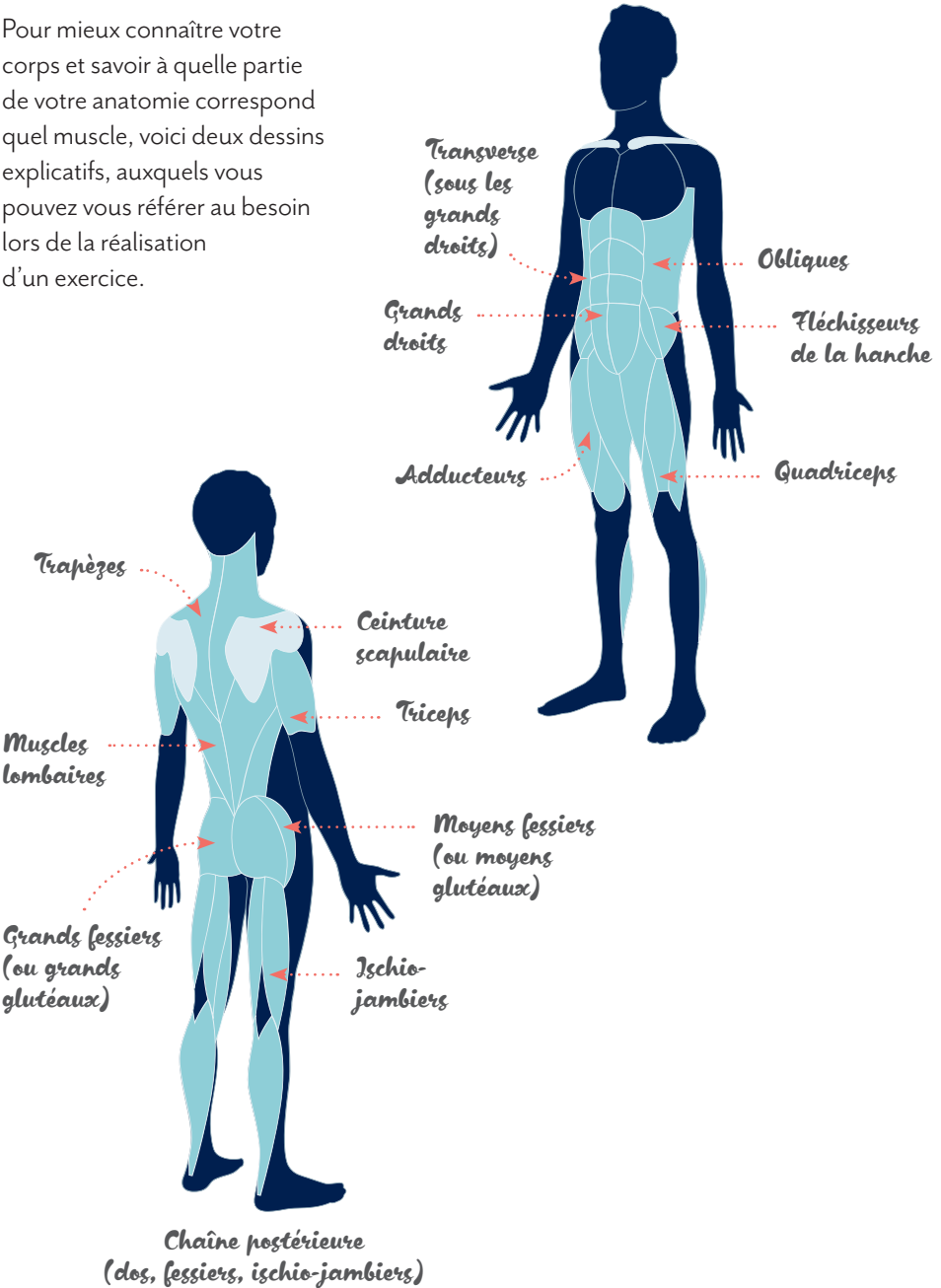


Vous serez alors prêt pour la deuxième partie, dans laquelle vous trouverez des exercices adaptés à vos besoins avec du matériel léger pour compléter vos séances.

