

# Stability Ball<sup>MC</sup>

Inclut  
**15** exercices:



- p.2 Planche
- p.2 Levée de jambe latérale
- p.2 Rotation de la colonne assis
- p.3 Demi-roulement arrière
- p.3 Préparation à la brasse
- p.4 Pompes
- p.4 Sirène
- p.5 Éléphant
- p.5 Bascule arrière
- p.6 Élévation de la jambe en pronation
- p.6 Plier et étirer
- p.7 Préparation au plongeon du cygne
- p.7 Étirement avant de la colonne
- p.7 Roulements des hanches
- p.8 Combo abaisser et soulever / Ciseaux

Le stability ball s'adapte à toutes les grandeurs et est disponible en trois tailles : 55cm (22"), 65cm (26") et 75cm (30").

Stimulez les muscles stabilisateurs les plus profonds de votre corps alors que vous vous exercez sur la base instable du Stability Ball<sup>MC</sup> de Merrithew<sup>MC</sup>. Conçu pour améliorer l'équilibre et la force ainsi que pour tonifier votre corps, ces Stability Balls sont même utilisés par des passionnés du Pilates comme chaise de bureau! En alternant les parties du corps qui tiennent le ballon ou sont supportées par celui-ci, la nature instable de cet outil stimulera une stabilisation et une proprioception dynamiques.

## Planche



**Position de départ:** avant-bras sur le ballon, épaules au-dessus des coudes, doigts entrecroisés, jambes ensemble ou à la largeur des hanches, genoux fléchis, hanches abaissées, corps sur une longue ligne diagonale.

INSPIRER préparer.

EXPIRER étendre les genoux et les hanches pour venir en position de planche.  
Tenir pour quelques respirations en position de la planche.

EXPIRER abaisser les genoux au tapis.

Compléter 5 à 8 répétitions.

## Séries de levées de jambe latérales – abduction de la jambe du dessus



**Position de départ:** couché sur le côté appuyé sur le Stability Ball, genou du bas sur le plancher, hanche du bas, taille et bras sur le ballon, jambe du haut droite avec le pied sur le tapis, main du haut sur le devant du ballon pour support.

INSPIRER pointer le pied et lever la jambe du haut.

EXPIRER éloigner le talon et abaisser le pied au tapis.

Compléter 8 à 10 répétitions.

v



**Position de départ:** assis sur le ballon, bassin et colonne neutres, coudes pliés avec les mains derrière la tête.

INSPIRER lever un genou.

EXPIRER rotation du tronc vers le genou.

INSPIRER retourner au centre.

EXPIRER abaisser le pied. Répéter de l'autre côté.

Compléter 5 à 8 répétitions.

## Demi-roulement arrière



**Position de départ:** assis sur le Stability Ball, colonne en position neutre.  
Pieds plats sur le tapis, à la largeur des hanches. Mains reposant sur les côtés du Ballon.

INSPIRER préparer.

EXPIRER contracter les abdominaux et rouler le bas du dos vers le Ballon,  
roulant le ballon vers les pieds.

INSPIRER retourner à la position de départ.

*Compléter 5 à 8 répétitions.*

## Préparation à la brasse, extension thoracique

**Position de départ:** couché sur le ventre, tronc arrondi sur le Stability Ball, genoux pliés sur le tapis, orteils rentrés en dessous, mains sur les côtés du ballon.

INSPIRER préparer.

EXPIRER redresser les genoux du tapis  
simultanément étendant  
le haut du dos.

INSPIRER rester.

EXPIRER abaisser à la position de départ.

*Compléter 5 à 8 répétitions.*





**Position de départ:** face au tapis, mains directement sous les épaules, position de la planche, jambes ensemble, tibias ou genoux reposant sur le Stability Ball.

INSPIRER plier les coudes et abaisser le tronc vers le tapis, le corps forme une ligne diagonale.

EXPIRER étirer les coudes.

Compléter 8 à 10 répétitions.



