



# Swiss ball

première  
**line**

ESPACEFORME

## 1/ CE QUE C'EST

**Renforcement musculaire** pratiqué à l'aide d'un **gros ballon** par définition **instable**.  
Il permet de travailler les abdos qui aident à trouver l'équilibre indispensable  
à la réalisation des **divers exercices**

## 2/ CE QUE CA APPORTE

- Amélioration de la concentration et de l'équilibre
- Développement des muscles profonds. Tonification du dos.
  - Amélioration de la posture
  - Détente

## 3/ POUR QUI ?

Le swissball peut être pratiqué par tout le monde car il s'adapte à votre niveau