

2010

# Exercices avec SWISS - BALL



CAYUELA Christophe

23/10/2010

## Quelques explications :

### Qu'est ce que le swiss ball :

Conçue dans les années 60 par un Suisse, le Swissball se reprend dans les salles de gym. Les exercices se font à l'aide d'un gros ballon de 60 cm ou 75 cm de diamètre. **Le swiss ball permet de travailler le corps dans sa globalité. Les abdos sont extrêmement sollicités** et c'est d'ailleurs eux qui vous aideront à trouver l'équilibre indispensable à la réalisation des divers exercices. " le ballon de gymnastique ou Swissball est excellent pour renforcer les articulations et vous aider à travailler votre concentration

### LES BIENFAITS :

Beaucoup plus physique qu'il n'y paraît, le Swissball est à la fois **une discipline posturale, d'étirement et de renforcement des muscles profonds**. Vous ne gagnez pas en volume musculaire, mais davantage en maintien, en étirement, et en équilibre. Le dos est plus souple, musclé, le corps s'allonge. Tout en faisant appel à la notion d'équilibre, qui permet de travailler le corps dans sa globalité, chaque exercice met l'accent sur un groupe musculaire précis. Résultat la silhouette se dessine rapidement.

**En résumé : le SwissBall est idéal pour l'équilibre, la posture, la coordination, la prise de conscience du corps. Vous gagnez à la fois en endurance, en mobilité.**

### LES GRANDS PRINCIPES :

Celles pour qui faire du sport est une obligation vont adorer !

Le Swissball est ludique. Cette manie qu'a le ballon de vous échapper est souvent drôle. Par ailleurs maintenir l'équilibre demande à la fois de mettre en jeu son corps... et son mental. Si vous n'êtes pas concentrée, ça ne marche pas. Au final, vous gagnez en confiance en vous et en coordination. C'est un sport adaptable pour tous, en fonction des différents niveaux.



### POUR QUI?

Un des avantages du swiss ball est qu'il s'adapte à tous : pour varier la difficulté, vous pouvez jouer sur la complexité de la position, le nombre d'appuis au sol et le **nombre d'appuis au ballon**. Ainsi, les débutantes et confirmées comme les sportives de haut niveau peuvent varier la difficulté en s'"éloignant" peu à peu du ballon, c'est à dire en réduisant le nombre d'appuis.

Cette discipline est également parfaite pour les femmes âgées, qui pourront retrouver leur maintien et leur **sens de l'équilibre** qui ont tendance à diminuer avec le temps.



**COMMENT MESURER SON SWISS BALL?**

Pour une taille comprise entre 1m40 et 1m65, choisissez un ballon 55cm

Pour une taille comprise entre 1m65 et 1m85, choisissez un ballon 65cm

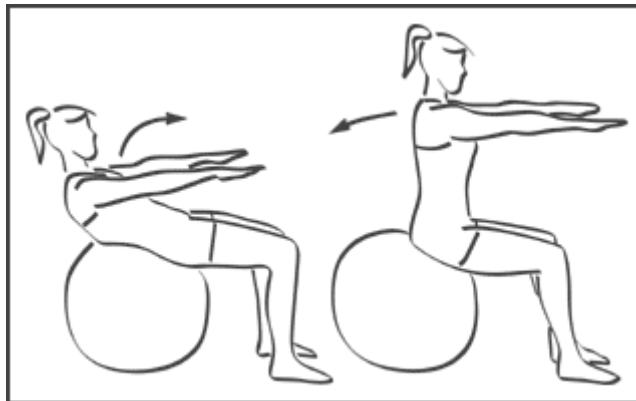
Pour une taille comprise entre 1m85 et 2m, choisissez un ballon 75cm

Bon courage a tous ,

**Christophe**

## EXERCICE AVEC SWISS BALL :

### Abdominaux

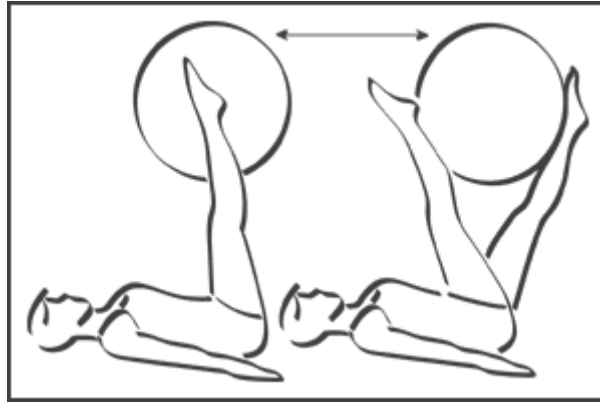


**Muscles sollicités : Abdominaux : grands droits de l'abdomen.**

**Ce que vous devez faire :** En position assise sur le ballon, les genoux fléchis, les pieds légèrement écartés pour trouver une position bien stable, les bras sont tendus devant vous et forment un angle de 90° avec le buste. Les fessiers sont positionnés sur l'avant du ballon.

En contractant vos muscles abdominaux (les pieds doivent rester en contact du sol durant l'exécution de l'exercice), descendez le buste vers l'arrière en faisant rouler le ballon sous vos fessiers (éloignez le buste des cuisses). Revenez lentement à la position de départ en enroulant le dos.

**Respiration :** en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) en remontant le buste et inspirez (gonfler les poumons) en descendant le dos vers l'arrière.