Enfin, je vous propose, dans la dernière partie, un ensemble de programmes complets, classés selon le temps dont vous disposez, la zone du corps que vous souhaitez travailler, le matériel que vous pouvez utiliser ou votre objectif en matière de détente et récupération. Ces programmes, constitués d'enchaînements d'exercices, vous permettront d'aller plus loin et de devenir plus autonome dans votre pratique.

PRÉAMBULE : UN PEU D'ANATOMIE...

Pour mieux connaître votre corps et savoir à quelle partie de votre anatomie correspond quel muscle, voici deux dessins explicatifs, auxquels vous pouvez vous référer au besoin lors de la réalisation d'un exercice.



EXERCICES SANS MATÉRIEL

Dans cette première partie, je vous propose de découvrir un répertoire d'exercices simples, sans matériel, mais très efficaces pour développer votre condition physique. Ces exercices sont classés par types et par niveaux de difficulté (symbolisés par la cible à trois zones). Chaque exercice est décrit, illustré avec les bonnes et les mauvaises postures, pour une meilleure compréhension.

Je vous propose également dans ces pages des petits conseils d'exécution ainsi que des variantes plus simples ou plus difficiles selon votre niveau.

Les différents niveaux des exercices

Vous trouverez à côté du nom de chaque exercice un petit rond rempli d'un, de deux ou trois cercles de couleur rouge. Ils sont là pour vous indiquer le niveau de difficulté de l'exercice.

NIVEAU 1 :
FACILE



NIVEAU 2 :
INTERMÉDIAIRE



NIVEAU 3 :
DIFFICILE



ABDOS

En plus d'être souvent considérés comme esthétiques, les muscles abdominaux remplissent aussi des missions plus importantes, comme de maintenir la colonne vertébrale et le buste droits !

Ils assurent la jonction entre le bas et le haut du corps en coordonnant et stabilisant tous nos mouvements, des plus simples au plus complexes.

En renforçant vos abdos, vous trouverez une meilleure harmonie posturale, avec un tronc plus stable et des forces mieux équilibrées. Ces exercices vous aideront également à améliorer votre respiration lors de vos efforts en faisant travailler votre diaphragme.

PETIT RAPPEL

La ceinture abdominale possède trois groupes musculaires :

- *Les obliques : ils assurent les mouvements de rotation et stabilisent le tronc.*
- *Le transverse : c'est un muscle plus profond, qui permet d'affiner la taille tout en réduisant les douleurs dorsales, puisqu'il maintient la colonne vertébrale.*
- *Les grands droits : les fameuses tablettes de chocolat ! Muscles superficiels, ils agissent lors des flexions du tronc.*

Insecte



NOMBRE DE RÉPÉTITIONS

20 répétitions

3 à 5 séries

Cet exercice vous permettra de renforcer et de stabiliser tous les muscles de votre ceinture abdominale. Non traumatisant, il vous aidera à prévenir les maux de dos. Vous améliorerez également votre coordination.

COMMENT FAIRE ?

Allongez-vous sur le dos. Engagez votre bassin et gardez les épaules basses, en contact avec le sol. Levez vos mains vers le ciel de manière à avoir les bras perpendiculaires au sol. Soulevez vos jambes pour avoir les genoux directement au-dessus de vos hanches, fléchis à 90°. Contractez vos abdominaux, puis abaissez lentement votre bras droit et votre jambe gauche tendus jusqu'à ce qu'ils soient à quelques centimètres du sol. Ramenez-les à la position de départ sans bouger vos autres membres. Répétez le mouvement de l'autre côté ; comptez 1 répétition à chaque fois que vous descendez une jambe.



Mes petits conseils

N'allez pas trop vite et contrôlez le mouvement pour ressentir les effets de l'exercice. Marquez un arrêt à chaque fois que vous revenez en position initiale. Gardez toujours le bas du dos au sol en restant bien gainé.



TROP FACILE ?

Abaissez les deux bras et les deux jambes en même temps. Lestez vos poignets et/ou vos chevilles avec de petits poids.



TROP DIFFICILE ?

Diminuez l'amplitude du mouvement en fonction de vos capacités.

