

Gainage et posture

L'importance du maintien d'une bonne posture

Une bonne posture entraîne :

- La réduction des tensions sur les différentes structures du corps (muscles, tendons, articulations...)
- Un meilleur équilibre musculaire
- Une meilleure gestion de son énergie ;

Ce qui amène :

- Une diminution du risque de blessures musculo-squelettiques (tendinites, hernies, maux de dos...)
- Une plus grande aisance, fluidité de mouvement et une réduction de l'effort à fournir pour accomplir certaines tâches.
- Une plus grande efficacité m, moins de fatigue et une augmentation de la concentration.

EXERCICE 1

Ciseaux horizontaux

Combien ?

2

séries de

15

répétitions

Les - résistants

2 séries de 10 répétitions.

Les + résistants

3 séries de 15 répétitions.

1

2

3



- ▶ Assis sur une chaise, bras tendus devant soi, une main sur l'autre.
- ▶ En inspirant, écarter les bras sur le côté.
- ▶ Expirer, revenir bras devant soi en changeant la main du dessus.