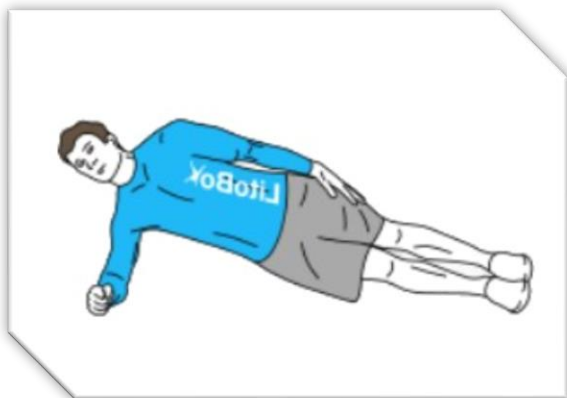


GAINAGE LATÉRAL

SCHÉMA



CRITÈRES DE RÉALISATION

1. Contracter les abdominaux pour maintenir le corps droit et l'empêcher de se cambrer (hanches qui tombent vers le sol)
2. Contracter les fesses et les cuisses pour maintenir le corps droit et l'empêcher de se lever (hanche qui pointe vers le haut)
3. Regarder loin devant soi pour ne pas créer de tension au niveau du cou et garder l'alignement avec le dos

RÈGLES DE SÉCURITÉ

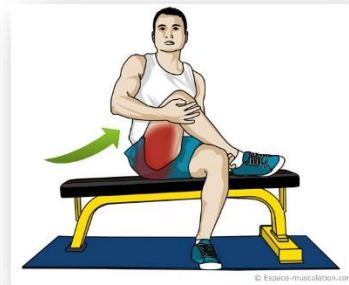
- Alignement tête - bassin - chevilles
- Corps gainé et droit
- Ne pas baisser les hanches vers le sol (ni les monter en "V" inversé)

MUSCLES SOLLICITÉS

- Deltoïde
- Tenseur du fascia lata

- Grand droit
- Obliques

ÉTIREMENTS

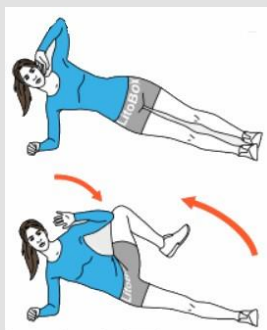


NIVEAUX ET RÉPÉTITIONS

Niv 1 : Gainage latéral



Niv 2 : Gainage latéral kick



Niv 3 : Gainage latéral and twist