PLANCHES

Les planches sont des exercices de maintien très complets, sollicitant les muscles profonds les plus importants. Ce sont mes préférés ; vous pouvez les réaliser partout sans matériel et sans espace !

Ces exercices vont développer votre équilibre et renforcer votre corps, sans être traumatisants pour vos articulations.

Veillez tout de même à garder une bonne posture en restant attentif lors de vos maintiens.

Vous devez impérativement contrôler tout votre corps en restant équilibré et gainé.

Planche



DURÉE

30 s à 1 min de maintien
3 à 5 séries

La planche est un exercice incontournable. Ce travail de maintien améliore la posture de votre corps en renforçant vos muscles du dos, du cou, de la poitrine, des épaules et des abdominaux.

COMMENT FAIRE ?

Allongez-vous sur le sol avec les coudes sous vos épaules, les mains à plat sur le sol et le tronc engagé. Repoussez le sol avec vos avant-bras et vos pieds pour vous soulever lentement, jusqu'à ce que votre corps soit aligné de la tête aux pieds. Maintenez la position de 30 à 60 secondes en respirant profondément.

Mes petits conseils

Afin d'engager les abdominaux profonds, expirez le plus longtemps possible en pinçant vos lèvres. Imaginez une ceinture vous serrer la taille lorsque vous expirez. Votre nombril doit rentrer vers l'intérieur de votre ventre. Repoussez constamment le sol avec vos avant-bras et vos pieds, tout en contractant fermement abdos, fessiers et quadriceps.



Appuis
solides
et actifs

Abdos
et fessiers
contractés

Ventre
creusé

Tête droite
dégagée
des épaules



Dos
cambé

Épaules
rentrées

Tête tirée



TROP FACILE?

Augmentez la distance entre vos coudes et vos pieds : glissez tout doucement pour reculer vos épaules en arrière de vos coudes, puis maintenez la position sans cambrer le dos !



TROP DIFFICILE?

Appliquez les mêmes consignes en posant les genoux au sol. Essayez de ressentir l'engagement de vos muscles en utilisant votre respiration.

POSTURES À QUATRE PATTES

Avec cette série d'exercices à quatre pattes, vous allez renforcer tout votre corps. Ces mouvements font appel à une grande variété de groupes musculaires : ceinture scapulaire, dos, abdos, quadriceps, fessiers... Ces positions en quadrupédie vont tonifier votre corps tout en développant votre coordination et votre équilibre.

Chien tête en bas



DURÉE

30 s à 1 min de maintien
3 à 5 séries

La posture du chien tête en bas va soulager votre dos et étirer vos ischio-jambiers. Elle va également stimuler en profondeur vos muscles posturaux ainsi que vos bras. Le corps se retrouve ainsi tonifié et dynamisé.

COMMENT FAIRE ?

Partez de la position à quatre pattes avec le corps bien aligné : les épaules doivent être au-dessus des poignets et les fesses, au-dessus des genoux. Crochetez les orteils dans le sol et, à l'expiration, levez vos fesses vers le ciel. Gardez les bras tendus et repoussez le sol avec vos mains. Écartez bien les doigts et pressez avec toute la surface des mains sur le sol. Votre dos doit être droit et aligné avec vos bras. Votre tête est droite, le regard est porté sur les pointes de pied et vous devez repousser dans le sol pour monter les fesses le plus haut possible. Maintenez la position en respirant normalement et tentez de garder les jambes tendues en reposant vos talons au sol.



Dos plat



Jambes tendues

Tête entre les épaules

Bras tendus alignés avec le dos



Jambes fléchies

Bras et tronc non alignés

Tête tirée vers l'arrière



Mes petits conseils

Ne tirez pas la tête vers l'arrière, gardez les oreilles dans l'alignement des bras. Repoussez bien vos épaules pour aligner votre dos avec vos bras. Gardez le dos plat.



TROP FACILE ?

Pour augmenter la difficulté dans cette posture, inspirez et levez une jambe en la tendant dans le prolongement du torse. Tenez 30 secondes en veillant à garder les hanches droites. Relâchez sur une inspiration, puis faites de même avec l'autre jambe.

TROP DIFFICILE ?

Décollez vos talons du sol, mais gardez le dos droit.