**Muscles sollicités :** Abdominaux.

**Ce que vous devez faire :** Allongé(e) sur le dos, les bras sont tendus le long du corps, les paumes des mains sont posées au sol. Les jambes tendues, le ballon est coincé entre les deux jambes (il faut le coincer avec les chevilles).

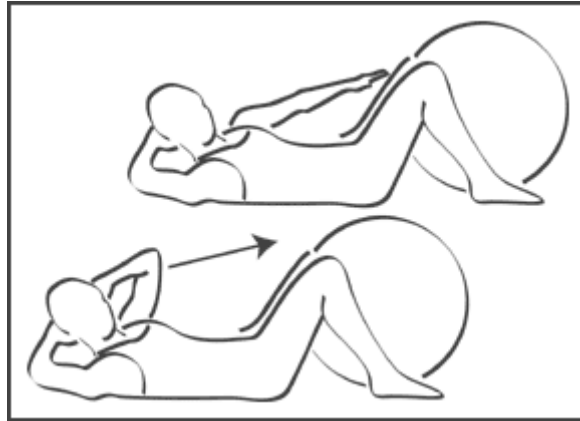
Ramenez la jambe droite vers le buste en la gardant complètement tendue et en gardant le contact des chevilles sur le ballon. Durant l'exercice il faut garder les lombaires (le bas du dos) en contact avec le sol.

Ensuite, effectuez un mouvement de battement avec les jambes toute en restant au contact du ballon : veuillez également lors de cet exercice contracter les muscles abdominaux.

Réalisez vos mouvements de chaque côté en alternant une fois la jambe gauche, une fois la jambe droite. Cet exercice appelé "les ciseaux" travaille vos grands droits abdominaux.

Pour que cet exercice soit efficace, faites de longues séries (jusqu'à ressentir une brûlure au niveau de vos muscles abdominaux).

**Respiration :** en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.



**Muscles sollicités :** Grands droits de l'abdomen, obliques et adducteurs.

**Ce que vous devez faire :** Allongé(e) sur le dos, les genoux fléchis, le ballon est coincé entre les deux genoux, les pieds sont posés à plat sur le sol et les mains derrière la nuque.

Décollez le haut du dos du sol en soulevant l'épaule gauche et tendez le bras gauche en direction du genou droit.

Serrez le ballon entre les genoux durant l'exécution de l'exercice, afin de travailler les adducteurs (muscles situés à l'intérieur des cuisses).

Redescendez lentement en déroulant le dos progressivement au contact du sol puis recommencez cet exercice de l'autre côté.

**Respiration :** en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) en remontant le buste et inspirez (gonfler les poumons) en redescendant le dos au sol.



**Muscles sollicités :** Grands droits de l'abdomen et obliques (muscles de la taille).

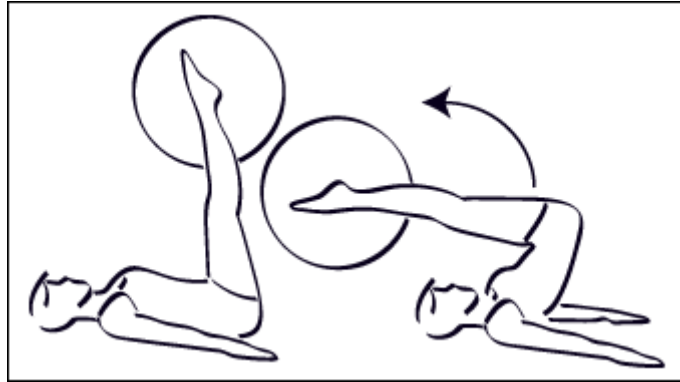
**Ce que vous devez faire :** Allongé(e) sur le dos, les jambes tendues, les pieds coinçant le ballon au niveau des chevilles et les mains derrière la nuque. Décollez le haut du dos du sol en soulevant l'épaule gauche et amenez le coude gauche en contact du genou droit.

Redescendez lentement en déroulant le dos progressivement au contact du sol. Ensuite faites le même exercice de l'autre côté (soulevez l'épaule droite et amenez le coude droit en contact du genou gauche).

**Précautions :** En début d'entraînement il est possible que vous n'arriviez pas à réaliser cet exercice complètement. N'essayez pas d'atteindre le genou avec le coude en forçant et en tirant sur la nuque avec les mains.

Cet exercice se fera naturellement au fur et à mesure que vos abdominaux se renforceront, l'exercice vous paraîtra plus facile à réaliser.

**Respiration :** en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque le coude monte en direction du genou et inspirez (gonfler les poumons) lorsque le dos redescend à la position de départ.



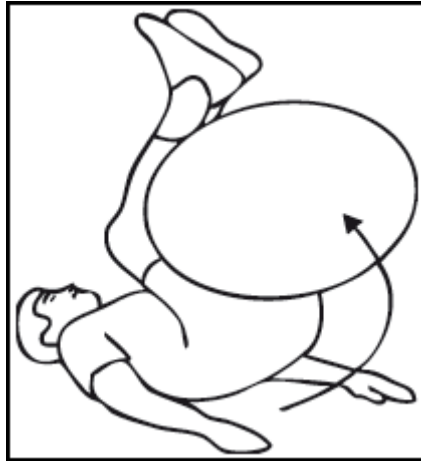
**Muscles sollicités :** Abdominaux (partie sous-ombilicale = partie basse des abdominaux).

**Ce que vous devez faire :** Allongé(e) sur le dos, les bras sont tendus le long du corps, les paumes des mains sont posées au sol. Les jambes tendues, le ballon est coincé entre les deux jambes (il faut le coincé avec les chevilles).