**Position de départ:** assis sur le Stability Ball, bassin et colonne neutres, mains reposant sur les côtés du ballon, jambes à la largeur des hanches.

INSPIRER allonger un bras au dessus de la tête, paume vers l'intérieur.

EXPIRER flexion latérale vers un côté, permettre aux hanches de bouger légèrement vers le côté opposé.

INSPIRER retourner à la verticale et allonger le bras au dessus de la tête.

EXPIRER abaisser le bras sur le côté. Répéter de l'autre côté.

Compléter 3 à 5 répétitions par côté.



**Position de départ:** face au tapis, mains directement sous les épaules, tibias ou genoux sur le Stability Ball, colonne arrondie, hanches légèrement fléchies.

INSPIRER préparer.

EXPIRER monter les hanches en pic vers le plafond pour tirer le ballon, gardant la colonne légèrement arrondie.

INSPIRER abaisser les hanches permettant au Ballon de rouler à la position de départ.

*Compléter 5 à 8 répétitions.*



**Position de départ:** couché sur le dos sur le tapis, bras sur les côtés. Le Stability Ball entre les chevilles, jambes droites, soulevées du tapis et en diagonale.

INSPIRER pivoter les jambes vers le tronc.

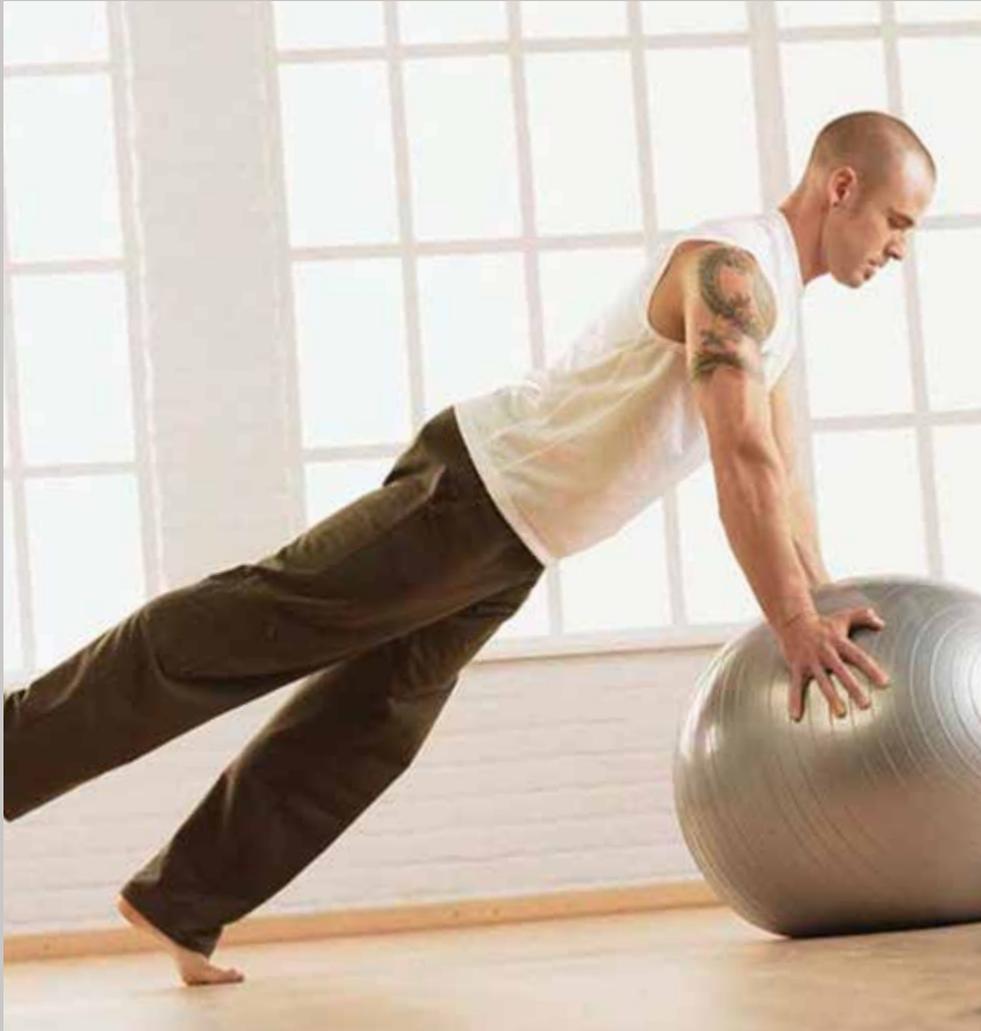
EXPIRER rouler la colonne du tapis allongeant les jambes au-dessus de la tête parallèles au plancher (garder les jambes parallèles au plancher ou soulever et abaisser le ballon au plancher si la flexibilité des ischios-jambiers le permet).

