

# 7029F - Programme Complet pour le Corps avec le Ballon de Stabilité

|   |  |
|---|--|
|    | <p><b>Pliés avec Ballon</b> – Muscles travaillés: fessiers, ischio-jambiers, et quadriceps</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Commencer debout avec le ballon entre le mur et votre bas du dos. Vos pieds doivent être devant vous à la même distance que vos épaules avec les genoux légèrement pliés.</li> <li>2. Pliés vos genoux lentement, comme si vous vouliez vous assoir sur une chaise, tout en poussant vos hanches dans le ballon. Tout votre poids doit être sur vos <u>talons</u>.</li> <li>3. Expirer et retourner à la position de départ.</li> </ol>   |
|    | <p><b>Développé de Poitrine</b> – Muscles travaillés: pectoraux et triceps</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Équilibré le ballon entre vos omoplates, garder vos pieds plats.</li> <li>2. Garder votre abdomen ferme, les hanches parallèles au plancher, et vos genoux pliés à un angle de 90°.</li> <li>3. Prenez deux poids à la même hauteur que vos épaules et les coudes pliés à un angle de 90°. Expiré et pousser les poids droits vers le plafond. Les poids doivent être au-dessus de la poitrine.</li> </ol>  |
|    | <p><b>Fentes</b> – Muscles travaillés: fessiers, ischio-jambiers, et quadriceps</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Garder vos pieds à la même largeur que vos épaules, genoux légèrement pliés, les abdominaux contractés, la cage thoracique soulevée et les épaules relaxés.</li> <li>2. Faire un pas vers l'avant afin que votre genou soit directement par-dessus votre talon et votre hanche est presque parallèle au plancher. Les deux genoux doivent être pliés à un angle droit, et votre tronc droit.</li> <li>3. Tenir cette position pour un instant, ensuite pousser avec la jambe avant vers l'arrière afin de revenir à la position de départ en gardant votre dos droit.</li> </ol> |
|    | <p><b>Superman</b> – Muscles travaillés: Érecteurs du rachis, fessiers</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Équilibré votre ventre sur le ballon avec les deux pieds stables au plancher et les deux mains sur le ballon.</li> <li>2. Étirer un bras et la jambe opposée.</li> <li>3. Tenir pour 30 secondes et changer de côté, faire 10 répétitions.</li> </ol>   |
|   | <p><b>Développé militaire sur Ballon</b> – Muscles travaillés: deltoïdes</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Assis sur le ballon. Tenir les poids sur vos côtés avec un angle de 90° aux coudes et les paumes des mains face vers l'avant.</li> <li>2. Pousser les poids par-dessus votre tête, en les plaçant ensemble au-dessus. Expiré en levant et inspiré en redescendant.</li> </ol>   |
|   | <p><b>Extension du Triceps allongé sur Ballon</b> – Muscles travaillés: triceps</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Allongez-vous sur un ballon de stabilité avec votre tête et vos épaules supportés sur le dessus du ballon. Vos genoux sont légèrement séparés et pliés à un angle de 90° du plancher.</li> <li>2. Tenir un poids dans chaque main, pointés les coudes vers le plafond et pliés à un angle 90° avec les paumes des mains faisant face au plafond.</li> <li>3. Garder vos coudes en position et allonger les bras complètement.</li> <li>4. Prenez une pause à la position élevée, et retourner lentement la position de 90°.</li> </ol>   |
|   | <p><b>Flexion du coude sur Ballon</b> – Muscles travaillés: biceps</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Assis sur le ballon en gardant les abdominaux contractés et les épaules élevés. Les pieds devraient être de la même distance que les épaules, plat au sol.</li> <li>2. Lever les deux poids, paumes des mains faisant face au plafond, jusqu'à ce que rejoigniez Presque l'épaule.</li> </ol>   |
|  | <p><b>Crunch sur Ballon</b> – Muscles travaillés: abdominaux</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Assis sur le ballon et marché vers l'avant jusqu'à ce que le ballon soit au bas de votre dos. Vos pieds sont de la même distance que vos épaules.</li> <li>2. Croisé vos bras à la poitrine ou de les placer derrière vos oreilles.</li> <li>3. Lentement, roulé en remontant la poitrine vers le plafond, tout en soulevant les épaules et le haut de dos du ballon.</li> <li>4. Retourner lentement à la position de départ.</li> </ol>   |
|  | <p><b>Crunch avec Ballon</b> – Muscles travaillés: abdominaux</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Allongez-vous avec les genoux pliés et tenir le ballon de stabilité dans vos mains.</li> <li>2. Inspiré et prendre le ballon par-dessus la tête.</li> <li>3. Roulé le haut du corps vers l'avant et tout en amenant le ballon vers vos genoux. Expirer à ce moment.</li> </ol>   |
|  | <p><b>Extension du Dos avec Ballon</b> – Muscles travaillés: Érecteurs du rachis</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Commencer avec le ballon positionné sous votre ventre et vos pieds sont toujours en contact avec le plancher. Reposer vos mains sur le bas de votre dos.</li> <li>2. Lentement, soulever la poitrine un peu du ballon jusqu'à ce que la colonne vertébrale soit droite ou légèrement étendue.</li> <li>3. Lentement, retourner à la position de départ. Donner vous un objectif de 10 à 15 répétitions.</li> </ol>  |