En enroulant le bassin, ramenez les jambes par dessus le buste (derrière la tête), en gardant les jambes complètement tendues et en gardant le contact des chevilles sur le ballon. Revenez lentement à la position de départ (les jambes doivent être perpendiculaires au buste).

**Respiration :** en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous enroulez le bassin et inspirez (gonfler les poumons) lorsque le dos redescend à la position de départ.



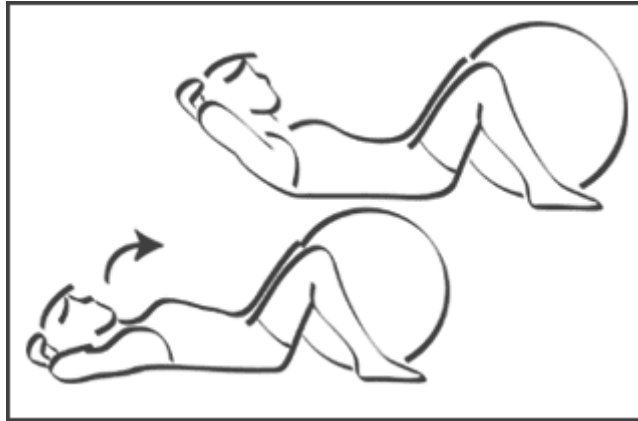


**Muscles sollicités :** Abdominaux (partie sous-ombilicale = partie basse des abdominaux).

**Ce que vous devez faire :** Allongé(e) sur le dos, les genoux pliés, le ballon est coince entre les mollets et les fessiers. Pour obtenir une meilleure stabilité, placez les deux bras tendus de chaque côté du buste, les paumes posées à plat sur le sol. Décollez le bassin et le bas du dos du sol en ramenant les genoux en direction des épaules.

Revenez lentement à la position de départ en déroulant le dos progressivement au contact du sol et recommencez.

**Respiration :** en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous décollez le bassin du sol et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ.



**Muscles sollicités :** Grands droits de l'abdomen et adducteur.

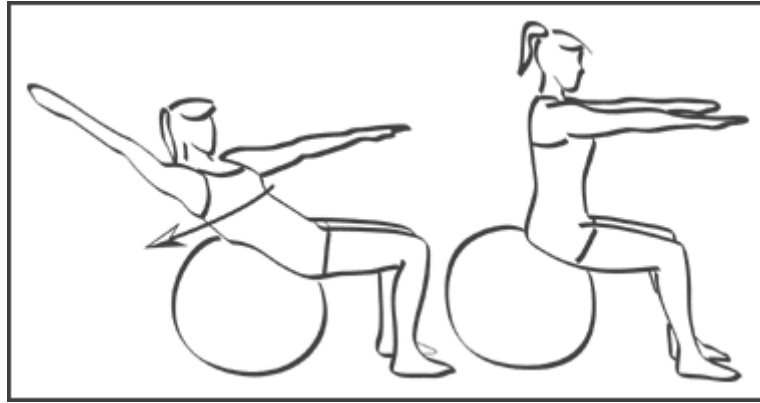
**Ce que vous devez faire :** Allongé(e) sur le dos, les genoux fléchis, le ballon est coincé entre les deux genoux, les pieds sont posés à plat sur le sol et les mains derrière la nuque.

Relevez le buste le plus haut possible en direction des genoux. Lors de la montée du mouvement ne tirez pas sur la nuque avec les mains car cela pourrait provoquer une blessure au niveau des vertèbres cervicales. Pour éviter ce problème, vous pouvez garder les bras tendus le long du corps pour effectuer ce mouvement.

En serrant le ballon entre les genoux durant l'exécution de l'exercice, vous travaillez également les adducteurs (muscles situés à l'intérieur des cuisses).

Redescendez le dos au sol en déroulant doucement et progressivement les dos. Pour compliquer ce mouvement et le rendre encore plus efficace ne reposez pas complètement le dos lorsque vous redescendez.

**Respiration :** en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous décollez les épaules et tendez les jambes et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ



**Muscles sollicités :** Abdominaux et obliques (muscles de la taille).

**Ce que vous devez faire :** Assis sur le ballon, les pieds posés au sol et légèrement écartés pour trouver une position bien stable. Les genoux sont fléchis et les jambes forment avec les cuisses un angle d'environ 90°.

Les bras sont tendus devant soi et ils sont parallèles au sol, les paumes des mains sont orientées vers le sol.

Descendez le buste lentement vers l'arrière tout en levant le bras droit tendus et en le basculant également vers l'arrière.

Tout en contractant vos muscles abdominaux, revenez lentement et progressivement à la position de départ, puis faite le même exercice du côté gauche.

**Respiration :** en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) en remontant le buste et inspirez (gonfler les poumons) en descendant le dos vers l'arrière



**Muscles sollicités :** Obliques (muscles de la taille).

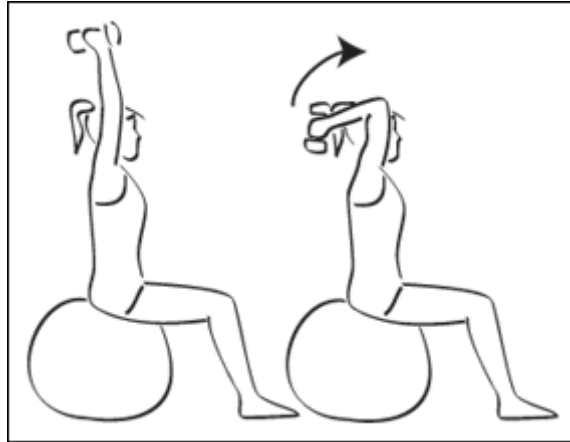
**Ce que vous devez faire :** Assis sur le ballon, les pieds posés au sol et légèrement écartés pour trouver une position bien stable. Les genoux sont fléchis et les jambes forment avec les cuisses un angle d'environ 90°.

