



Fitball, un gros ballon pour se faire du bien ??!

C'est un **gros ballon souple**, inventé dans les années 1960 pour favoriser la rééducation fonctionnelle. Depuis il est utilisé dans de nombreuses activités sportives.

Il offre la possibilité de réaliser **des mouvements très variés** : aussi bien assis, couché, de face, sur le côté, à genou que debout ... Ainsi, **en variant les positions sur le ballon, les exercices sont faciles ou deviennent plus complexes. L'instabilité que l'on a sur ce ballon de gymnastique sollicite les muscles profonds. Chaque mouvement requiert une concentration optimale et un contrôle de sa respiration.** Les efforts sont ciblés et ainsi, on prend plus facilement conscience de son corps.



Les exercices réalisés permettent de muscler son corps tout en longueur grâce à des mouvements d'étirement (avec une amplitude beaucoup plus grande que lors d'exercices réalisés au sol). C'est pour ces raisons que les **muscles deviennent souples et toniques** et que la **posture s'en trouve améliorée**. Il **améliore aussi les problèmes de dos**.

Son utilisation ludique fait travailler l'équilibre dans des postures statiques et dynamiques malgré son instabilité. L'appui sur ce gros ballon nécessite le travail des muscles stabilisateurs, mais aussi les muscles profonds abdominaux et ceux de la colonne vertébrale engagés pour obtenir un meilleur maintien. Il stimule l'énergie tout en développant notre tonicité.



Le travail sur un Fitball ne s'adresse pas uniquement aux sportifs confirmés (à cause de l'instabilité et du travail d'équilibre et de proprioception). On peut pratiquer **de nombreux mouvements simples et abordables pour tous**. Du senior au sportif en passant par des personnes en rééducation, chacun a la possibilité de s'exercer et de progresser à son niveau. Les femmes enceintes pratiquent des mouvements d'éducation ou de rééducation du périnée qu'elles réalisent avant et après l'accouchement.

Pour varier la difficulté des exercices, il est possible de jouer sur la pression du ballon. Plus le ballon sera gonflé et plus il sera instable ! le fitball devient également un siège de travail pour une meilleure assise et un dos redressé (autograndissement)

A Meylan fitness, c'est le samedi matin que l'on se fait plaisir lors du cours de 10h30 à 11h15.

