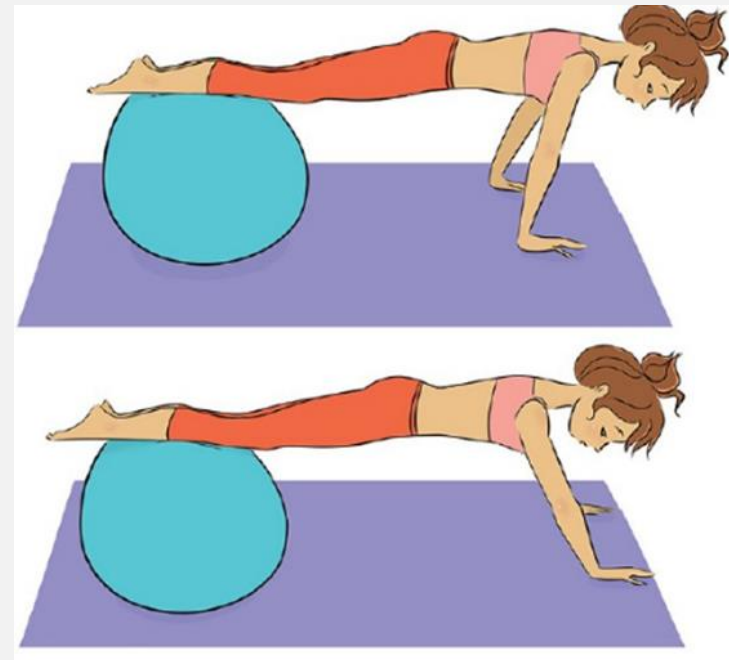


Swiss-ball



Le Swiss-Ball :

Le Swiss-Ball est utilisé pour soulager les douleurs telles que les lombalgies. On le recommande d'ailleurs aux femmes enceintes. Ses atouts en matière de renforcement musculaire ont séduit les amateurs de fitness, qui s'en servent pour faire travailler harmonieusement la silhouette, sans augmenter le volume des muscles.

Par exemple, on le recommande pour favoriser une bonne posture devant son bureau car il permet de se tenir bien droit. On muscle ainsi son dos et ses abdominaux, à condition d'avoir le bon réglage.

T2=65cm - 29€
(si taille entre
1,65m & 1,85m)

Bon à savoir : plus le Swiss Ball est gonflé, plus il est instable !

Comment utiliser un Swiss-Ball ?

Le fait qu'il soit instable - plus ou moins selon le gonflement -, implique que l'on est obligé de recruter ses muscles profonds pour lutter contre cette instabilité.

Prévenir les blessures.

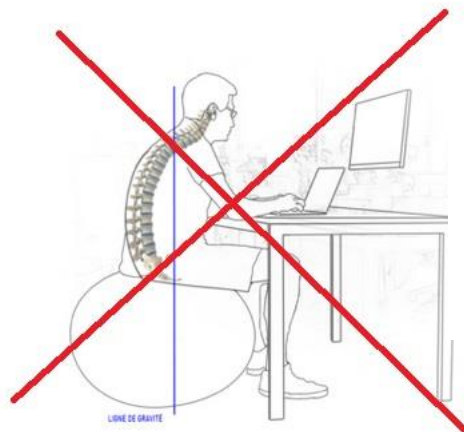
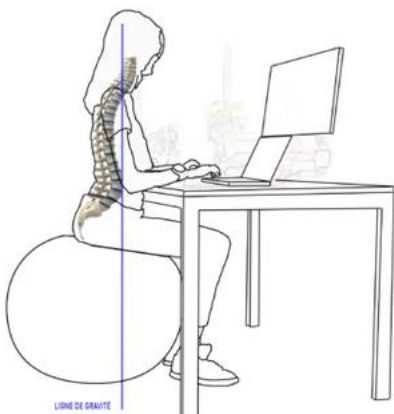
Une sangle abdominale renforcée, une meilleure posture, des articulations plus stables et plus fortes... Tout ceci contribue à un meilleur maintien pendant les mouvements. Et cela permet de prévenir les blessures durant les activités sportives et au quotidien, tant au niveau des lombaires qu'à celui des membres inférieurs.