Les bras sont tendus de chaque côté des épaules, les paumes des mains sont orientées vers le sol.

Sans lever les épaules et en gardant les bras toujours tendus durant l'exécution de l'exercice, tournez les épaules vers le côté droit. Ensuite, faites de même de l'autre côté.

**Respiration :** en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

## Bras :



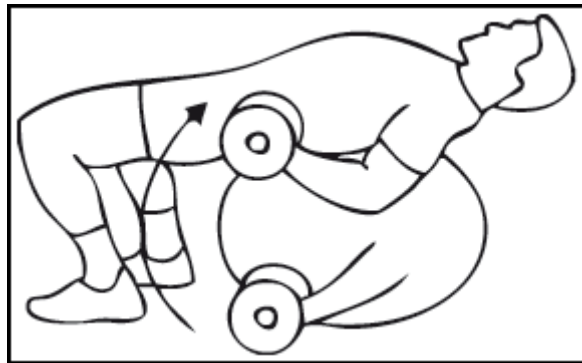
: **Muscles sollicités** : Bras : triceps.

**Ce que vous devez faire** : Assis(e) sur le ballon, le dos droit, un haltère dans la main droite, les genoux sont pliés, votre équilibre est assuré en gardant les pieds posés au sol et légèrement écartés. Le buste forme un angle d'environ 90° avec les cuisses.

En position de départ, le bras droit est tendu au dessus de la tête (le bras est dans le prolongement du buste). Pliez le coude en ramenant la main qui tient l'haltère derrière la tête. Lorsque l'haltère vient effleurer le haut des épaules, remontez l'haltère en tendant complètement le bras droit.

Faites le même exercice du bras gauche.

**Respiration** : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque le bras remonte et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous descendez l'haltère vers l'arrière.



**Muscles sollicités :** Bras : biceps.

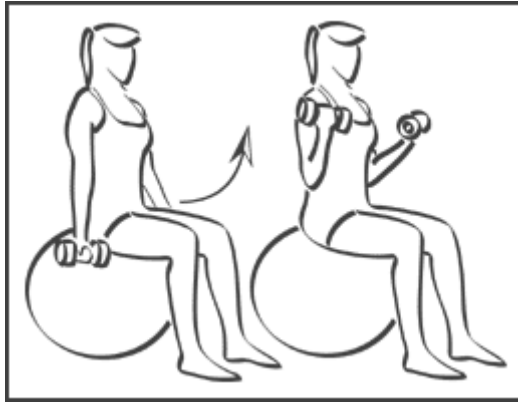
**Ce que vous devez faire :** Couché(e) sur le dos et sur le ballon, un haltère dans chaque main, les genoux sont pliés, les jambes et les cuisses forment un angle d'environ 90°.

Votre équilibre est assuré en gardant les pieds posés au sol et légèrement écartés (de la largeur du bassin). Les paumes des mains sont orientées vers le haut et les haltères sont légèrement décollées du sol (il ne faut pas reposer les haltères au sol).

En position de départ, les bras sont tendus et pendent le long du corps. Fléchissez simultanément les bras en maintenant les bras bien collés au corps et amenez les haltères à hauteur des épaule.

Redescendez les haltères lentement en direction du sol en dépliant progressivement les bras. Vous pouvez également faire cet exercice avec un mouvement alterné : c'est-à-dire que vous fléchissez d'abord le bras gauche et une fois que le bras gauche revient à la position initiale vous fléchissez le bras droit et vice versa.

**Respiration :** en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque le bras monte en direction de l'épaule et inspirez (gonfler les poumons) lorsque le bras redescend à la position de départ.



**Muscles sollicités :** Bras : biceps.

**Ce que vous devez faire :** Assis(e) sur le ballon, le dos droit, un haltère dans chaque main, les genoux pliés, votre équilibre est assuré en gardant les pieds posés au sol et légèrement écartés. Le buste forme un angle d'environ 90° avec les cuisses.

En position de départ, les bras sont tendus et pendent le long du corps. Fléchissez simultanément les bras en maintenant les bras bien collés au corps et amenez les haltères à hauteur des épaules. Veillez à garder le buste bien droit, sans creuser le dos (surtout si vous utilisez des poids lourds).

Redescendez les haltères lentement en direction du sol en dépliant progressivement les bras. Vous pouvez également faire cet exercice dans un mouvement alterné : c'est-à-dire que vous fléchissez le bras gauche et une fois que le bras gauche revient à la position initiale vous fléchissez le bras droit et vice versa.

**Respiration :** en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque le bras monte en direction de l'épaule et inspirez (gonfler les poumons) lorsque le bras redescend à la position de départ.

## Adducteurs :



**Muscles sollicités :** Adducteurs (intérieur des cuisses) et fessiers (moyen fessier).

**Ce que vous devez faire :** Allongé(e) sur le côté gauche, le ballon est coincé entre les deux chevilles, la tête posée sur le bras gauche (la main sous la tête) et la main droite passant sur la poitrine pour venir prendre appui au sol (devant soi).

