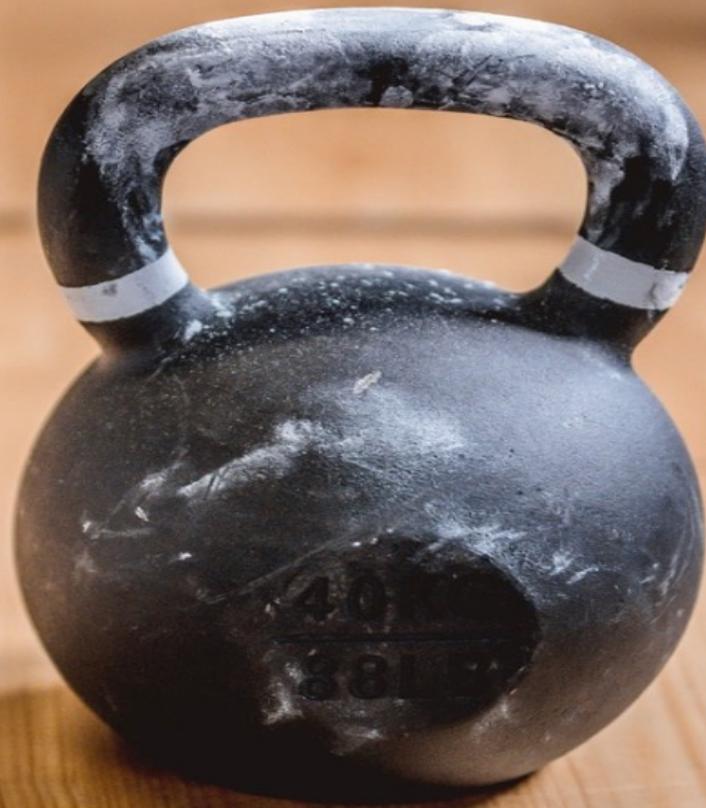


Le Swiss Ball



ProSportConcept
Formation aux métiers du sport

Christophe DAMIEN Formation 2023



Le Swiss Ball

Un ballon d'origine Suisse...

Également appelé gym-ball ou fitball, le swiss ball est un gros ballon souple de gymnastique d'un diamètre de 55 à 75 cm.

Il a vu le jour dans les années 1960 grâce Suzanne Klein, une kinésithérapeute suisse, qui l'utilise dans le cadre de la rééducation du dos de ses patients. Les années passent et c'est finalement dans les années 90 que l'utilisation de ce ballon de gym se développe grâce notamment à l'éclosion du coaching sportif à domicile aux Etats Unis. Depuis, le swiss ball est devenu un outil d'entraînement incontournable pour les [coachs personnels](#) et a également fait son apparition dans la plupart des salles de sports et centres de remise en forme.

Quel diamètre de ballon choisir ?

Le swiss ball est actuellement proposé dans trois tailles standards :

- Un diamètre de 55 cm pour les personnes mesurant moins d'1,65 mètre.
- Un diamètre de 65 cm pour les personnes mesurant de 1,65 m à 1,85 m.
- Un diamètre de 75 cm pour les personnes mesurant plus d'1,85 m.

Au-delà de ces normes, ce qu'il faut absolument retenir c'est que le ballon de gym en position assise, jambes à 90°, les hanches doivent être légèrement plus haute que vos genoux.

 	 	 
17€ DOMYOS GYM BALL RÉSISTANT TAILLE 1 / 55 cm - BLEU ★★★★★ (172) Livraison en 24h ou 48h	19€ 25€ -6€ *Du 12/04/2024 et jusqu'à épuisement du stock SISSEL BALLON DE GYM SISSEL SECURE MAX FITNESS TAILLE 2 - 65CM GRIS ★★★★☆ (37) Livraison en 24h ou 48h	24€ DOMYOS GYM BALL RÉSISTANT TAILLE 3 / 75 cm - BLEU ★★★★★ (156) Livraison en 24h ou 48h

Gonflage

Le gonflage est très important, plus gonflé pour être plus instable et donc plus sportif, moins gonflé pour être plus confortable et facile d'utilisation.

