

## Le gainage abdomino-lombaire

### Bauch-Lenden Muskel Mantel Aufbau

*Le gainage doit se pratiquer de manière régulière dès l'âge de 7 ans, pour les garçons comme pour les filles ; dans un premier temps il aura pour vertu principale d'équilibrer les forces musculaires, par la suite et selon le niveau des sportifs, on verra dans cette pratique une manière de préparer les jeunes joueurs : - aux mouvements globaux de renforcement musculaire avec charges qu'ils devront maîtriser. - à vivre certains exercices visant à augmenter leur tonicité musculaire générale (lancer de médecine ball, pompes et tractions adaptées, renforcement du haut du corps avec élastique ou résistance d'un partenaire...).*

Der Bauch-Lenden Muskelmantelaufbau muss regelmäßig, ab dem Alter von 7 Jahren für Junge sowie für Mädchen, geübt werden. In der ersten Zeit wird er als Muskelkraft-Balance eingesetzt, und danach entsprechend dem Niveau des Sportlers sieht man in dieser Praxis eine Möglichkeit junge Spieler (Tennis, Fussball, ...) vorzubereiten.

*Ces séquences de gainage peuvent prendre place dans des séances de préparation physique intégrant des exercices de vitesse, de résistance à l'effort et de coordination générale (20 à 30 minutes par séance), mais peuvent tout aussi bien s'intégrer à des entraînements de tennis ou de football (début ou fin de séance) ; les postures doivent être tenue entre 15" et 45" selon leur degré de difficulté, selon l'âge et le niveau des sportifs. Plusieurs séries par groupe musculaire.*

Diese Bauch-Lenden Muskelmantelaufbau Sequenzen können in Vorbereitungssessionen einbezogen werden, verknüpft mit Geschwindigkeits, Ausdauer und allgemeine Koordinierungs - Übungen (20 bis 30 Minuten pro Session). Sie können aber auch in sportspezifische Trainingssessionen integriert werden (Tennis, Fussball,...), am Anfang oder Ende des Trainings.

*Il est important, en amont d'un travail de gainage abdominal, de veiller à ce qu'il n'y ait pas de creux au niveau des lombaires (lordose) et ce afin de répartir les charges équitablement sur les disques intervertébraux. **Pour cela, le bassin doit être placé en rétroversion.***

Es ist wichtig, beim Bauch-Lenden Muskelmantelaufbau sicherzustellen, dass es kein hohles Kreuz gibt (also keine Lordose der Lendenwirbelsäule) um die Kräfte korrekt auf die Bandscheiben einzuleiten. **Zu diesem Zweck sollte das Becken in Retroversion gebracht werden**

*De la position 1 à 5, les temps de travail proposés sont les suivants :*

Für Position 1 bis 5 sind die vorgeschlagene Arbeitsdauer wie folgt :

*20 à 25 secondes de contraction isométrique 6 à 8 répétitions 2 à 3 séries Le temps de récupération entre les répétitions est égal au temps de travail Le temps de récupération entre les séries est de 2 minutes*

20 bis 25 Sekunden isometrische Kontraktion, 6-8 Wiederholungen in 2-3 Sätze. Die Erholungszeit zwischen den Wiederholungen ist gleich der Arbeitszeit. Die Erholung zwischen den Sätzen ist 2 Minuten.

***Afin d'éviter toute compensation musculaire et toute dégradation de la posture, il est préférable de réduire le temps de travail et d'augmenter le nombre de répétitions.***

**Um fehlerhafte Muskelanpassungen und eine Verschlechterung der Körperhaltung zu vermeiden, ist es vorzuziehen, die Arbeitszeiten zu reduzieren und die Anzahl der Wiederholungen zu steigern.**

### **Position 1 :**

*Le décubitus ventral sur les pointes de pieds. Variante : pieds écartés = plus facile*

Die Bauchlage auf Zehenspitzen. Variante : Füße auseinander = leichter



### **Position 2 :**

*Sur les coups de pieds* Auf dem Fussrücken



### **Position 3 :**

*Un ballon placé sous les pieds permet de faire travailler la proprioception et l'équilibre.*

Ein Ball unter den Füßen fördert Propriozeption und Balance.