Meilleure posture.

La vie moderne entre travail sur ordinateur, smartphone et canapé tendent à nuire à notre posture et on ne prend plus l'habitude de se tenir droit.

Le simple fait de s'asseoir sur un Swiss-Ball permet de corriger et d'améliorer sa posture. L'instabilité du ballon oblige non seulement à changer souvent de position, mais aussi à prendre conscience de sa posture. Ça provoque un travail continu des muscles abdominaux, intercostaux et intervertébraux qui réduit sensiblement le mal de dos.

En outre, il permet d'acquérir une meilleure stabilité. En effet, en équilibre sur le ballon, on développe sa proprioception du fait de l'augmentation de l'activité des muscles antagonistes qui engendre naturellement une meilleure stabilité des articulations.



On peut utiliser un ballon de gym comme siège de travail, chez soi ou au bureau, pour tonifier les muscles dorsaux-lombaires.

Améliore l'équilibre.

Il développe l'équilibre, aussi bien corporel que mental. En effet, quels que soient les exercices réalisés, vous devrez trouver l'équilibre pour pouvoir les exécuter et maintenir la bonne position. En recherchant cette stabilité et en la contrôlant, vous développerez également votre concentration et la maîtrise de soi.

Muscle les abdos en profondeur.

Les abdominaux sont moins traumatisants pour le dos et les lombaires quand on les fait sur le ballon (on « tire » moins en force). Et l'instabilité permet de « recruter » tous les muscles en profondeur. On s'allonge sur le ballon, sur le dos pour les relevés de buste, ou sur le ventre en soulevant le haut du corps pour faire travailler les lombaires tout en gardant un dos bien arrondi.

Étire en douceur.

Le ballon a une forme idéale pour bien étirer toute la colonne vertébrale, et permet une amplitude dans le mouvement plus grande qu'au sol. À genoux ou bien à quatre pattes, on l'attrape dans ses bras, on y pose le front et on le pousse, avec des mouvements de balancier d'avant en arrière puis de gauche à droite, qui permettent un étirement maximal tout en douceur.

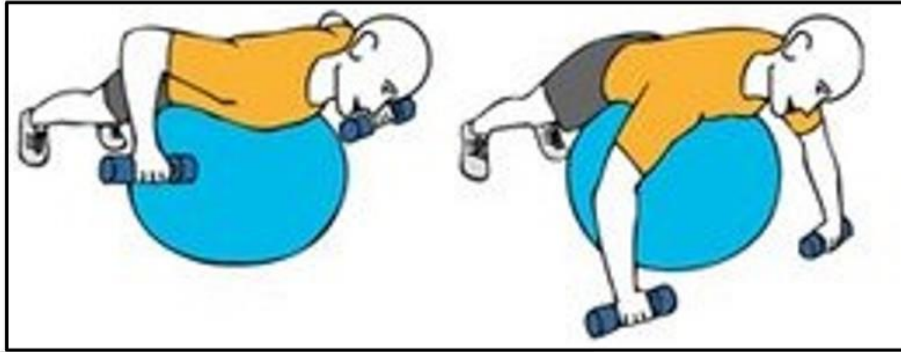
Tonifie le périnée.

S'asseoir sur le Swiss-ball, jambes bien écartées (pour laisser le ventre à l'aise) et dos bien droit, permet de tonifier le périnée pendant la grossesse. On y fait des petits mouvements en basculant le bassin d'avant en arrière et sur le côté, comme des ondulations, qui en outre bercent le bébé et soulagent le dos. Un exercice utile aussi après l'accouchement, en complément de la rééducation périnéale.

Tonifie le corps.