INSPIRER rester.

EXPIRER rouler la colonne au tapis, gardant les jambes soulevées, allonger les jambes en diagonale.

*Compléter 5 à 8 répétitions.*

## Élévation de la jambe en pronation



**Position de départ:** face au ballon en position de planche, mains sur le Stability Ball et en ligne avec les épaules, jambes ensemble ou séparées.

INSPIRER préparer.

EXPIRER étendre une hanche soulevant le pied du tapis.

INSPIRER abaisser le pied. Répéter de l'autre côté. (Peut être fait reposant sur les avant-bras si les poignets sont sensibles).

*Compléter 3 à 6 répétitions par côté.*

## Plier et étirer



**Position de départ:** couché sur le dos sur le tapis, bassin et colonne neutres, genoux pliés, jambes en rotation latérale, pieds appuyés sur le devant du Stability Ball, à la largeur des épaules.

INSPIRER préparer.

EXPIRER étendre les genoux et pousser le ballon.

INSPIRER plier les genoux et tirer le ballon.

*Compléter 8 à 10 répétitions.*

## Préparation au plongeon du cygne



**Position de départ:** face au tapis, bassin sur le Stability Ball, mains sur le tapis, poussant pour étendre la colonne, jambes en rotation latérale et juste un peu plus larges que les hanches, jambes en ligne avec le dessus du ballon.

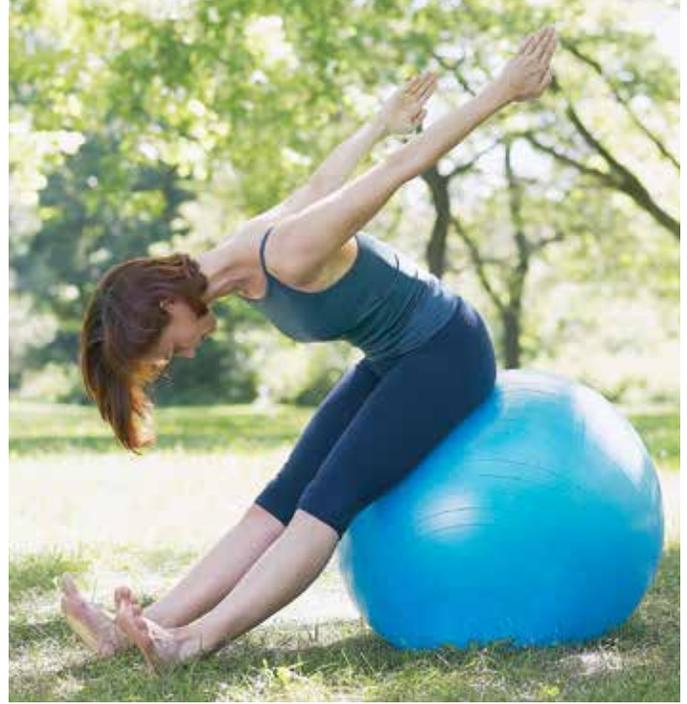
INSPIRER préparer.

EXPIRER amorcer en allongeant les jambes vers le haut et l'arrière maintenant les hanches et la colonne en extension, simultanément plier les coudes pour bercer vers l'avant.