#### **Position 4 :**

*Demander après avoir tenu la position 1 quelques secondes, de lever alternativement le pied droit puis le pied gauche pendant un laps de temps plus ou moins long selon l'âge et le niveau des sportifs. Pas trop haut, pour ne pas nuire à une bonne position initiale*

Nach dem Einhalten, während ein paar Sekunden, von Position 1, heben Sie den rechten Fuß und dann den linken Fuß für eine längere oder kürzere Zeit, je nach Alter und Niveau der Sportler. Nicht zu hoch, um eine gute Ausgangsposition halten zu können.



#### **Position 5 :**

*Idem position 4 avec levée du bras opposé à la jambe.*

Gleich wie Position 4 mit Hub des gegenüberliegenden Armes.



*De la position 6 à 8, les temps de travail proposés sont les suivants :*

*20 à 40 secondes de contraction isométrique 3 à 4 répétitions 2 à 3 séries Récupération entre les répétitions = temps de contraction Récupération entre les séries = 2 minutes*

Für Position 6 bis 8 ist die vorgeschlagene Arbeitsdauer wie folgt :

20 bis 40 Sekunden derbei isometrischer Kontraktion 3-4 Wiederholungen 2-3 sätze. Erholungszeit zwischen den Wiederholungen = Kontraktionszeit. Erholungszeit zwischen den Sätzen = 2 Minuten

**Position 6 :** *Le travail en décubitus latéral.* Arbeit in Seitenlage.



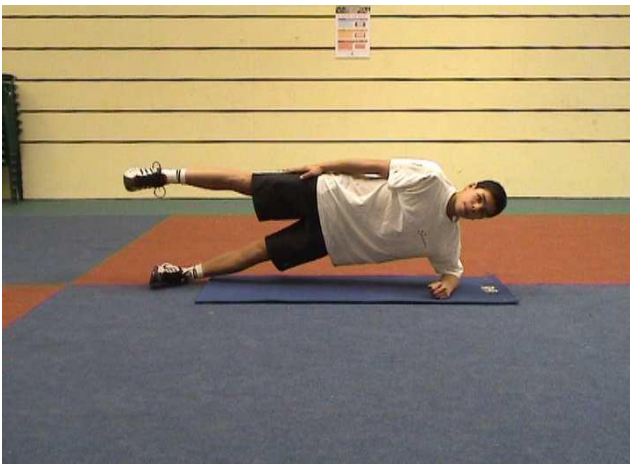
*Lors de la pratique de sports asymétriques (p.ex. tennis), les joueurs développent un côté plus fort que l'autre (sur coude droit ou sur coude gauche dépendant de leur latéralisation). Faire durer cet exercice plus longtemps sur le côté plus faible, ou augmenter le nombre de séries sur ce côté permet de limiter cette différence et par la même de prévenir l'apparition de certaines blessures. La tête doit être tenue dans l'axe du corps. Variante : Tenir cette position quelques secondes et faire « osciller » le bassin plusieurs fois quelques centimètres vers le haut et quelques centimètres vers le bas.*

Bei asymmetrischen Sportarten (z.B. Tennis), entwickeln die Spieler eine stärkere Seite. Lassen Sie diese Haltung länger auf der schwachen Seite dauern, oder erhöhen Sie die Anzahl der Sätze auf dieser Seite. So können Sie diesen Unterschied beschränken und dadurch das Auftreten von bestimmten Verletzungen noch verhindern. Der Kopf muss in der Körperachse gehalten werden. Variante: Halten Sie diese Position für ein paar Sekunden, um "pendeln" des Beckens mehrere Male ein paar Zentimeter nach oben und ein paar Zentimeter nach unten.