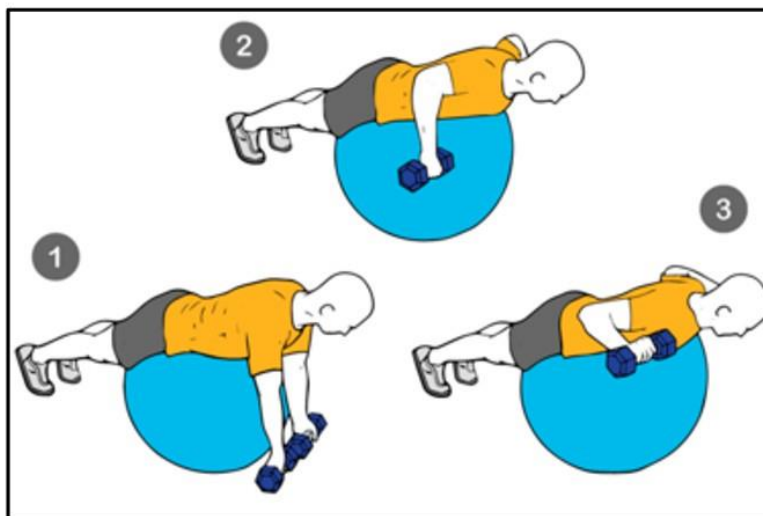
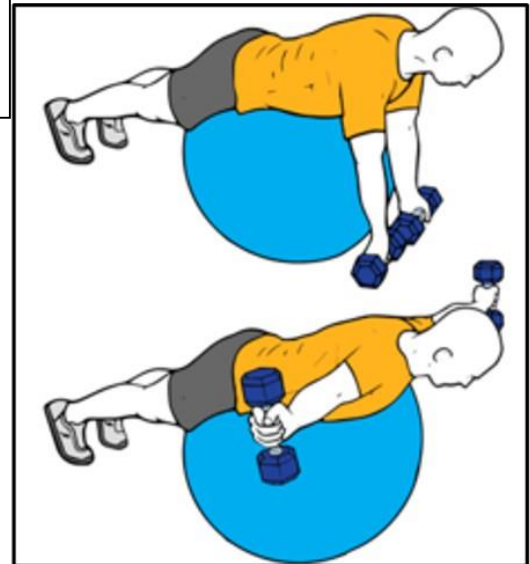
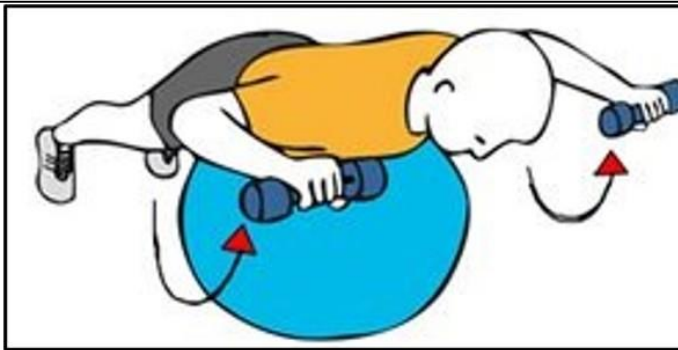
S'asseoir sur un Swiss-Ball, c'est avant tout en maîtriser son instabilité. Pour cela, vous allez naturellement contracter les muscles des genoux, hanches et chevilles. Sans réellement vous en rendre compte, vous travaillez le renforcement des muscles profonds et également la colonne vertébrale. En prenant le réflexe d'utiliser régulièrement votre Swiss-Ball (15 minutes par jour pour commencer), vous améliorerez la tonification de vos muscles et plus généralement de votre silhouette. Par conséquent, ce travail des muscles en profondeur permet de lutter contre la cellulite et donc l'effet peau d'orange.