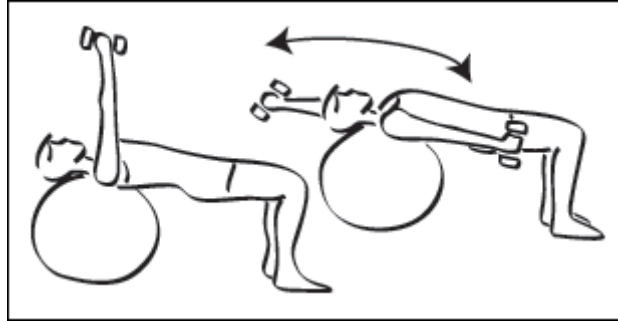
A partir de la position de départ, la jambe et la cuisse gauche légèrement décollées du sol, il faut soulever les jambes le plus haut possible tout en contractant les adducteurs (pour cela, il suffit de serrer de toutes ses forces le ballon entre les deux chevilles).

Faites ensuite le même exercice de l'autre côté. Cet exercice est excellent pour la tonification de vos muscles adducteurs (muscles situés à l'intérieur des cuisses).

**Respiration :** en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous soulevez les jambes et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous redescendez à la position de départ.



## Dos :



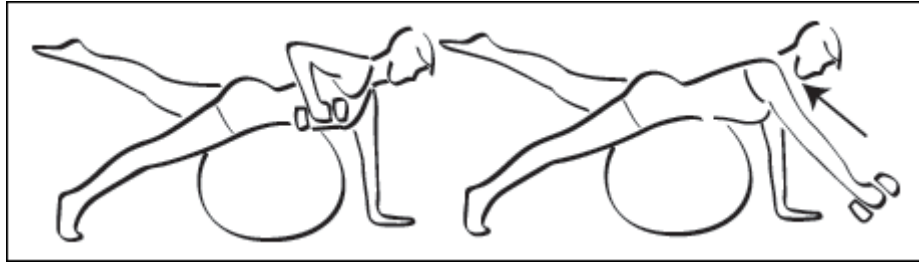
**Muscles sollicités :** Dos, ceinture scapulaire, épaules.

**Ce que vous devez faire :** Allongé(e) sur le dos, les jambes forment un angle de 90 avec les cuisses, les pieds sont posés au sol. Avec un haltère dans chaque main, les bras sont complètement tendus devant vous. Roulez légèrement les fessiers vers l'avant de façon à ce que le haut du dos repose sur le ballon et que votre équilibre soit assuré (vous devez être dans une position complètement stable).

Depuis cette position, descendez **simultanément** le bras gauche (vers l'arrière jusqu'à ce qu'il se trouve dans le prolongement du corps et au dessus de la tête) et le bras droit (vers l'avant jusqu'à ce qu'il se trouve dans le prolongement du corps et au niveau des cuisses).

Ensuite, répétez l'exercice de l'autre côté.

**Respiration :** en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous descendez l'haltère vers les cuisses et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous amenez l'haltère derrière la tête.



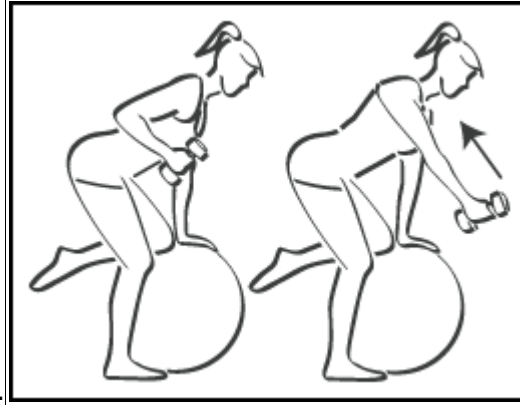
: **Muscles sollicités** : Dos.

**Ce que vous devez faire** : Allongé(e) à plat ventre sur le ballon, le pied droit posé au sol, la main gauche également, la jambe gauche est tendue dans le prolongement des fessiers (le pied gauche n'est pas posé au sol).

Un haltère dans la main droite, le bras droit est tendu en direction du sol. En pliant le coude droit, ramenez l'haltère au niveau de l'épaule droite. Revenez lentement à la position de départ en tendant complètement le bras.

Faites le même exercice de l'autre côté.

**Respiration** : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous descendez l'haltère vers le sol et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous amenez l'haltère au niveau de l'épaule



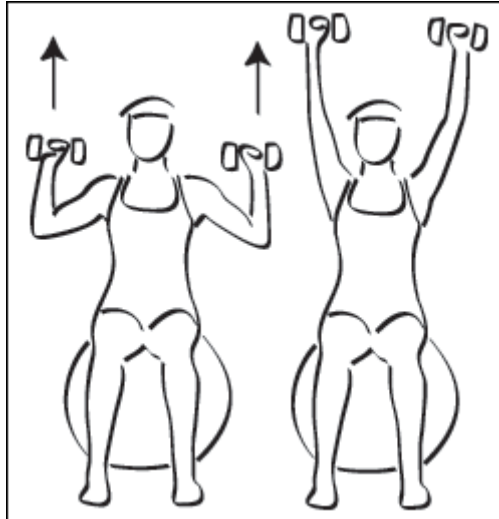
**Muscles sollicités :** Dos.

**Ce que vous devez faire :** Debout, le genou gauche plié et en appui sur le ballon, la jambe droite légèrement fléchie le pied posé sur le sol. Le bras gauche est complètement tendu avec la main gauche posée sur le ballon, votre équilibre est assuré. Le buste forme un angle d'environ 90° avec les cuisses.

