

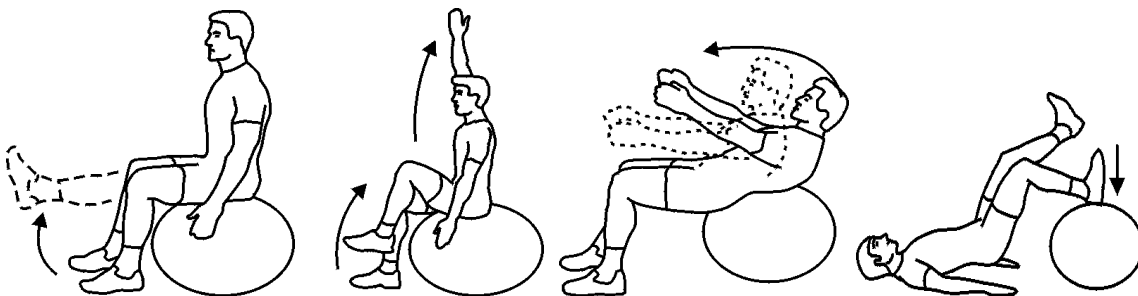
## Le ballon suisse (ou stabilisateur) : Comment l'utiliser pour ne pas perdre la boule !

En vogue depuis déjà quelques années dans les centres de conditionnement physique, le ballon suisse permet de faire travailler les groupements musculaires bien connus mais aussi les muscles stabilisateurs que l'on retrouve principalement fixés au bassin et à la colonne vertébrale. Ces muscles contribuent surtout au maintien de l'équilibre, qu'on soit immobile ou en mouvement. En travaillant avec le ballon, le défi consiste à faire un mouvement tout en maintenant une posture stable sur une surface ronde et mobile. L'instabilité de la surface de travail active les muscles stabilisateurs et, du coup, les renforce. En plus d'améliorer l'équilibre et la posture, le gros ballon permet l'exécution de mouvements sans impact avec le sol, élargit l'éventail des exercices d'endurance et même de force musculaire et permet l'exécution d'une grande variété d'exercices d'étirement.

C'est votre taille qui déterminera le choix de grosseur de votre ballon suisse. En effet, pour vous assurer que votre posture est adéquate sur le ballon, vérifier que vos genoux forment un angle de 90° et que vos pieds soient bien à plat au sol, lorsque vous êtes assis sur le ballon. Voici un petit tableau pour vous guider :

Votre taille	Grosseur du ballon
<1,50 m	45 cm
1,50 à 1,70 m	55 cm
1,71 à 1,88 m	65 cm
>1,88 m	75 cm

Quelques exercices pour « apprivoiser » le ballon :



N'oubliez pas de vous informer auprès d'un professionnel pour savoir si l'exercice vous convient. Bon entraînement !

Source : [www.servicevie.com](http://www.servicevie.com), dessins; logiciel physigraphe.