



Clic : Fitball

Fitball, est-ce que cela vous parle ??

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 permet de réaliser **des mouvements très variés** : assis, couché, de face, sur le côté, à genou, debout ... Ainsi, **en variant les positions au sol comme sur le ballon, les exercices sont faciles ou plus complexes. L'instabilité provoquée par ce ballon de gymnastique sollicite les muscles profonds. Chaque mouvement demande une concentration optimale et un contrôle de sa respiration.** Les efforts sont ciblés et l'on prend 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 large 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.**

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, le renforcement des muscles profonds et de la colonne vertébrale pour obtenir une meilleure posture. Il maintient énergie tout en développant notre tonicité.



Le travail sur un Fitball ne s'adresse pas uniquement aux sportifs confirmés (à cause de l'instabilité). **Il propose de nombreux mouvements très simples et abordables pour tous.** Du senior au sportif de en passant par les personnes en période de rééducation, chacun a la possibilité de s'exercer et de progresser. Les femmes enceintes y trouvent également leur compte grâce à des mouvements d'éducation ou de rééducation du périnée qu'elles pourront réaliser 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 !

