

ATTENTION PAS D'ACHAT CHEZ DECATHLON, la matière est trop épaisse et les ballons sont trop lourds, Privilégier un achat INTERSPORT

Voir modèle ci-dessous (les prix sont globalement les mêmes (entre 11 et 15 euros) le ballon est léger lorsqu'on le soulève.



Modèle INTERSPORT (il y a différentes couleurs)

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

<i>Moins de 1,65 m</i>	optez pour un fitball « S » de 55 cm
<i>Entre 1,65 et 1,85m</i>	privilégiez le fitball « M » de 65 cm
<i>Plus de 1,85 m</i>	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, jambes largeur de hanches, Assis 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 !!

Attention à ne pas gonfler à bloc votre ballon sous prétexte qu'il est trop petit, vous allez vous retrouver avec un ballon rebondissant qui vous empêchera de faire certains exercices.

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 vous risquez selon les exercices d'être trop loin du sol pour des placements de pieds ou de mains.

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

Conseils 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 position assis/allongé et ne pas passer votre temps à glisser et à tomber

Conseils tapis

Pour les séances fitball, le tapis doit être anti-dérapant, surtout pas de matière « perlante synthétique », ni plastique, sinon le ballon glissera en contact avec le tapis.

Faites des tests : debout poser votre pied sur le tapis et bouger le pied, le tapis ne doit pas glisser.

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