Deltoïdes postérieurs (Arrière des épaules)

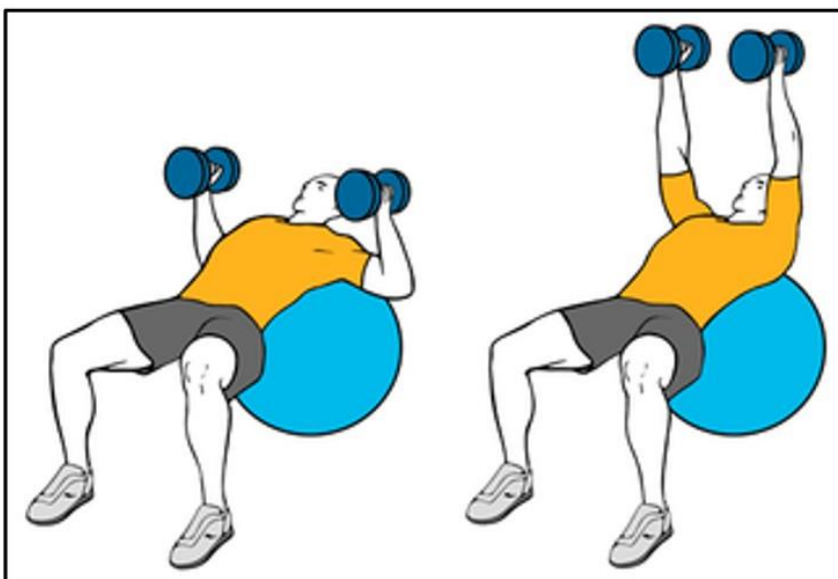
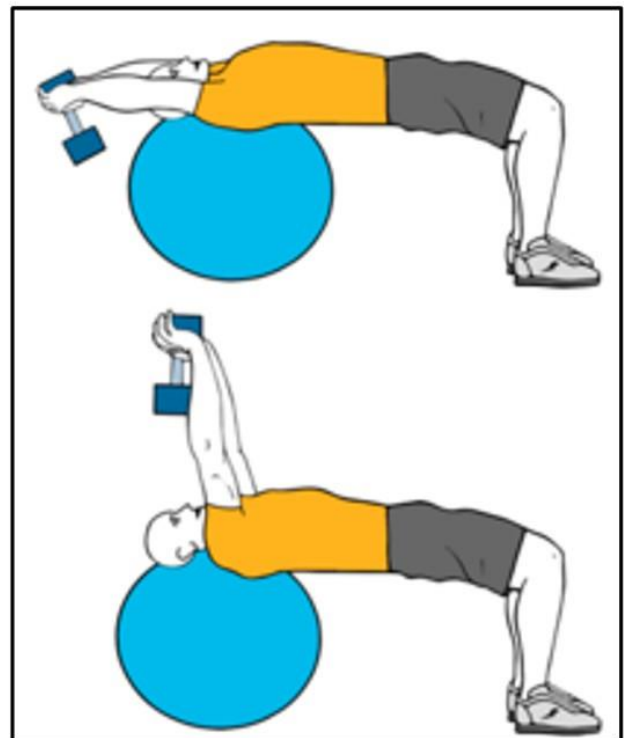
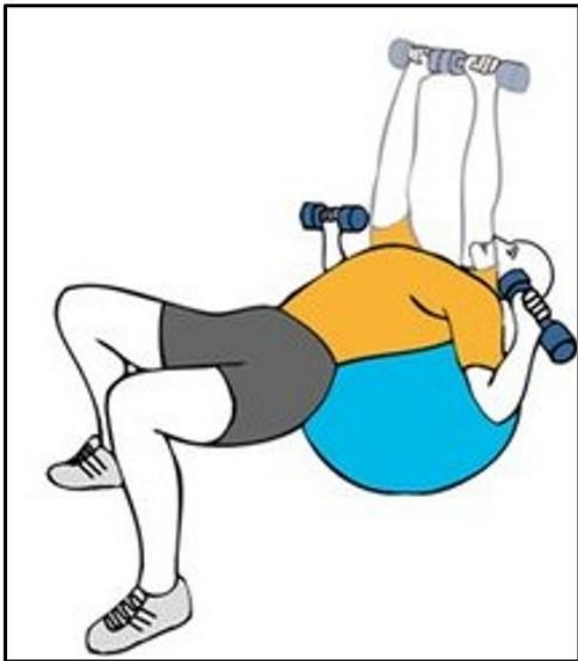


