

## **CONSEILS POUR ACHAT FITBALL**

Pour protéger votre dos et optimiser vos efforts, choisissez un Fitball à votre taille

***Moins de 1,65 m*** optez pour un fitball « **S** » de 55 cm

***Entre 1,65 et 1,85m*** privilégez le fitball « **M** » de 65 cm

***Plus de 1,85 m*** optez pour le fitball « **L** » de 75 cm

Vous avez du mal à savoir si votre fitball est à votre taille ? Asseyez-vous au centre du ballon, le dos bien droit, vos pieds bien à plats doivent toucher le sol largeur de hanches et vos hanches doivent être sur la ligne de vos genoux, il ne faut surtout pas que vos genoux soient plus hauts que votre bassin avec la sensation de vous enfoncer dans le ballon !!

Idem il ne faut pas que vos genoux soient trop bas par rapport au bassin (trop d'instabilité) le ballon serait alors trop grand et ne vous permettrait pas de faire certains exercices.

Pour être sûr de ne pas vous tromper, demander à vous assoir sur le fitball en magasin car selon les marques et les sous-marques, la taille est quelquefois approximative.

### **Conseils pour les chaussures, très important**

Dans mes séances, nous faisons corps avec le ballon pendant les exercices, il est important d'avoir une paire de basket avec une semelle caoutchouc antidérapante (de la gomme sous la semelle et non pas une semelle lisse) qui vous permettra d'adhérer avec le sol pendant les changements de positions assis/allongé et ne pas passer votre temps à glisser

**Vous devez arriver avec votre ballon déjà gonflé pour démarrer le cours à l'heure**