

Exercices avec ballon



Roulé ventral

- Les genoux au sol, appuyer les coudes sur le ballon.
- Tout en contractant les abdominaux, laisser le ballon rouler vers l'avant en appuyant les coudes dessus.
- Revenir à la position initiale et relâcher la contraction.
- Répéter 8 à 15 fois.



Translation antérieure

- S'asseoir sur le ballon en gardant les pieds au sol.
- Tout en contractant les abdominaux, basculer le bassin vers l'avant.
- Ramener le bassin vers l'arrière.
- Relâcher la contraction.
- Répéter 8 à 15 fois.



Redressement sur ballon

- Se coucher sur le ballon et maintenir les pieds au sol (vous pouvez stabiliser vos pieds au mur).
- Mettre les mains derrière la tête.
- Soulever légèrement le tronc en se concentrant pour contracter les abdominaux et en expirant.
- Revenir lentement à la position de base en inspirant.
- Répéter entre 10 et 15 fois.



« Superman » ballon

- Se coucher, l'abdomen sur le ballon.
- Tenir la position 2 secondes.
- Revenir à la position de départ et relâcher la contraction.
- Tout en contractant les abdominaux, lever la jambe droite en même temps que le bras gauche.
- Alternier les 2 côtés environ 8 à 15 fois pour chaque côté.
- Faire attention de ne pas tourner le bassin ou les épaules; garder le dos bien droit.

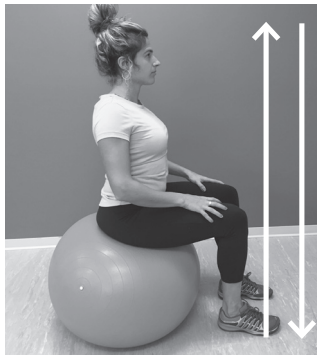


- Sur coucher au sol sur le dos et déposer les talons sur le ballon.
- Tout en contractant les abdominaux, soulever le bassin jusqu'à ce que le dos soit bien droit. Tenir 5 secondes et redescendre tranquillement.
- Relâcher la contraction.
- Répéter 8 à 15 fois.



Translation latérale

- S'asseoir sur le ballon en gardant les pieds au sol.
- Tout en contractant les abdominaux, basculer le bassin vers la gauche et revenir à la position neutre.
- Tout en contractant les abdominaux, basculer le bassin vers la droite et revenir à la position neutre.
- Alternier les mouvements 8 à 15 fois pour chaque côté.



Sauts sur le ballon

- S'asseoir sur le ballon en gardant les pieds au sol.
- Tout en contractant les abdominaux, sautiller sur le ballon.
- Répéter 30 à 45 secondes.



Ballon extension genou

- S'asseoir sur le ballon en gardant les pieds au sol.
- Tout en contractant les abdominaux, soulever une jambe et l'amener parallèle au sol.
- Redéposer le pied au sol et relâcher la contraction.
- Faire l'exercice en alternant avec l'autre jambe.
- Répéter entre 8 et 15 fois pour chaque jambe.