**Position 7 :**

*Tenir la position 6 quelques secondes et faire monter la jambe libre à l'horizontale, tenir la position ou faire redescendre la jambe en contrôlant la descente et recommencer l'opération plusieurs fois. La tête doit être tenue dans l'axe du corps.*

Halten Sie die Position 6 einige Sekunden und dann, horizontales Anheben des freien Beins. Position so halten oder das Bein langsam und kontrolliert Abstammen lassen und wieder hoch bringen, und mehrmals wiederholen. Der Kopf muss in der Körperachse gehalten werden.



*Dans les positions 6 et 7, le corps doit être tenu dans la position ci-dessous. Le défaut le plus courant est d'avoir les fesses portées trop en arrière. L'angle buste-jambes doit être de 180°.*

In den Positionen 6 und 7, muss der Körper in der unterhalb abgebildete Position stattfinden. Der häufigste Fehler ist, das Gesäß zu stark nach hinten zu bringen. Der Oberkörper-Oberschenkel-Winkel sollte 180 ° sein.



**Position 8 :**



*De la position 9 à 12, les temps de travail proposés sont les suivants :*

*10 à 20 secondes de contraction isométrique 10 à 15 répétitions 2 à 3 séries Récupération entre les répétitions = temps d'effort Récupération entre les séries = 2 minutes*

*Position 9 : La réalisation de cette posture peut-être rendue difficile ou douloureuse par un problème de raideur au niveau des muscles des bras et des épaules. Si tel est le cas, cela doit vous inciter à pratiquer des étirements spécifiques sur ces zones.*

Für Position 9 bis 12 ist die vorgeschlagene Arbeitsdauer wie folgt:

10 bis 20 Sekunden isometrische Kontraktion in 10 bis 15 Wiederholungen, 2-3 Sätze. Erholung zwischen den Wiederholungen = Trainingszeit. Erholung zwischen den Sätzen = 2 Minuten.

Position 9 : Die Umsetzung dieser Körperhaltung kann schwierig oder schmerzhaft werden wenn ein Steifheitsproblem in den Muskeln der Arme und Schultern herrscht. Wenn dies der Fall ist, sollte es Sie auf die Durchführung spezifisches Dehnen in diesen Bereichen fordern.

### **Position 9 :**



### **Position 10 :**

*Après avoir tenue la position 9 quelques secondes, lever alternativement l'une des deux jambes à l'horizontale.*

Nach dem Halten der Position 9 während einigen Sekunden, abwechselndes horizontales Heben eines der beiden Beine.



### **Position 11 :**



## **Position 12 :**



### **ETIREMENTS DES ISCHIOS-JAMBIERS :**

#### **DEHNUNG DER OBERSCHENKEL (HAMSTRINGS) :**

*En complément du travail de gainage-verrouillage du rachis, il est important d'effectuer un travail d'étirements des ischio-jambiers pour prévenir les douleurs dorsolombaires. Pour cela, il est possible de proposer des étirements sous forme de contraction/relâchement/étirement.*

Zusätzlich zum Bauch-Lenden-Muskelmantelaufbau um die Wirbelsäule zu verriegeln, ist es wichtig, eine Dehnung der Oberschenkel zu pflegen um Rückenschmerzen zu verhindern. Für eine optimale solche Dehnung ist es möglich, Stretching unter Form von Sequenzen von Kontraktion / Entspannung / Dehnung anzuwenden.

*Le joueur contracte le muscle pendant 6 à 8 secondes, relâche pendant 3 secondes et étire pendant 10 à 15 secondes. L'exercice peut être répété 4 à 5 fois par jambe.*

Der Spieler strengt die Muskeln während 6-8 Sekunden an, lässt sie während 3 Sekunden ausruhen und dehnt während 10 bis 15 Sekunden. Die Übung kann 4-5 Mal pro Bein wiederholt werden.

*Il est possible de proposer également des étirements dits posturaux, durant lequel le joueur maintient la posture de 20 à 40 secondes et cela plusieurs fois.*

Es ist auch möglich, sogenannte Posturale Dehnung anzuwenden, bei welchen der Spieler die Position während 20 bis 40 Sekunden hält und dies mehrmals.