Le bras droit est tendu avec dans sa main un haltère. Pliez complètement le bras droit en amenant le coude le plus haut possible vers l'arrière en expirant (vider les poumons). Revenez lentement à la position de départ en laissant descendre l'haltère vers le sol en inspirant (gonfler les poumons).

Ensuite faites le même exercice de l'autre côté (bras gauche).

**Respiration :** en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous descendez l'haltère en direction du sol et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous amenez l'haltère au niveau de l'épaule.



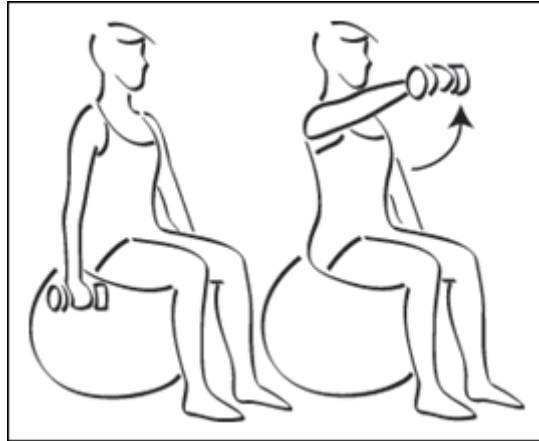
**Muscles sollicités :** Epaulles : deltoïde (partie externe).

**Ce que vous devez faire :** Cet exercice est idéal pour le renforcement musculaire de vos épaules (surtout pour la partie extérieure des épaules).

Assis(e) sur le ballon, un haltère dans chaque main, les mains sont écartées de la largeur des épaules, les haltères sont au niveau des épaules. Levez complètement les bras (en dépliant les coudes) jusqu'à ce qu'ils soient dans le prolongement du buste.

Revenez lentement et progressivement à la position de départ tout en contrôlant la descente de votre mouvement.

**Respiration :** en effectuant cet exercice inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous levez les bras et expirez (vider les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ.



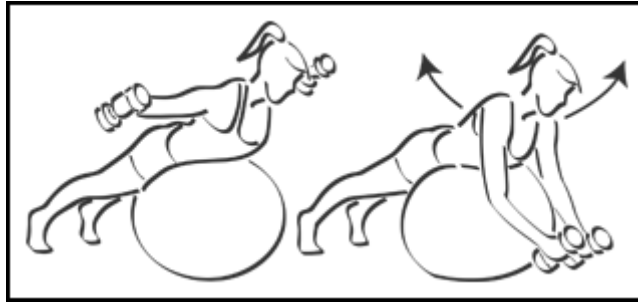
**Muscles sollicités :** Epoules : deltoïde (partie antérieure).

**Ce que vous devez faire :** Cet exercice est idéal pour le renforcement musculaire de vos époules (surtout pour la partie avant des époules).

Assis(e) sur le ballon, un haltère dans chaque main, les mains sont écartées de la largeur des époules. Levez le bras droit jusqu'à ce qu'ils forment un angle droit avec le buste (les bras doivent être parallèles au sol).

Revenez lentement et progressivement à la position de départ tout en contrôlant la descente de votre mouvement. Puis, faites le même exercice du bras gauche.

**Respiration :** en effectuant cet exercice inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous levez les bras et expirez (vider les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ.



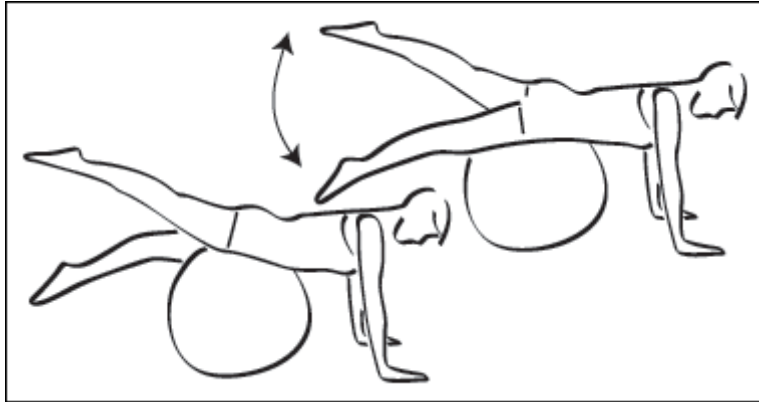
**Muscles sollicités :** Epaules : deltoïde (partie extérieure).

**Ce que vous devez faire :** En position couchée sur le ballon (sur le ventre), les jambes sont tendues, vous êtes en appui sur la pointe des pieds et ceux-ci légèrement écartés pour trouver une position bien stable (écartement des pieds de la largeur du bassin). Les bras sont tendus (vous pouvez également les pliés légèrement) devant vous et forment un angle de 90° avec le buste (les haltères ne touchent pas le sol).

Tirez les bras vers l'arrière en levant les haltères latéralement le plus haut possible tout en gardant votre stabilité sur le ballon. Revenez lentement à la position de départ en abaissant les bras.

**Respiration :** en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) en revenant à la position de départ et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous soulevez les bras vers l'arrière.