Débutant: ballon pas trop gonflé.



Sécurité

La capacité de charge

Tout dépend de l'utilisation que vous voulez en faire, mais certains ballons possèdent une charge maximale de 110kg.

Attention un exercice avec de la charge

90 + 30kgs de charge = 120kgs.....



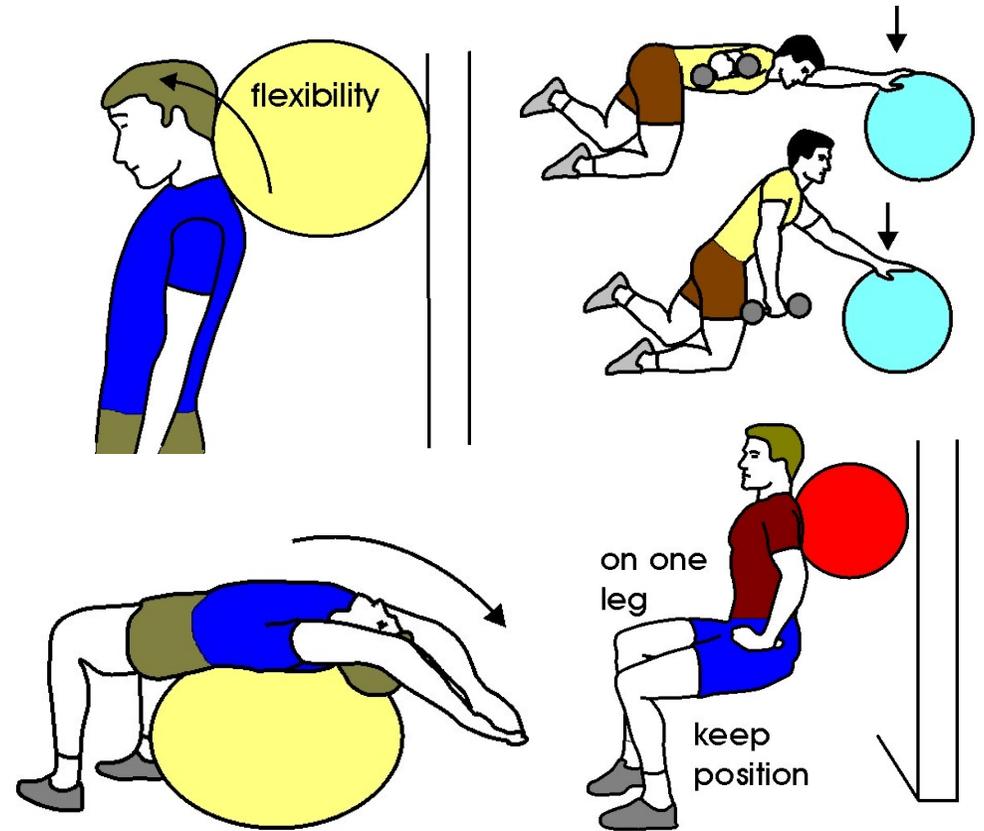
En général cela varie entre 100, 120, 150, 300 ou 500 kg

Anti-éclatement

Cette fonction vous permet de ne pas tomber directement sur le sol si votre ballon se retrouve percé. S'il se retrouve percé, au lieu d'exploser, votre ballon va se dégonfler lentement grâce à ce système anti-éclatement. Cela vous permettra de descendre tranquillement de votre swiss-ball et peut éviter de mauvaises blessures.

