

PRÉPARATION - Fiche 6

UN GAINAGE EN BÉTON AVEC L'ÉLECTROSTIMULATION COMPLEX

Le corps humain est composé de multiples articulations plus ou moins alignées entre elles et qui peuvent se mouvoir sous l'influence de la contraction des muscles qui les entourent. Pour être pleinement efficace, le mouvement d'une articulation doit s'accomplir alors que d'autres articulations voisines doivent être parfaitement fixées. Ainsi pour serrer le poing aussi fort que possible, il est nécessaire que le poignet soit fixé en position de légère extension. Si ce n'est pas le cas, le poignet se fléchit et il n'est plus possible de serrer le poing avec force.

Le même phénomène se produit au niveau du tronc. Si la colonne vertébrale n'est pas correctement maintenue, l'efficacité gestuelle des membres s'en trouve affectée.

C'est la raison pour laquelle, un bon gainage du tronc et plus particulièrement de sa partie inférieure (région lombaire) est recommandé pour la quasi-totalité des disciplines sportives, car il garantit une meilleure efficacité du geste. Pour le triathlète, par exemple, un bon gainage abdomino-lombaire lui permettra ainsi d'améliorer sa foulée, sa propulsion dans l'eau et sa puissance de pédalage.

A condition d'être capable de recruter un pourcentage important de fibres musculaires, l'électrostimulation est une technique qui a aujourd'hui largement démontré son efficacité.

La qualité des courants de stimulation, comme ceux que l'on trouve dans les stimulateurs Compex, permet de recruter les fibres musculaires les plus profondes. Ceci permet de faire travailler tous les muscles de la ceinture abdominale et pas seulement les muscles grands droit de l'abdomen qui sont les plus superficiels. Grands obliques, petits obliques et muscle transverse situé tout en profondeur, tout comme l'ensemble des muscles para-vertébraux lombaires se contractent puissamment avec des contractions de longue durée pour développer leur aptitude à rigidifier parfaitement la colonne lombaire pendant une longue durée.

Programme

Gainage (ou Musculation selon le modèle Compex)

Durée du cycle

Les séances sont à réaliser sur un cycle de 6 semaines
(Ensuite et tout au long de la saison, il est recommandé de conserver une seule séance par semaine afin de maintenir les gains acquis)

Déroulement du cycle

3 séances par semaine

Plan d'entraînement

Pendant 6 semaines : 3 séances par semaine durant toute la durée du cycle*

Si les résultats sont satisfaisants, continuez sur un rythme de 1 séance par semaine.

Sinon, vous avez la possibilité d'enchaîner sur un second cycle de 6 semaines avec 3 séances par semaine utilisant le cycle* 2 du même programme.

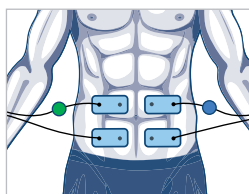
* NIVEAU (ancienne gamme) correspond à CYCLE dans la gamme actuelle.

- Réglage des cycles sur la gamme la gamme sans fil : Allumez votre stimulateur, allez dans paramètres, activez la fonction cycles. Lorsque vous sélectionnez le programme de développement, il vous proposera de choisir cycle 1, cycle 2 ou cycle 3.
- Réglage des cycles sur la gamme la gamme filaire : Pas de réglage à faire. Lorsque vous sélectionnez le programme de développement, il vous proposera de choisir cycle 1, cycle 2 ou cycle 3. Le Fit 1.0 ne propose pas de cycle.

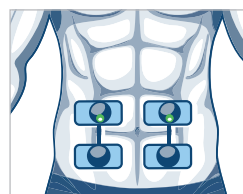
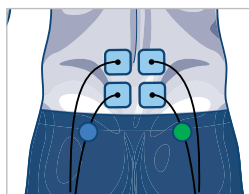
Placement des électrodes

Les 4 canaux sont nécessaires pour pouvoir stimuler efficacement les abdos et les muscles lombaires.

Placement filaire



Placement sans fils



Position du corps et Exercices associés



L'exercice le plus simple consiste à se placer en position assise avec les avant-bras qui reposent sur un accoudoir

L'exercice volontaire associé à la contraction simultanée des muscles abdominaux et lombaires consiste à :

- Rentrer le ventre
- Souffler lentement pour vider complètement les poumons en environ 8 secondes
- Faire un effort d'auto-grandissement en rentrant le menton



Lorsque cet exercice est facilement réalisé et que des intensités de stimulation significatives sont atteintes, il est possible de réaliser la séance de stimulation en se plaçant en position de gainage, par exemple en appui facial sur les avant-bras ou sur le côté et de maintenir la position sur 2 puis 3 cycles de contractions. La technologie mi-ACTION du SP8.0 facilite ce type de travail combiné qui accroît encore l'efficacité de l'électrostimulation.

Réglage de l'intensité

Effet recherché : Obtenir une contraction musculaire jusqu'au maximum supportable.

Il est important de monter régulièrement l'intensité jusqu'au maximum supportable!

Ceci est déterminant, car l'intensité détermine directement le pourcentage de fibres musculaires que vous sollicitez. Comme seules celles qui travaillent progressent, il faut toujours essayer d'en faire travailler le plus possible = monter l'intensité le plus haut possible. Parce que tout le monde s'habitue à la technique, vous devez, en particulier, toujours chercher à monter régulièrement les intensités tout au long de chaque séance (par exemple toutes les 4 à 5 contractions), ainsi que d'une séance à l'autre.

Une bonne façon de procéder, est de se donner comme objectif de chaque séance de dépasser le niveau d'intensités atteint lors de la séance précédente !

Vous devez donc très rapidement atteindre un niveau d'intensité/énergie d'au moins 100, puis chercher à vous rapprocher d'un niveau d'environ 250, il n'est pas rare de voir certains sportifs monter jusqu'au maximum (999).

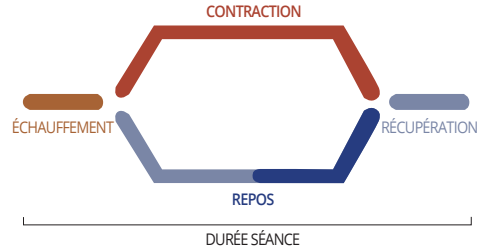
Augmentez seulement dans la phase de contraction.

En phase de repos, les intensités se divisent par 2 et vous n'avez pas besoin d'augmenter.
(Pendant la phase d'échauffement et de récupération : augmentez jusqu'à obtenir des secousses musculaires bien prononcées qui restent confortables. Sur le SP 8.0, la fonction mi-AUTORANGE va régler automatiquement l'intensité. Dès que l'intensité aura été trouvée, il sera inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé»)

- Sur les appareils filaire, affichage du déroulement de la séance sur l'écran:



- Sur les appareils sans fils, affichage du déroulement de la séance sur l'écran:



Compex®
Your intelligent training partner

WWW.COMPEX.INFO

SUIVEZ-NOUS



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE