

# Reprise en main physique #2 : Le gainage

Afin de remuscler un peu le pot de Nutella qui me sert de ceinture abdominale, je passe désormais à la phase « active ».

Un de mes amis m'a conseillé une solution simple et sans risque pour le corps : le gainage.

En quoi cela consiste? La position est celle-ci :



Elle a pour avantage de muscler l'ensemble des zones, sans trop solliciter le dos.

Le rythme à adopter est le suivant :

- 3 à 5 séries de 10 secondes en contraction
- puis des séries de 15 à 20 secondes
- pour ensuite monter jusqu'à des efforts d'1 minute

Je vous ferais un retour dans un des prochains billets sur les effets.

**MISE A JOUR** : [on](#) m'a conseillé également la version « sur le côté » :



© Espace-musculation.com