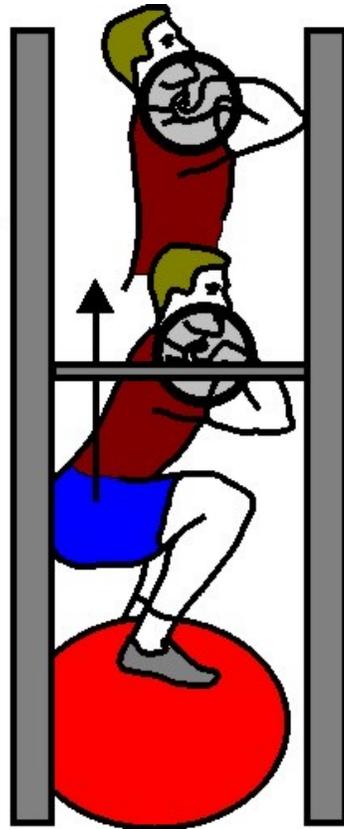
A quoi sert un Swiss-Ball

INSTABILITE
RESISTANCE
OUTILS DIDACTIQUE
ETIREMENT



OUTILS INSTABILITE

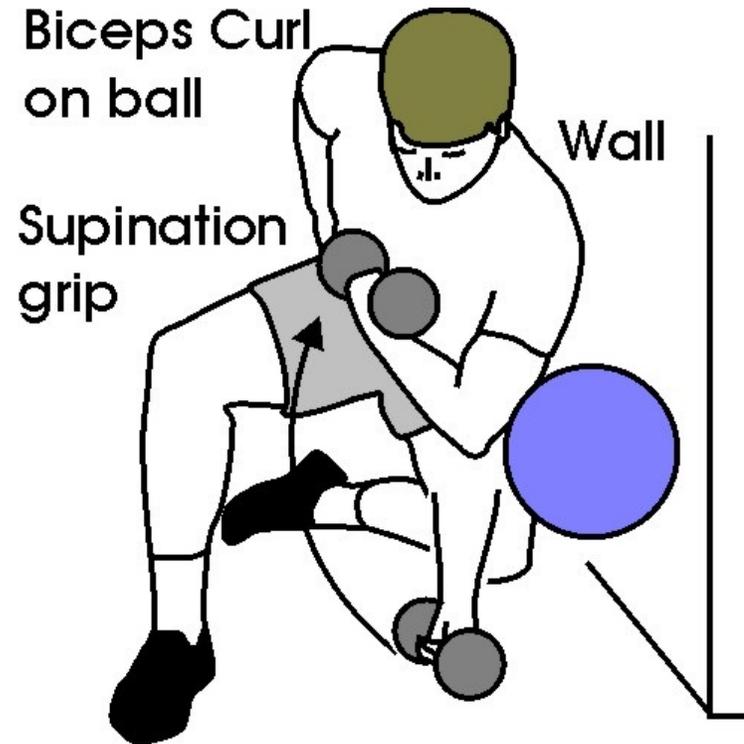
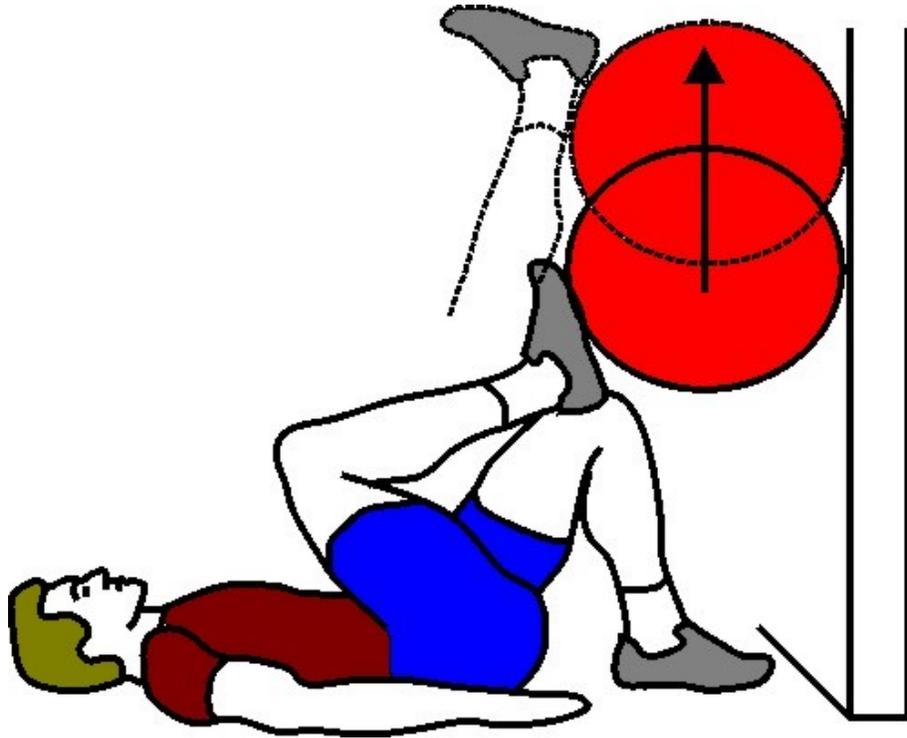
Front squat
on ball