Charges =

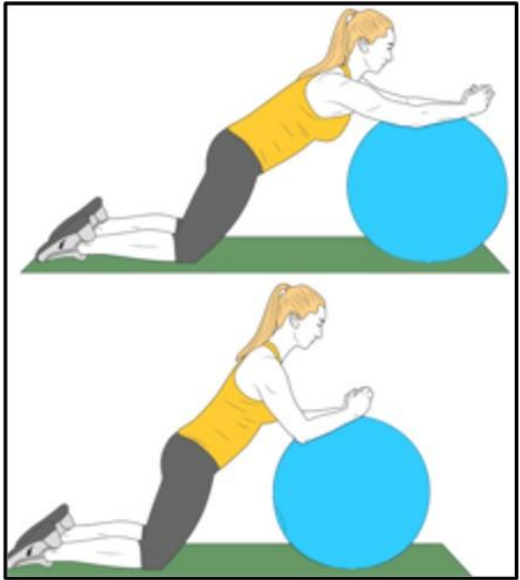
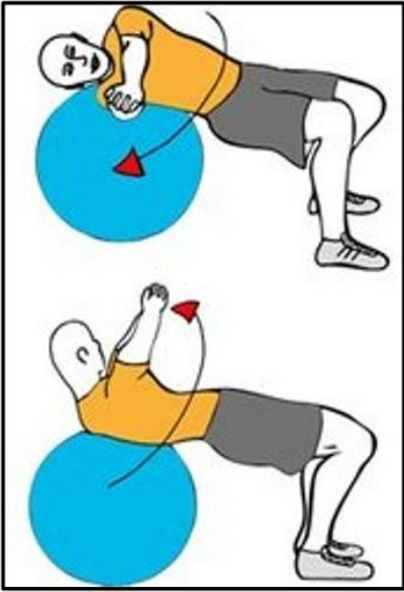
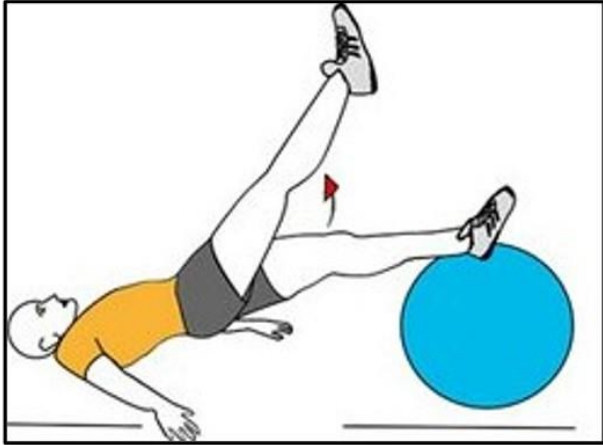
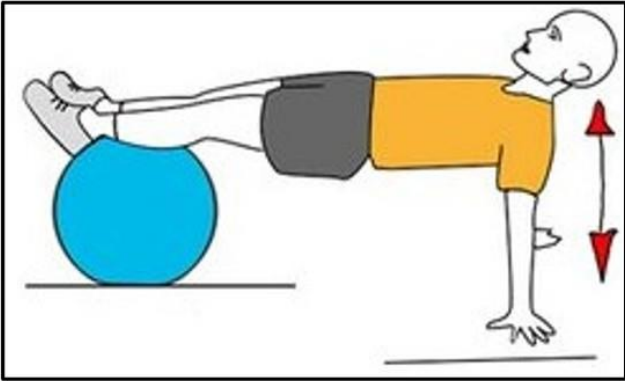
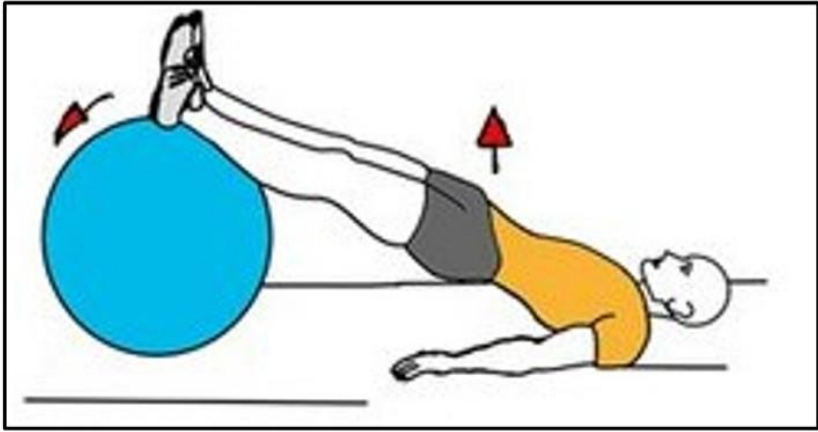
Haltères ou bouteilles d'eau