SQUATS ET POMPES

Les squats ou fentes sont des exercices qui mobilisent de grandes chaînes musculaires.

Vous allez donc augmenter considérablement votre dépense énergétique en réalisant ce type d'exercices. Le travail intensif des muscles des jambes, mais aussi de la sangle abdominale et du dos, renforce la posture, l'équilibre ainsi que la mobilité de vos articulations.

Squats isométriques



DURÉE

30 s à 1 min de maintien
3 à 5 séries

Cet exercice isométrique est très efficace pour développer la force de vos membres inférieurs et le contrôle de votre tronc.

COMMENT FAIRE ?

Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules et légèrement tournés vers l'extérieur pour plus de confort. Engagez vos muscles et baissez vos épaules en sortant la poitrine. Levez les bras devant vous et descendez lentement, en ouvrant les genoux vers l'extérieur, au-dessus de vos pointes de pied. Descendez jusqu'à avoir les cuisses parallèles au sol. Gardez les bras devant vous pour rester stable.

Maintenez cette position pendant 30 à 60 secondes sans bloquer votre respiration.

TROP FACILE ?

Maintenez la position le plus longtemps possible en vous tenant bien droit, les abdos et les fessiers serrés.

TROP DIFFICILE ?

Écartez un peu plus les jambes en ouvrant les genoux vers l'extérieur pour faciliter le maintien. Fléchissez un peu moins vos genoux pour rester dans une posture plus accessible.



Mes petits conseils

Gardez votre dos droit et regardez loin devant vous. Descendez dans la position de squat en fléchissant vos jambes et non en penchant votre buste. Expirez longuement en engageant vos abdominaux et cherchez à rentrer votre nombril vers l'intérieur !

Moins de 10 minutes

CIRCUIT

Enchaînez ces exercices sans faire de pause. Réalisez 3 à 5 tours.



1 Pompes isométriques (voir p. 78) : 30 s.



2 Cuillère (voir p. 21) : 30 s.



3 Genou-coude sur deux appuis (voir p. 65)



4 Superman (voir p. 25)

GAINAGE TRONC 360°

Enchaînez ces exercices sans faire de pause. Réalisez 3 à 5 tours.



1 Superman (maintien, voir p. 25)



2 Gainage latéral avec crunch jambe droite (voir p. 51)



3 Planche en X (voir p. 59)



4 Gainage latéral avec crunch jambe gauche (voir p. 51)

CHALLENGE!

Le but de ce challenge est de réaliser un gainage en planche sur les avant-bras (voir p. 32) en cumulant **6 minutes de maintien**. Prêt ? C'est parti, déclenchez votre chrono ! À chaque pause, stoppez le chrono, exécutez 10 squats (voir p. 72), puis reprenez la position de gainage en remettant le chrono.



GAINAGE SUPER SIMPLE

75 exercices en pas à pas

Le gainage est un outil formidable pour assouplir son corps et le muscler de façon harmonieuse, mais également pour avoir une meilleure tonicité au quotidien, améliorer sa posture et éviter les douleurs. Cependant, il est primordial de bien effectuer les exercices pour ne pas se blesser.

Dans ce livre, Alexandre Lebkowski vous accompagne à la découverte du gainage, tout en douceur et en efficacité. Les photos vous indiquent précisément quels sont les gestes à éviter et ceux à développer, pour une pratique en toute sécurité.

Grâce aux 44 exercices en pas à pas, répartis par thématique et par niveau, vous apprendrez sans difficulté ! Vous trouverez également 31 exercices avec du petit matériel, des exercices d'étirement et de souplesse, et enfin 28 séances afin de combiner aux mieux les différentes postures, pour votre plus grand bien-être.



Alexandre Lebkowski, coach de remise en forme, a longtemps accompagné différents publics (équipes handisport, personnes handicapées...) pour les aider à atteindre leurs objectifs dans les meilleures conditions. Fort de vingt années de pratique de gymnastique artistique masculine, mais aussi de natation, de course à pied et de roller, il a appris à connaître son corps et à écouter ses messages, et souhaite transmettre ce savoir. Photographies de Olivier Penpenic.