

Séance avec swissball

Respire, bouge, continue

Tu es capable

Améliorer la force, la stabilité et la mobilité globale, tout en préservant les articulations et le dos et le bien-être général.

Objectifs :

Renforcer les muscles profonds (abdominaux, dos, bassin) en douceur

Améliorer l'équilibre et la posture pour réduire le risque de chute



Équilibre assis sécurisé

Position : Assis sur le Swiss Ball, pieds bien écartés au sol, dos droit, près d'un mur ou d'une chaise

Exécution : Maintenir la position sans bouger, respiration calme

Objectif : Améliorer l'équilibre et renforcer les muscles profonds

Durée : 10 à 20 secondes



Bascule du bassin assis

Position : Assis sur le Swiss Ball, mains sur les cuisses

Exécution : Effectuer de légères bascules avant / arrière du bassin

Objectif : Mobiliser la colonne et renforcer les abdominaux profonds

Durée : 8 à 10 répétitions lentes



Extension douce du dos contre le mur

Position : Dos au mur, Swiss Ball placé entre le dos et le mur, pieds légèrement avancés

Exécution : Pousser doucement le dos contre le ballon puis relâcher

Objectif : Renforcer le dos sans contrainte articulaire

Durée : 8 à 10 répétitions

Pont fessier assisté



Position : Allongé sur le dos, Swiss Ball sous le bassin, pieds au sol

Exécution : Lever légèrement le bassin puis maintenir

Objectif : Renforcer les fessiers et soulager le bas du dos

Durée : 8 à 12 secondes



Gainage abdominal dorsal

Position : Allongé sur le dos, mollets posés sur le Swiss Ball, bras au sol

Exécution : Rentrer le ventre et maintenir la position sans bouger

Objectif : Renforcer les abdominaux profonds en sécurité

Durée : 10 à 15 secondes

Mobilité des épaules assis



Position : Assis sur une chaise, Swiss Ball tenu à deux mains devant soi

Exécution : Lever doucement le ballon jusqu'à hauteur des épaules puis redescendre

Objectif : Améliorer la mobilité des épaules et le tonus du haut du corps

Durée : 8 à 10 répétitions

Élévation alternée de jambes assis



Position : Assis sur le Swiss Ball, mains sur une chaise ou un mur

Exécution : Lever une jambe à la fois, sans basculer le tronc

Objectif : Renforcer les cuisses et l'équilibre

Durée : 6 à 8 répétitions par jambe



Mobilité du dos

Position : À genoux ou assis derrière le Swiss Ball, mains posées dessus, dos droit au départ.

Exécution : Faire rouler doucement le ballon vers l'avant en se penchant et en arrondissant le dos, jusqu'à sentir l'étirement dans le dos.

Revenir lentement à la position de départ.

Objectif : Améliorer la mobilité de la colonne vertébrale et relâcher les tensions du dos.

Durée : 8 à 10 répétitions lentes ou 15 à 30 secondes de maintien en position étirée



Squat assisté contre le mur

Position : Debout, dos contre le mur, Swiss Ball placé entre le dos et le mur, pieds légèrement en avant.

Exécution : Fléchir les jambes pour descendre en squat, puis remonter en poussant sur les jambes, en gardant le dos droit contre le ballon.

Objectif : Renforcer les cuisses et les fessiers en sécurité, améliorer la stabilité.

Durée : 8 à 12 répétitions.



Renforcement membres inférieurs

Position : Assis sur la chaise, dos droit, jambes tendues, chevilles posées sur le Swiss Ball, bras sur les cuisses pour la stabilité.

Exécution : Fléchir les jambes en ramenant le ballon vers soi, puis tendre les jambes pour le repousser, en gardant le bassin stable.

Possibilité d'ajouter de petits mouvements de rotation contrôlés

Objectif : Renforcer les quadriceps et les adducteurs, améliorer le contrôle et la stabilité des membres inférieurs.

Durée : 8 à 12 répétitions.



Étirement du dos

Position : Allongé sur le dos, bassin posé sur le Swiss Ball, pieds au sol, bras relâchés vers l'arrière.

Exécution : Se laisser s'étirer en ouvrant la poitrine et en relâchant le dos, sans forcer, en respirant calmement.

Objectif : Étendre la colonne vertébrale, relâcher les tensions du dos et favoriser la détente musculaire.

Durée : 15 à 30 secondes.

