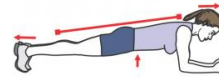


Gainages Niveau 1 (liens vidéos sur les images)

Gainages N1
20" à 30 " d'effort en enchaînant les postures sans récupération
Enchaîner 3 à 5 Tours



Principes à respecter:

- Alignements segmentaires** épaules, bassin, chevilles (ou genoux pour le gainage dorsal)
- Fesses serrées**
- Bien ventiler** (respirer en gonflant le ventre sur l'inspiration et en rentrant le ventre sur l'expiration)



Gainage costal (autre côté)

Enchaîner

Gainage Ventral

Enchaîner

Gainage costal



Enchaîner

Gainage Dorsal

Enchaîner



Ou

