

## LE TOP 3 DES EXERCICES DE LA RENTRÉE : GAINEZ !

Ce mois-ci, je vous propose trois exercices de gainage.

### Activez votre transverse...

Élastique tendu autour de la taille, expirez en essayant de relâcher l'élastique le plus possible autour de votre ventre : plus vous rentrez le nombril, plus le tour de taille se réduit... répétez une bonne dizaine de fois jusqu'à

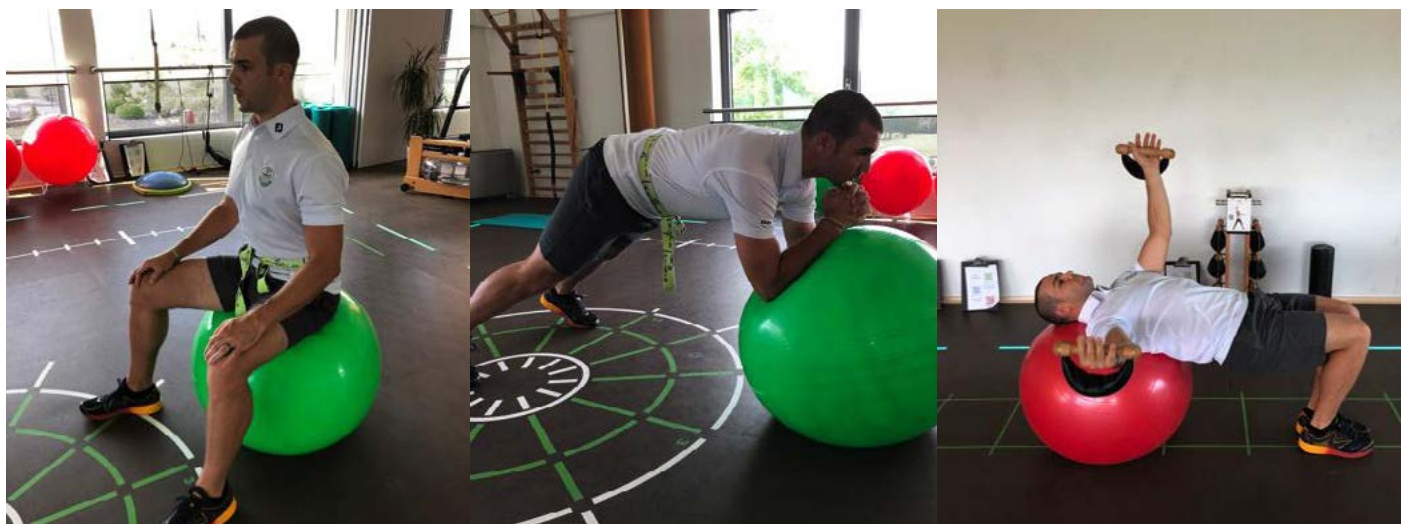
sentir la tension en profondeur dans votre ventre.

### C'est votre ceinture naturelle !

Utilisez l'élastique autour de votre taille selon la même technique, mais cette fois appliquez-la plutôt sur des exercices de planches, au sol ou sur un swiss ball, de 20 secondes à 2 minutes.

### Gainage lombaire et fessiers

Allongé en position de bridge, la tête reposée sur le swiss-ball avec deux haltères en main, bras presque tendus, descendez UNE haltère sur le côté, remontez, puis faites l'autre côté. Plus vous serrez les pieds, plus vous allez vous challenger. Trop facile ? Levez un pied !



### PHILIPPE GRÉGOIRE

Golf Fitness Trainer depuis 2008.

Trainer pour des professionnels et les Fédérations française et luxembourgeoise de Golf (FFG et FLG), certifié TPI Level 3, certifié FMS (Fundamental Movement System),

Fondateur de NEAT (New Energy Above Training, [www.neatfitness.lu](http://www.neatfitness.lu)), centres de personal training haut-de-gamme en France et au Luxembourg depuis 2012.

Professeur certifié d'EPS pendant 15 ans.

[philippe@neatfitness.lu](mailto:philippe@neatfitness.lu)