

JE ME MUSCLE *avec un ballon*

Légèrement régressif, ce gros ballon permet de s'entraîner tout en douceur. **CAROLINE DOR**

Conçu dans les années 1960, ce gros ballon en caoutchouc (Swiss Ball®) était à l'origine destiné à la rééducation. Son utilisation s'est ensuite étendue aux salles de sport grâce aux coachs sportifs.

À quoi ça sert ? Par son instabilité, le Swiss Ball® permet de faire travailler les muscles profonds (transverse au niveau du ventre, plancher pelvien...) indispensables à la stabilité du corps. C'est la garantie d'un corps capable de rester stable malgré les écueils de la vie quotidienne (sol glissant ou instable...). « Les exercices font travailler le corps dans sa globalité, même si on peut intensifier le travail sur des zones plus précises (voir exercices ci-dessous) », explique Samuel Bernard, coach sportif. Et les combinaisons sont illimitées puisque l'on peut s'entraîner les yeux ouverts ou fermés (plus difficile), le ballon plus ou moins gonflé, on peut même rajouter des accessoires (élastique, haltère...).

Quelle taille choisir ? Le choix dépend de sa propre taille. Trop petit, on risque de se faire mal aux genoux quand on s'assied dessus, trop grand il sera trop instable. Pour bien le choisir, debout, un bras tendu à l'horizontal sur le côté, poser le ballon à côté de ses pieds, sous le bras. Le diamètre du ballon doit correspondre à la longueur du bras. En vente, à partir de 15 €, dans les magasins de sport.



Je teste

3 exercices faciles et efficaces

POUR UN RENFORCEMENT DU DOS

Faire la planche en s'allongeant, abdomen sur le ballon, mains au sol, bras légèrement ouverts pour augmenter la zone d'équilibre et jambes tendues à l'horizontale, pieds décollés. Maintenir la position 20 secondes, relâcher 20 secondes et répéter de 4 à 6 fois.

POUR RAFFERMIR LA POITRINE ET BRAS

Allongé sur le dos, pieds à plat, talons près des fesses, saisir le ballon bras tendus au-dessus de la poitrine, serrer les abdos et comprimer le ballon entre les mains pour renforcer poitrine, triceps et épaules. Tenir 20 secondes, relâcher 20 secondes et répéter de 4 à 6 fois.

POUR DES ABDOS EN BÉTON

Assis sur la partie avant du ballon, genoux à 90°, pieds à plat au sol, écartés de la largeur des hanches, buste à 45° (c'est-à-dire un peu penché en arrière), bras tendus en avant légèrement dirigés vers le ciel. Maintenir la position 20 secondes, relâcher 20 secondes et répéter de 4 à 6 fois.