Bouncing
on one
leg

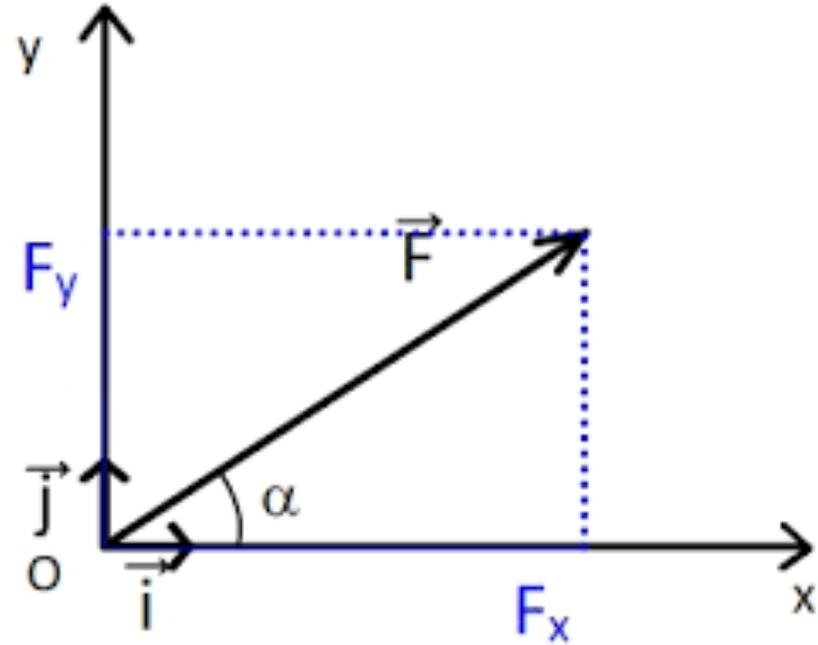
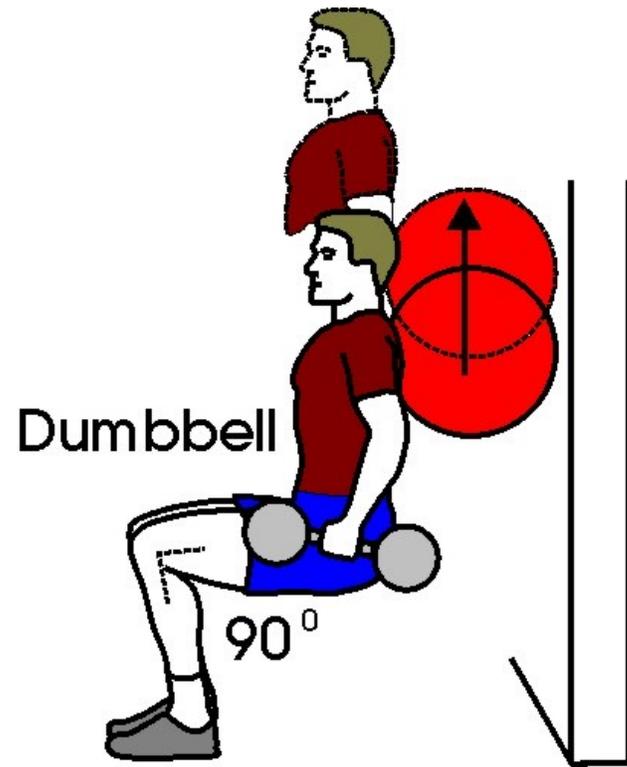


