

Swissball - de nombreuses applications

Assis ou à genoux, debout ou couché, sur le dos ou le ventre, la balle entre les jambes ou les pieds sur celle-ci, les exercices avec le Swissball sont multiples. Et paraissent faciles au premier abord. Mais ne vous y fiez pas! La plupart demande de très bonnes capacités de coordination, de la force et de l'endurance.

Conseils pour une leçon réussie

Plan (proposition):

- * 8-10 minutes échauffement
- * 30-45 minutes renforcement (activation de la musculature abdominale, latérale et dorsale, ensuite des membres inférieurs et haut du corps, exercices complexes et rotations)
- * 5-8 minutes retour au calme/stretching

Durée et répétitions :

Il est difficile de préciser la durée et le nombre de répétitions. Ces paramètres dépendent à nouveau des buts de la séance, de la complexité des exercices choisis et du niveau des participants.

Technique :

- * Adopter une posture droite du corps dans la position de départ
- * Activer les muscles stabilisateurs locaux
- * Exécuter le mouvement

Mouvement et posture :

Une bonne technique sous-entend que le mouvement est effectué de manière harmonieuse et contrôlée, lente et fluide. La posture est dynamique et stable : la contraction musculaire n'est pas relâchée pendant les répétitions.

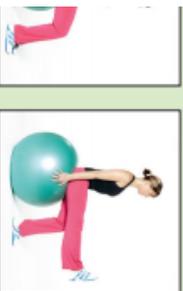
Si d'aventure la position du corps ou le mouvement ne devait pas être correct, il est préférable d'interrompre l'exercice et de le recommencer. Il faut aussi veiller à respirer de manière régulière pendant toute la durée de l'exercice (ne jamais bloquer la respiration).



sport OFSPO

Jambes

Kick



Squat



Squat sur une jambe



Otarie

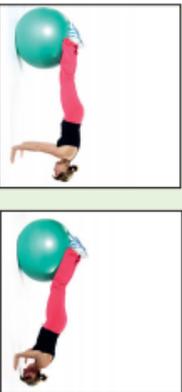


Epaules et bras

Omoplates



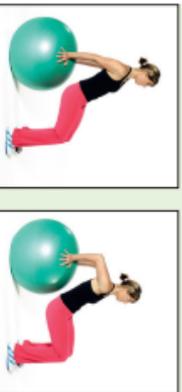
Appui facial



Appui facial bis

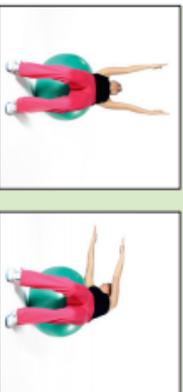


Dips

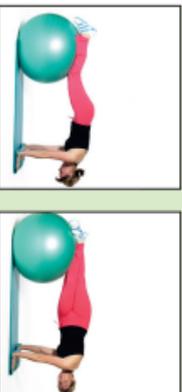


Exercices complexes et rotations

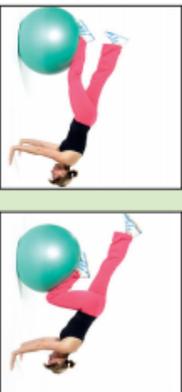
Twist scapulaire



Twist pelvien



Fente avant



Cocoon



Retour au calme/5

Etirement des at



Etirement d



Etirement des ischio-jamb



Etirement du grand pectoral

