



## Bien choisir SON GYM BALL

À l'origine, le Gym ball était utilisé par les kinésithérapeutes comme méthode de rééducation. Mais face à ses performances remarquables, les sportifs se sont appropriés cet accessoire pour leurs exercices de renforcement musculaire.

Il est aujourd'hui incontournable dans les cours de gymnastique et de remise en forme.

Mais comment le choisir correctement ?

### ☰ Sommaire

- Présentation du gym ball
- Bien choisir son gym ball

### 🔍 En bref

- Critères : diamètre, résistance, fermeté, utilisation
- Idéal pour du renforcement musculaire

## Présentation du gym ball

Aussi appelé « **swiss ball** » ou « **fit ball** », le **gym ball** est un immense ballon (entre 45 et 120 cm de diamètre) qui présente des atouts indéniables en matière de renforcement musculaire. Ces grandes balles sont très sollicitées par les clubs de sport, les salles de fitness, les coachs sportifs et les particuliers.

Elles affinent les sensations proprioceptives, développent les qualités de force, de souplesse et de coordination intermusculaire, elles complexifient les postures classiques (en yoga) et l'équilibre.



## Bien choisir son gym ball

Le choix d'un gym ball se doit d'être parfaitement étudié si vous voulez que vos exercices soient efficaces. Pour opter pour le ballon le mieux adapté à votre pratique, à vos objectifs et à votre morphologie, il faut analyser les critères suivants : **le diamètre, la résistance, la fermeté et l'utilisation.**

### Le diamètre

Il existe différentes billes pour le gym ball : 45, 85 et 95 et 120 centimètres de diamètre. Pour faire votre choix, vous devez prendre en compte votre taille.



### Le ballon de 45 cm de diamètre ou de taille S

C'est le plus petit des ballons de gymnastique. Il correspond aux utilisateurs mesurant entre 1,50 m et 1,65 m. C'est la taille de ballon idéale pour les élèves du collège ou simplement les femmes menues, ou encore pour certains exercices nécessitant de petits ballons.



### **Le ballon de 65 cm à 85 cm de diamètre ou de taille M**

Il s'agit de la taille intermédiaire de ballons. Ils sont adaptés aux personnes qui font entre 1,65 m et 1,85 m. Cet intervalle correspond à la taille moyenne des adultes, il conviendra donc à la majorité des sportifs.



### **Le ballon de plus de 85 cm de diamètre ou de taille L**

Logiquement, il s'agit des plus grandes tailles de gym ball. Très bien adapté pour les sportifs mesurant 1,85m ou plus.

## **La résistance**

Pour résister aux pressions du corps, votre ballon de gymnastique doit être solide. Alors, pour votre sécurité, pensez à opter pour un ballon anti-éclatement. Il pourra supporter la pression de certains exercices et ne se percera pas facilement. Par conséquent, vous pourrez conserver votre gym ball plus longtemps.

## **La fermeté**

Veillez à ce que votre gym ball soit toujours parfaitement gonflé. Plus le ballon est ferme, plus les résultats de vos exercices se feront ressentir.

## **L'utilisation**

De préférence, optez pour un ballon gonflable. C'est ce qui fait son efficacité. En effet, pour utiliser un ballon de gym au mieux, il faut pouvoir le gonfler au maximum. Et s'il se dégonfle, un petit coup de pompe suffira à lui faire retrouver la forme !



La taille idéale de votre ballon de gymnastique est déterminée par une position assise correcte. Pour vous assurer d'avoir fait un bon choix de **ballon de gym ball**, essayez la règle des 90° assis : asseyez-vous sur le ballon et voyez si vos pieds sont bien aplatis sur le sol, si vos hanches et vos genoux forment un angle droit de 90°. Retenez que le respect de ces critères de sélection vous assurera un travail efficace et agréable, en toute sécurité.