

ROUTINE COROMUZZOLE



44

GAINAGE

5 RÈGLES D'OR DU GAINAGE (JEAN-MICHEL GRAND- CHLOÉ MAILLARD)

1. GARDER LA COURBURE LOMBAIRE PHYSIOLOGIQUE
2. ALIGNER LA TÊTE, LE TRONC ET LE BASSIN.
3. INSISTER SUR LES CHAINES CINÉTIQUES FAIBLES
4. NOTER LES PRINCIPES DE PROGRESSION
5. ENTRETENIR RÉGULIÈREMENT



Chaîne postérieure

Pont: 3x 30 secondes
Monter en pont dorsal en maintenant l'alignement épaule-bassin-genou. Tête fixe.



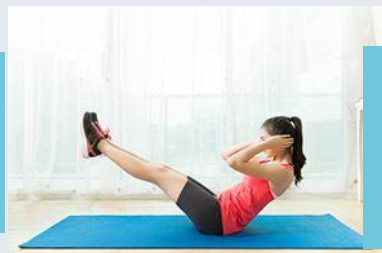
Soulevé 1 jambe: 3x 20 sec par jambe: Sur le dos, jambes fléchies. Soulever le bassin avec une jambe fléchie, pointe du pied vers le ciel. Mains à plat au sol.

2 MIN RECUP

Chaîne antérieure



Planche appuis mains: 3x 30 secondes
Bras tendus à l'aplomb des épaules. Alignement tête épaule-bassin-chevilles.



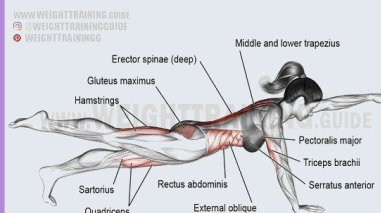
Cuillère: 4x 20 secondes
Assis, relevé vos jambes tendues. Mains derrière la tête. Ne pas partir en arrière.

2 MIN RECUP

Chaînes croisées



Rotations planche: 4x 8 répétitions alternées
Planche ventrale, bras tendus, réaliser une rotation du tronc en passant derrière votre bras opposé. Ne pas balancer le bras



Perte d'appui: 6x 12 répétitions
Position planche, lever le bras et la jambe opposée sans remonter vos fesses

Test de Sorensen



Test d'endurance isométrique des muscles extenseurs du tronc. Sur le ventre, les bras croisés sur la poitrine. Se positionner sur le bord supérieur de ses crêtes iliaques à la limite du bord de table. (Une personne peut maintenir vos jambes)
Moyenne de référence 150 sec

5 MIN DE REPOS ENTRE LES 2 TESTS

TESTS EXTENSEURS / FLECHISSEURS



Test de Shirado-Ito
Test d'endurance isométrique des muscles fléchisseurs du tronc. Allongé sol, bras croisés, mains aux épaules, genoux fléchis à 90° et reposés sur un tabouret.
Moyenne de référence (Bernard et col. 2008): 130 s

