



Fitball, un gros ballon pour éviter de « tourner en rond » et perdre la « boule »

Ce gros ballon est né en Italie en 1963, à la demande de physiothérapeutes suisses.

Les exercices pratiqués avec le Fitball permettent **d'affiner la coordination, la proprioception et le sens du mouvement**. L'entraînement sur des appuis instables sollicite un niveau d'activité musculaire plus élevé et **optimise la collaboration des muscles stabilisateurs et des muscles moteurs**.

La souplesse et l'agilité se développent, la **posture est améliorée**. Mieux ! L'effet d'un exercice réalisé avec ou sans le Fitball, en est bien différent. Et détend les maux de dos.



Précision, contrôle, la réalisation doit être lente et précise: tels sont les adjectifs qui qualifient l'exécution des exercices. Autrement dit, le travail se poursuit aussi longtemps que la tenue correcte sur le ballon est respectée. **L'avantage du Fitball est qu'il donne une réponse immédiate et radicale à une position instable ou à une exécution imparfaite**



Si vous souhaitez vous équiper et acheter un gros ballon, regardez la première image cochée verte afin de choisir la bonne taille (hanche/genoux alignés). **Le groupe de pratiquants(tes)**

Fitball se retrouve le samedi matin 10h30 au 1^{er} étage, ouvert à tous les niveaux, venez essayer !!!!