



Séance swissball

Echauffement à choisir: vélo, course, marche, talons fesses, genoux poitrine, cercles de bras, croisé de bras, corde à sauter ... 5 minutes minimum

Sur tous les exercices il faut expirer en montant et inspirer en descendant.

1ère partie :

Squat:



Flexion de jambes, jbes écartées largeur bassin, talons toujours au sol, attention les genoux ne dépassent pas les pointes de pieds, toucher la chaise à chaque descente

2 min grands mouvements + 1 min de maintien en bas

Abdo :



Crunch

3 min

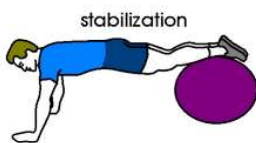


gainage

+ plier et tendre jambes

1 min

1 min



stabilization



A faire 2 fois

2ème partie :

Fessiers/ischio/dos :

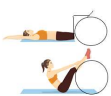


Pieds bien à plat sur le ballon, lever les fessiers et le dos vertèbre après vertèbre

2 min

Abdo :

Fusée avec le ballon



Départ : allongé sur le dos, bras aux oreilles et pieds à plat sur le ballon, jambes fléchies. Relever le buste en rabaisant les bras aux genoux et tendre les jambes en faisant rouler la ballon puis revenir à la position initiale.

3 min

A faire 2 fois

3ème partie :

Fessiers :



Départ : jambe d'appui devant légèrement fléchie, jambe arrière fléchie sur le ballon (au niveau de la cheville). Faire rouler le ballon en tendant la jambe arrière et en contractant le fessier.

2 min/jbe

Abdos :



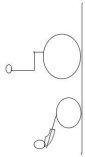
Gainage avec les avant-bras sur le ballon et pour les plus courageux, faire rouler le ballon légèrement d'avant en arrière.

1 min

A faire 2 fois

4ème partie :

Dos/fessiers/ischio :



Chandelle avec gros ballon

Départ : contre un mur, allongé sur le dos, pieds en bas du ballon, jambes fléchies à l'angle droit. Faire rouler le ballon contre le mur en tendant les jambes et en décollant les fessiers puis le dos et redescendre vertèbre après vertèbre.

2 min

Abdos obliques :



Mains derrière nuque, ballon entre les pieds, monter bras vers pieds opposé et changer de jambe à chaque fois.

2 min

A faire 2 fois

Etirements :

Maintenir les positions minimum 1 minute