## Fessiers :

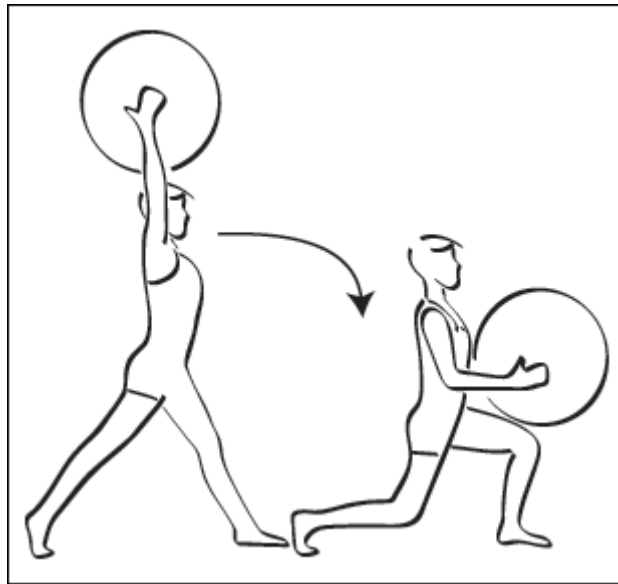


**Muscles sollicités :** Fessiers.

**Ce que vous devez faire :** Allongé(e) sur le ballon, à plat ventre, les deux bras sont tendus et les paumes des mains sont posées au sol. Les jambes sont complètement tendues, roulez légèrement le bassin vers l'avant afin de trouver votre équilibre.

Tout en contractant vos abdominaux, effectuez des mouvements de battement des jambes (ciseaux).

**Respiration :** en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous soulevez la jambe et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous descendez la jambe.



**Muscles sollicités :** Quadriceps (crural, vastes interne et externe), Grand fessier, Soléaire.

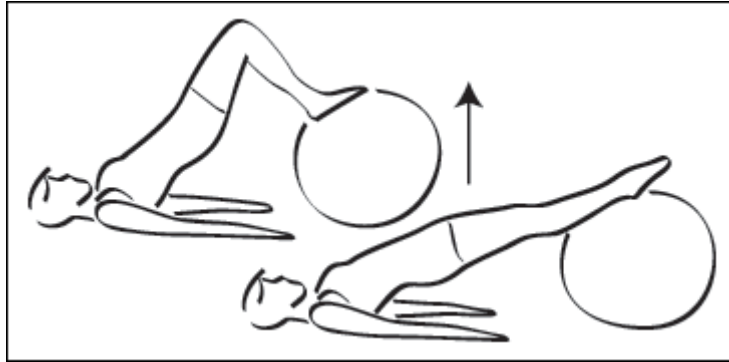
**Ce que vous devez faire :** Debout, jambes légèrement écartées, les bras sont tendus en haut dans le prolongement du buste avec dans les mains le ballon.

En pliant le genou gauche, avancez vers l'avant le pied gauche d'un grand pas afin que le genou droit vienne toucher le sol (attention de ne pas cogner le genou droit contre le sol, ce qui pourrait provoquer une blessure). Lors de la descente, veuillez garder votre buste droit, regardez devant vous. La jambe arrière reste pliée avec comme appui la pointe du pied (au niveau des orteils). Gardez le dos bien droit et ne descendez qu'au niveau où vous conservez un bon équilibre.

Redressez-vous en gardant toujours le buste droit et revenez à la position de départ. Ensuite faites le même exercice avec l'autre jambe.

**Respiration :** en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous remontez à la position de départ et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous êtes debout avant de descendre. Surtout ne bloquez pas votre respiration et effectuez des grands mouvements respiratoires entre deux séries d'exercice afin de bien ventiler votre organisme.





**Muscles sollicités :** Fessiers (grands fessiers).

**Ce que vous devez faire :** Allongé(e) sur le dos avec le haut des épaules au contact du sol, les bras sont tendus de chaque côté du buste afin d'être en équilibre.

Les pieds sur le ballon, fléchissez les genoux (faites rouler le ballon vers les fessiers) et soulever votre bassin le plus haut possible. Revenez lentement à la position de départ.

**Respiration :** en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous soulevez le bassin et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous redescendez à la position de départ.



**Muscles sollicités :** Fessiers (moyens fessiers).

**Ce que vous devez faire :** Le flanc droit en appui sur le ballon, la main droite passant par dessus le ballon est posée au sol afin de se stabiliser, le genou droit posé également au sol (vous pouvez placer un petit coussin sous le genou pour ne pas le blesser).

La jambe gauche est tendue parallèlement au sol, faites des petits mouvements circulaires tout en gardant la jambe complètement tendue. Faites 10 à 20 cercles dans un sens (de l'avant vers l'arrière, puis, 10 à 20 cercles dans l'autre sens (de l'arrière vers l'avant).

Faites le même exercice de l'autre jambe.

**Respiration :** en effectuant cet exercice expirez et inspirez naturellement à votre rythme.

## Poitrine :

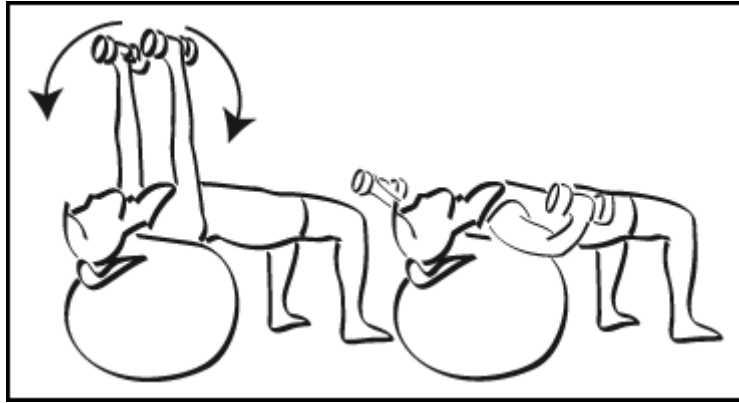


**Muscles sollicités :** Poitrine (Grand et petit pectoral, deltoïde).

**Ce que vous devez faire :** Allongé(e) sur le ballon, le dos en appui sur celui-ci, un haltère dans chaque main, les genoux pliés, les jambes forment un angle droit avec les cuisses, votre équilibre est assuré en gardant les pieds posés au sol et légèrement écartés.