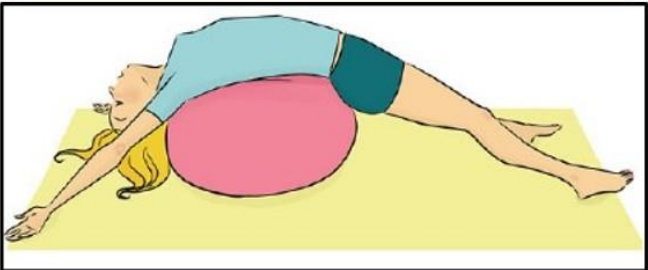
Deltoïdes antérieurs (Avant des épaules) & Pectoraux

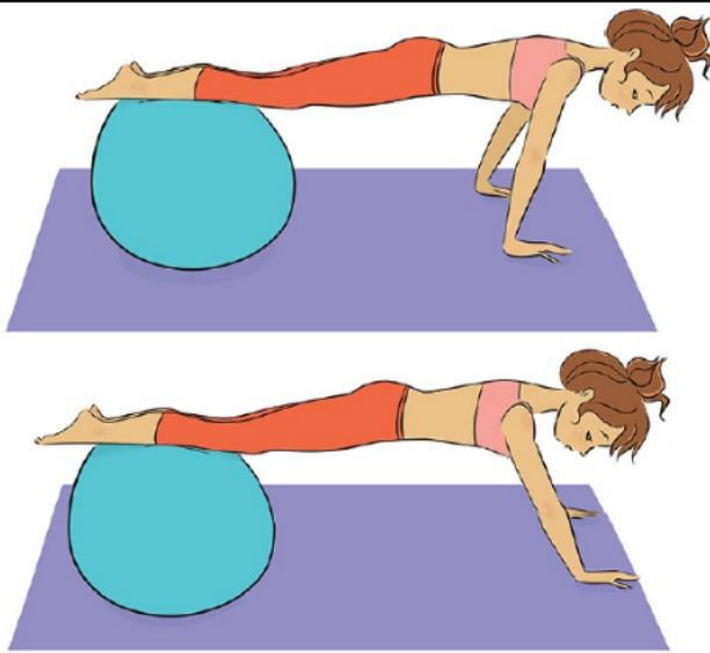


Abdos



DÉNOUEZ TOUTES VOS TENSIONS*
ÉTIREMENT ACTIF DE LA RÉGION VENTRALE AVEC UN BALLON





LA SCIE**
EXERCICE DE LA SCIE EN SITUATION D'INSTABILITÉ

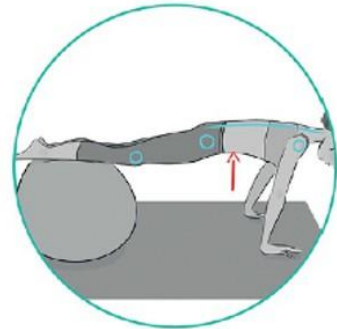
PROPRIOCEPTION

Objectif

Travail postural en proprioception et tonification de la sangle scapulaire.

