

Programme sélectionné: **swiss ball ou fitball exercices gainage + abdos**

**1 exercice de base d'équilibre:**



Positionnez vous sur le ballon en appui sur les genoux et les mains . Le but est de se tenir en équilibre tout en amenant et gardant par la suite le dos plat et le ventre rentré

**2 travail de l'équilibre:**



Une fois l'exercice précédent maîtrisé, vous pouvez commencer par tendre une jambe vers l'arrière ( si possible dans le prolongement du corps ) et si cela est maîtrisé, tendre le bras opposé vers l'avant

**3**



Une autre manière de travailler l'équilibre consiste à se positionner en assis sur le ballon , les bras écartés, ventre rentré, et à tendre alternativement une jambe puis l'autre sans bouger le tronc( gainage). La respiration se fait alors par la cage thoracique

#### 4 le walking:



Accroupi devant le ballon, le ventre rentré, posé sur le ballon et les mains empoignant celui-ci. Poussez sur les jambes de façon à rouler sur le ballon et continuer la marche vers l'avant en vous aidant de vos bras. **ATTENTION NE PAS RELACHER LE VENTRE ET NI CREUSER LE DOS DONC MAINTENIR LE GAINAGE**

#### 5 équilibre de base pour les différents exercices d'épaules:



Essayer de vous maintenir à genoux sur le ballon le tronc droit et le ventre serré; **ATTENTION CE N'EST PAS SI FACILE**, il vous faudra de la patience et de l'entraînement

#### 6 exercices de gainage + abdominaux:



En partant de la position assise, laissez-vous glisser sur le dos en avançant vos pieds jusqu'à vous positionner sur les épaules et maintenez la position statique pendant 30 sec à 1 minute puis laissez descendre le bassin jusque sur le sol et redressez-vous.

7



En partant de la position à genou devant le ballon , coudes sur le ballon, tendez les jambes et gainez votre ventre tout en essayant de ne pas saisir le ballon des mains. Vous pouvez alors jouer latéralement avec le ballon , tout en contrôlant le gainage

8



Pour compliquer l'exercice précédent, quitter la position en contractant vos abdominaux et tirant le ballon vers les pieds tout en gardant le dos plat et les coudes sur le ballon puis revenez à la position précédente

### 9 bascule de bassin :



Tout en vous déplaçant vers l'avant, creusez légèrement le dos et gonflez le ventre en inspirant puis tout en vous déplaçant vers l'arrière, rentrez le ventre, arrondissez le bas du dos en expirant

### 10 verrouillage du bassin :



Couchez sur le dos ventre rentré, les pieds sur le ballon ,écartés largeur du bassin, bras le long du corps. Poussez le bassin vers le haut jusqu'à l'alignement axe genoux-épaules en inspirant puis redescendez à la position en expirant .

### 11 travail du verrouillage et du muscle abdominal transverse:



Tout en étant en bascule de bassin ventre rentré, levez alternativement genou gauche puis genou droit en continuant à respirer normalement

### 12 travail du verrouillage et du muscle abdominal transverse:



Tout en étant en bascule ventre rentré, tendez alternativement jambe gauche puis jambe droite, en continuant à respirer normalement avec la cage thoracique

### 13 travail des abdominaux obliques:



Pieds posés sur le ballon ventre rentré, jambes jointes en angle droit, basculez les pieds de gauche à droite; plus les bras sont serrés près du corps, plus la difficulté augmente et donc le travail abdominal. Expirez lorsque vous revenez à la position initiale sans relâcher le ventre

#### 14 travail du gainage et dissociation des membres:



Pieds posés sur le ballon, jambes jointes en angle droit, ventre rentré. Tirez alternativement un genou vers vous tout en continuant à respirer normalement

#### 15 travail des abdominaux:



Partez de la position assise normale, dos droit, pieds écartés largeur ballon; Laissez vous glisser vers l'avant, tout en contrôlant votre mouvement; jusqu'à ce que les omoplates touchent le ballon : puis redressez vous en repoussant le bassin vers l'arrière tout en faisant voyager vos épaules sur un axe vertical . **Ne pas redresser le corps brusquement pour vous relever mais repoussez bien sur vos jambes , les épaules coulissant sur un axe imaginaire vertical**

#### 16 boule :



En partant de la position mains en appui sur le sol, jambes tendues en appui sur le ballon, corps tendu; ramenez les jambes vers soi tout en amenant les épaules dans l'axe tronc-mains. Le tout en expirant afin de ne pas comprimer les poumons.

### 17 portefeuille :



En partant de la position mains en appui au sol, jambes tendues , pieds en appui sur le ballon, corps tendu, ramenez les jambes **tendues** vers soi tout en amenant les épaules dans l'axe tronc-mains. Le tronc restant droit

### 18 abdos rotation :



En partant de la position de base sur le dos, joignez les mains bras tendus et ensuite tournez l'ensemble alternativement vers la droite puis vers la gauche tout en **gardant le gainage** du ventre

### 19 abdominaux bas + psoas:



Couché sur le dos, mains derrière la nuque, coudes écartés, genoux enserrant le ballon; tirez le ballon vers soi puis éventuellement , si vous vous sentez capables, tendez les jambes vers le plafond

## 20 abdominaux enroulés :



En partant de la position mains en appui au sol, jambes tendues , pieds en appui sur le ballon, corps tendu; tirez les pointes de pied vers les mains tout en ramenant les épaules dans l'axe tronc-mains. Le tout en expirant afin de ne pas comprimer les poumons.