En position de départ, les bras sont pliés, les bras forment un angle droit avec les avant-bras. Ecartez les bras de chaque côté du buste en ouvrant la poitrine et en amenant les coudes vers l'arrière. En contractant les muscles pectoraux (muscles de la poitrine), ramenez lentement les avant-bras l'un contre l'autre.

**Respiration :** en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous ramenez les coudes l'un contre l'autre et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous écartez les bras.

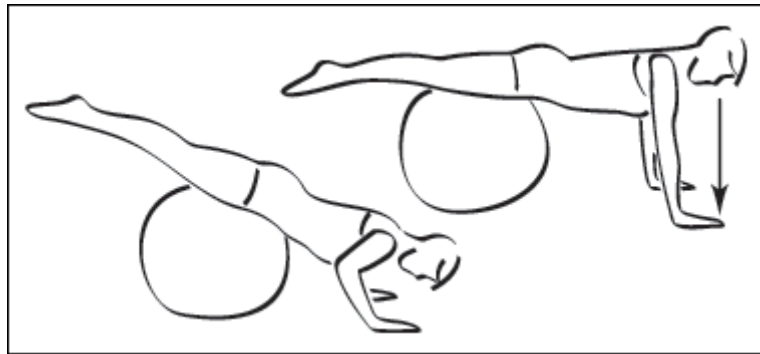


**Muscles sollicités :** Poitrine (Grand pectoral)

**Ce que vous devez faire :** Allongé(e) sur le ballon, le dos en appui sur celui-ci, un haltère dans chaque main, les genoux pliés, les jambes forment un angle droit avec les cuisses, votre équilibre est assuré en gardant les pieds posés au sol et légèrement écartés.

En position de départ, les bras sont tendus devant vous avec dans chaque main un haltère. En pliant les deux coudes simultanément, amenez les haltères contre le haut de la poitrine. Terminez l'exercice en tendant complètement les bras.

**Respiration :** en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous ramenez les haltères en haut et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous pliez les coudes.

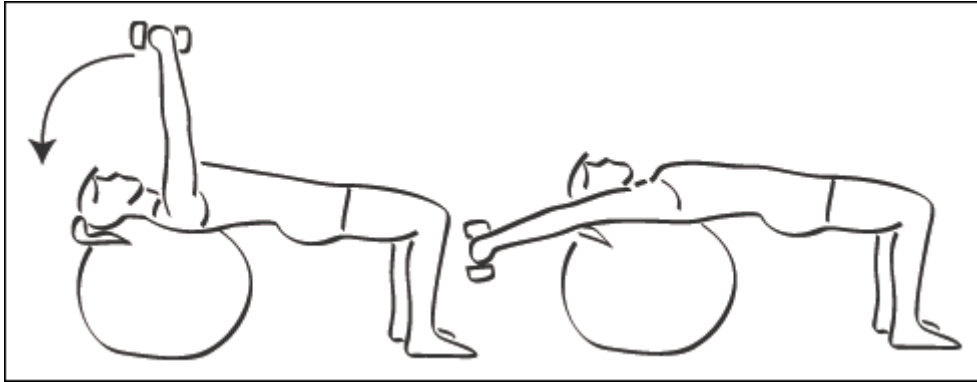


**Muscles sollicités :** Poitrine (Grand et petit pectoral, deltoïde (partie avant de l'épaule)).

**Ce que vous devez faire :** Allongé(e) sur le ballon, le dos en appui sur celui-ci, un haltère dans chaque main, les genoux pliés, les jambes forment un angle droit avec les cuisses, votre équilibre est assuré en gardant les pieds posés au sol et légèrement écartés.

En position de départ, les bras sont tendus devant vous. Ecartez les bras de chaque côté de la poitrine (en ouvrant la poitrine) et en amenant les coudes vers l'arrière. En contractant les muscles pectoraux (muscles de la poitrine), ramenez lentement les haltères l'un contre l'autre.

**Respiration :** en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous ramenez les haltères l'un contre l'autre et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous écartez les bras.



**Muscles sollicités :** Poitrine, ceinture scapulaire.

**Ce que vous devez faire :** Allongé(e) sur le ballon, le dos en appui sur celui-ci, un haltère est placé entre les mains, les bras sont tendus au dessus de votre visage, les genoux pliés, les jambes forment un angle droit avec les cuisses, votre équilibre est assuré en gardant les pieds posés au sol et légèrement écartés.

Descendez l'haltère vers l'arrière en gardant les bras tendus. En fonction de votre souplesse, descendez le plus bas possible.

Il est très important d'exécuter correctement ce mouvement et de ne pas l'exécuter avec une lourde charge avant de bien maîtriser la technique.

Lorsque les bras se trouvent dans le prolongement du buste, revenez à la position de départ.

**Respiration :** en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous ramenez l'haltère vers l'avant et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous descendez l'haltère dans le prolongement du corps

Remerciements :

Site internet : [www.swiss-ball.fr](http://www.swiss-ball.fr)

[www.easygym.com](http://www.easygym.com)