Mouvement

- Passez au sol en appui sur les bras avec les jambes tendues sur le ballon. Il est impératif de contracter les abdominaux et d'engager votre bassin en rétroversion afin d'avoir un meilleur maintien sur le ballon.
- L'exercice consiste à faire rouler vos cuisses sur le ballon d'avant en arrière en repoussant le sol avec vos mains.
- Les épaules se déplacent en avant et en arrière de vos mains

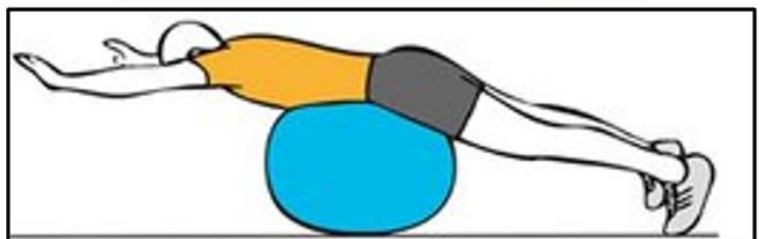
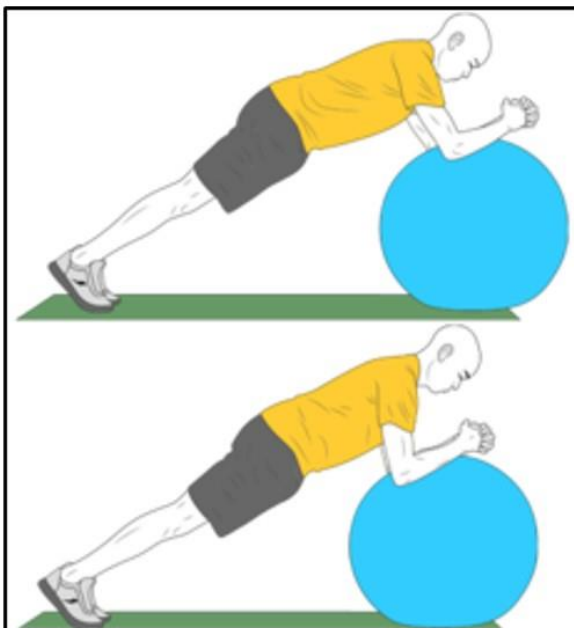
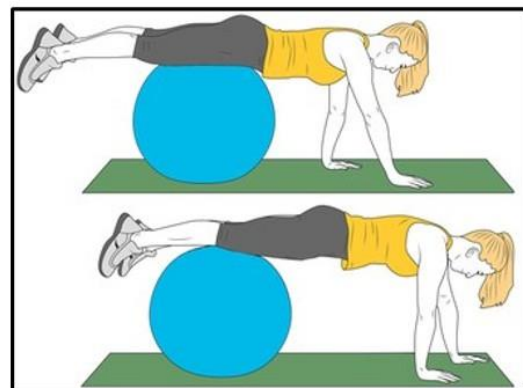
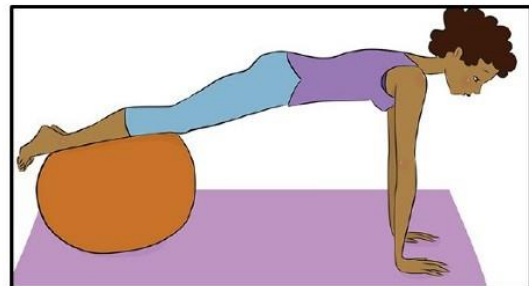


