

Les exercices sur ballon suisse

Vous désirez en ce début d'année vous mettre en forme? Optez pour le ballon suisse. Cette technique vous permettra de faire du renforcement musculaire, des exercices d'assouplissement, et ce, pour vos épaules, votre dos et vos jambes. Vous pourrez même effectuer du cardio.

Le principe du ballon suisse est simple. Lorsque vous êtes sur le ballon, ceci entraîne un déséquilibre de votre corps, vous obligeant à utiliser la musculature profonde au pourtour de votre colonne. Cela n'est pas le cas avec les appareils de renforcement conventionnels puisque la plupart du temps votre dos est appuyé et ceci sollicite seulement la musculature superficielle.

Avec quelques séances, nous pourrons vous montrer à utiliser de façon sécuritaire et efficace votre ballon et vous monter un programme d'exercices répondant à vos besoins.

À la Clinique Physio-plus, vous pourrez vous procurer : ballon, livre d'exercices et cassette vidéo portant sur le sujet. Reçu pour assurances.