

Le Swiss Ball : Bonne ou mauvaise idée ?

Qu'est-ce que le Swiss Ball ?

Le swiss ball est un ballon gonflable très résistant d'un diamètre de 45 à 75cm en moyenne.

Il est parfois utilisé pour remplacer le fauteuil de bureau dans le but de prendre soin de son dos et de le muscler.



Est-ce vraiment efficace ?



Le swiss ball n'est pas une solution magique :

Il ne fait pas maigrir contrairement à ce que l'on peut parfois entendre.

Par contre, il est bénéfique lorsque l'on sait comment l'utiliser.

Il est conseillé de ne pas l'utiliser plus de 2 à 3h par jour sans jamais dépasser 30 minutes consécutives.

Dans ce cas, il est effectivement utile pour se muscler le dos mais également améliorer la mobilité du bassin.

La mobilité est la clé : Jamais de posture prolongée !

L'idéal est de pouvoir alterner entre différentes postures de travail afin de lutter contre la sédentarité.