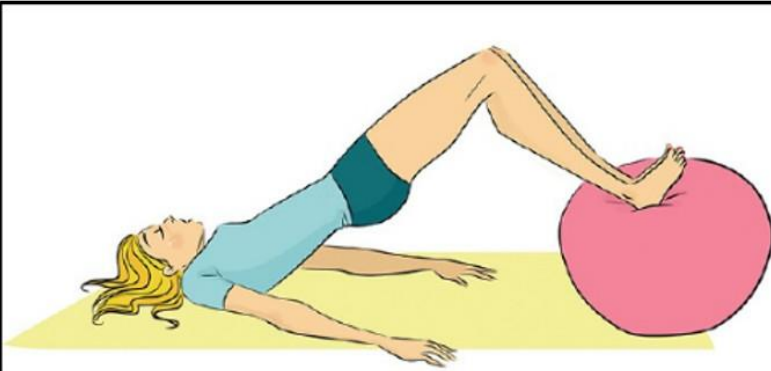
Conseil +

Vous devez rester totalement droit et gainé ! Ne bloquez pas votre respiration. Si l'exercice est encore un peu difficile, commencez par le réaliser au sol en poussant sur les pointes de pied.

À répéter 1 à 3 fois pendant 5 à 15 secondes.
Récupération : 30 à 60 secondes

Lombaires





REGARDEZ LE CIEL***
RENFORCEMENT DES MUSCLES DE LA LOGE POSTÉRIEURE DE LA CUISSE AVEC UN BALLON

PROPRIOCEPTION

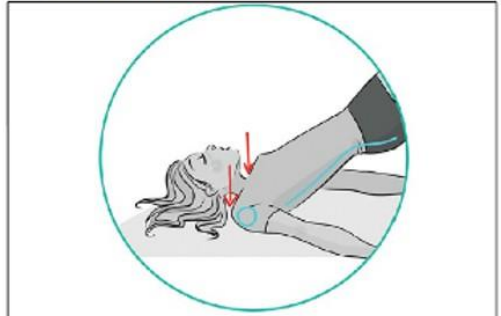
Objectif
 Travail proprioceptif des muscles ischio-jambiers en situation d'instabilité.

- Mouvement**
- Allongez-vous au sol sur le dos et posez vos talons sur le ballon.
 - Gardez les bras le long du corps afin de vous équilibrer et baissez les épaules pour éviter des tensions inutiles.
 - Expirez pour décoller vos fesses du sol en poussant fort le ballon avec vos talons (ils doivent s'enfoncer dans le ballon).
 - Maintenez votre sangle abdominale et vos fessiers serrés en respirant normalement.

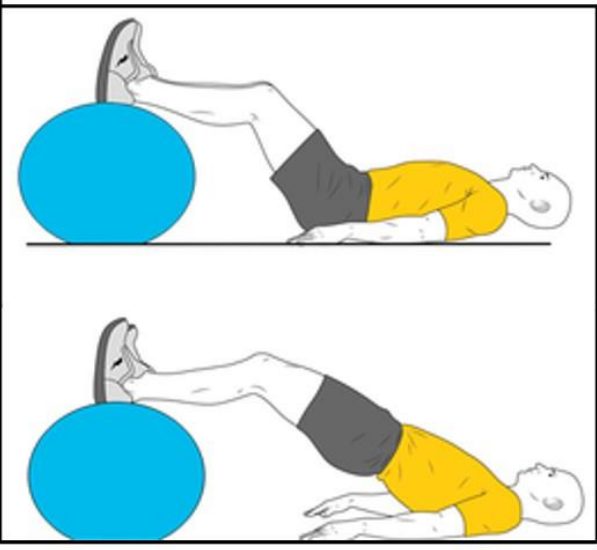
Conseil +

Vous pouvez réaliser cet exercice en remplaçant le ballon par un support fixe (une chaise).

Trop facile ? Tout en gardant vos fesses décollées, faites rouler le ballon sous vos pieds en tendant et en fléchissant vos jambes.



À répéter 1 à 3 fois pendant 15 à 30 secondes.
 Récupération : 30 à 60 secondes



Fessiers - Ischios - Lombaires

