



Votre Club **SPORT SANTE**
RUEIL GYM ATTITUDE
www.rueilgymattitude.com
rueilgymattitude@gmail.com



POSTURAL BALL®

POSTURAL BALL® avec Sophie Alarcon certifiée methode Nadine Garcia

Qu'est ce que le Postural Ball® ?

Le Postural Ball® est une activité Sport Santé – Bien être qui se pratique avec fluidité, sur de la musique douce et en contact permanent avec un gros ballon (appelé : swiss ball ou ballon de klein). Un déroulement de **séance fractionnée construit sur l'alternance de postures statiques, d'étirements passifs et de relaxation sans contraction musculaire volontaire**, avec des transitions précises et en posture naturelle du corps. Idéale pour un **travail en profondeur des muscles, ceinture pelvienne et travail de la souplesse du corps dans sa globalité**

Est-ce similaire au yoga/pilates, gym ballon ?

Non, car le Postural Ball® a une codification précise. Nous allons maintenir les **postures en isométrie entre 20 secondes et 1 minute sans chercher à contracter volontairement les muscles et sans rentrer ou aspirer le ventre.**

Quelles zones du corps cela fait travailler ?

En priorité, cela va **solliciter tous les muscles profonds de tout le corps** ; Tout est engagé dans le Postural Ball®. Entre autre : **Le transverse**, va être sollicité. **Le renforcement des muscles spinaux** sont également très engagés, **pour un bon maintien de notre colonne vertébrale**. Mais on va aussi **assouplir tout le corps** et on va prendre conscience en proprioception de quelles parties de ses muscles ou de ses articulations sont en tensions. **On va se relaxer !!!**

Quels sont les bienfaits ?

Le Postural Ball® est efficace pour : Améliorer la posture et l'équilibre corporel, Renforcer les muscles profonds, Avoir un ventre plat, Détendre les groupes musculaires raides, Libérer les tensions, Améliorer la respiration et la circulation sanguine, Favoriser la concentration, Avoir une meilleure prise de conscience de son corps et de l'espace autour de soi, Développer un état de bien-être physique et psychique...

Le Postural Ball® pour qui ?

Le Postural Ball® s'applique à toute personne voulant préserver ou améliorer sa condition physique et son bien-être : Hommes / femmes / seniors / femmes enceintes et enfants.