

# 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.