

A quoi sert le gainage ?

Un abdomen bien maintenu assure une meilleure statique, une protection idéale, et une plus grande efficacité des gestes sportifs.

Le gainage revêt une importance fondamentale dans le renforcement musculaire du footballeur dès le plus jeune âge. Il consiste à utiliser un régime de contraction isométrique. Le principe de la **contraction isométrique** est que les muscles se contractent, les leviers ne bougent pas et les points d'attache sont fixes. Le but est donc de faire du statique, de ne pas bouger, de simplement réussir à immobiliser la charge.

Les techniques de gainage ont une double mission: de protection (prophylaxie= prévention des blessures), mais aussi d'amélioration du geste et de la performance en jouant son rôle de starter et de point fixe pour les membres.

Des positions de gainage:

		Difficulté			
Muscles sollicités		Facile	Moyen	Difficile	Etirement
Ceinture scapulaire					
				 petits sauts	
Stabilisation du bassin					
Abdominaux					