OUTILS RESISTANCE

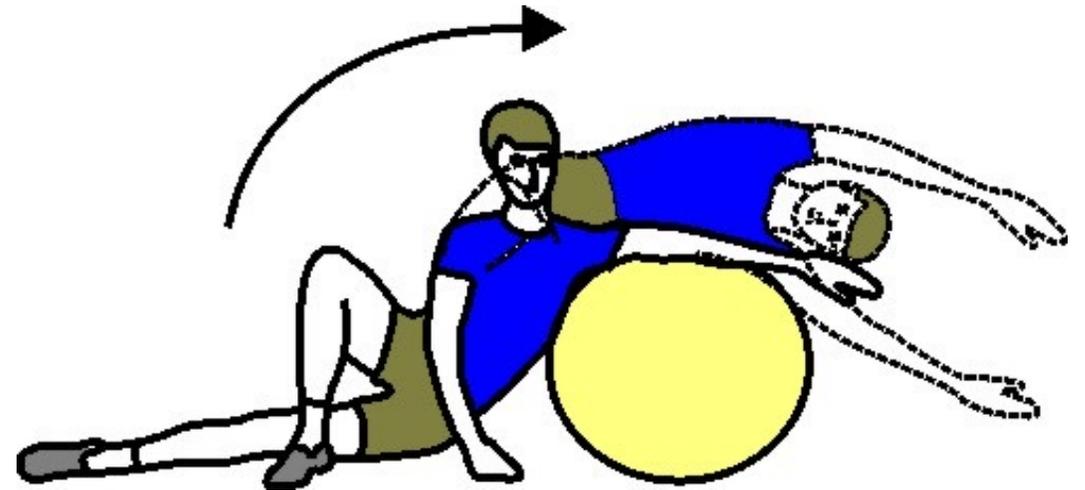
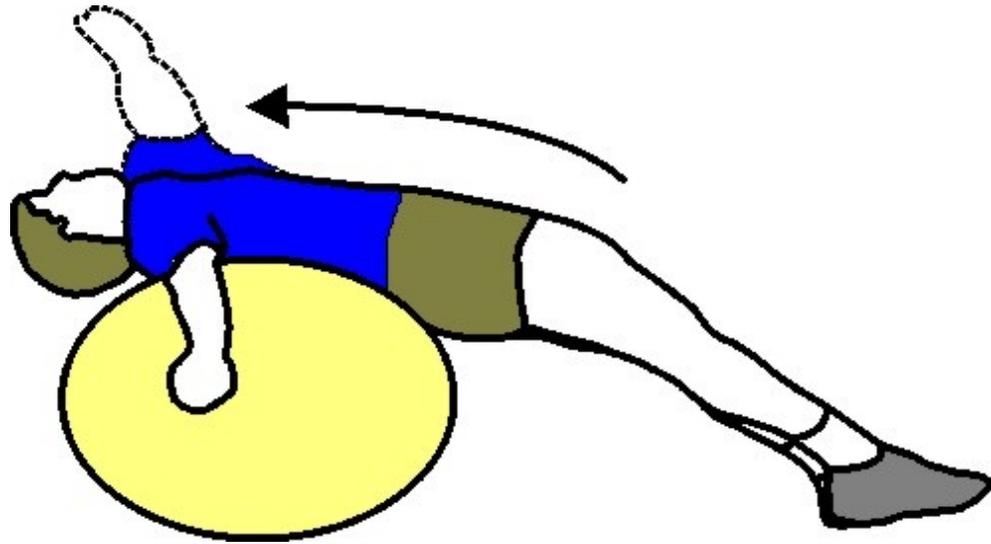


En associé

OUTILS DIDACTIQUE



OUTILS ETIREMENT



MISE EN SITUATION

Construire un circuit training avec les exercices de la fiche.

Un peu de lecture

<https://www.sci-sport.com/articles/les-limites-de-l-entrainement-sur-surface-instable-en-developpe-couche-075.php>

Les limites de l'entraînement sur surface instable en développé couché

par A. Manolova | 7 Mai 2013

 14