INSPIRER étendre les coudes pour remonter.  
Le ballon bougera légèrement.

Compléter 5 à 8 répétitions.

## Étirement avant de la colonne



**Position de départ:** assis sur le Stability Ball, bassin et colonne neutres, jambes à la largeur des épaules, mains sur les côtés du ballon, genoux pliés.

INSPIRER préparer.

EXPIRER étendre les genoux, flexion dorsale des chevilles et arrondir le tronc vers l'avant au-dessus des jambes à partir de la tête. Simultanément allonger les bras vers l'arrière, paumes vers l'intérieur et pouces vers le bas.

INSPIRER fléchir les genoux et remonter à la verticale du bassin à la tête de retour à la position de départ.

Compléter 5 à 8 répétitions.

## Roulements des hanches



**Position de départ:** couché sur le tapis, abaisser les jambes reposant contre le ballon. Jambes pliées, à la largeur des hanches. Colonne en position neutre.

INSPIRER préparer.

EXPIRER articuler la colonne en soulevant du tapis du bassin à la tête.

INSPIRER rester.

EXPIRER rouler la colonne de la tête au bassin sur le tapis.

Compléter 3 à 5 répétitions.

**Position de départ:** couché sur le dos sur le tapis, bassin imprimé, haut du dos soulevé du tapis, tenir le Stability Ball entre le bas des jambes et les chevilles, jambes vers le plafond au-dessus des hanches, bras longs planant sur les côtés.

INSPIRER ciseaux des jambes.

EXPIRER abaisser les jambes en maintenant l'impression.

INSPIRER relever les jambes vers le plafond.

EXPIRER ciseaux des jambes de retour au centre.

*Compléter 4 à 8 répétitions alternant les ciseaux des jambes.*



## GARANTIE, SOINS ET UTILISATION DU STABILITY BALL

Le Stability Ball de Merrithew peut être utilisé pour faciliter un grand nombre d'exercices sur tapis ou Reformer. La fabrication en polyvinyle anti-éclatement du Stability Ball supporte des poids allant jusqu'à 250 kg. Sa surface cannelée antidérapante aide à maintenir la position du corps/ballon lors de la performance de mouvements statiques ou de roulement. Utilisé conjointement avec la gamme complète de vidéos du Stability Ball de Merrithew, il stimulera votre équilibre, contrôle et coordination et augmentera votre force, flexibilité et alignement.

### Garantie

Ce produit est vendu sans aucune garantie de quelque sorte. Le fabricant et le distributeur déclinent toute responsabilité pour toute perte ou tout dommage causé par son utilisation.

### Entretien et nettoyage

- Nettoyer à l'aide d'un mélange dilué d'eau et de savon doux
- Bien rincer
- S'assurer que le produit est sec avant de l'utiliser
- Ne jamais utiliser de produits de nettoyage corrosifs

### Sécurité et utilisation

#### Sécurité et utilisation

L'utilisation inappropriée d'équipement d'exercice peut causer de sérieuses blessures corporelles. Pour réduire le risque, veuillez lire l'information suivante attentivement :

- Utiliser le Stability Ball seulement pour les exercices prévus.
- Pratiquer les exercices d'une manière lente et contrôlée, éviter la tension excessive dans le cou et les épaules.
- Arrêter de s'exercer si vous ressentez de la douleur à la poitrine, une faiblesse, avez de la difficulté à respirer ou un inconfort musculo-squelettique.
- Ne pas utiliser le Stability Ball s'il semble usé ou endommagé.
- Garder les objets pointus loin du Stability Ball.
- Ne pas permettre à des enfants d'utiliser ou d'être près du Stability Ball sans la supervision d'un adulte.
- Maintenir le contrôle du Stability Ball en tout temps pendant l'exercice.
- Ne pas essayer d'être à genoux ou debout sur le Stability Ball sans tenir un objet sûr ou d'utiliser un gant pour aider à maintenir l'équilibre.
- Avant de commencer tout programme d'exercice, consulter un médecin.