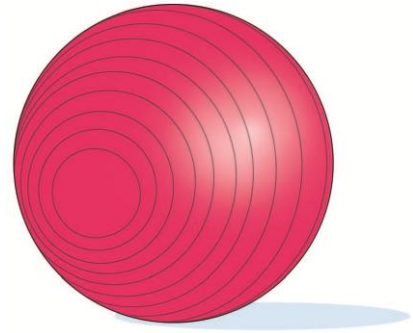


## *LE SWISSBALL, L'ACCESSOIRE AU TOP POUR UN CORPS*

### *TONIQUE*



### *Son diamètre*

Le Swissball est proposé dans trois tailles standard :

Un diamètre de 55 cm pour les personnes mesurant moins de 1,65 m.

Un diamètre de 65 cm pour les personnes mesurant moins de 1,85 m.

Un diamètre de 75 cm pour les personnes mesurant plus de 1,85 m.

Cette circonférence importante permet au corps de reposer presque totalement sur le ballon ou au ballon d'être placé entre les jambes ou les mains dans une amplitude qui respecte un bon schéma corporel et un parfait alignement.

### *Petite astuce pour bien choisir son ballon*

En position assise, les jambes à 90 degrés, vos hanches doivent être légèrement plus hautes que vos genoux.

### *Sa matière*

Quelle que soit sa couleur, le Swissball est fabriqué dans un plastique très souple 100 % PVC, souvent sans phtalates.

Cette matière souple imprime parfaitement les formes du corps quand on s'y repose et les soutient lors des positions plus difficiles. Le ballon est ainsi très ergonomique.

Le ballon supporte un poids de 110 kg maximum.

### *Son poids et son volume*

Il est très léger : moins de 1 kg.

Il est facilement transportable dégonflé (selon la marque, vous pouvez avoir une pompe à l'achat).

Il peut être encombrant dans un petit appartement.

### *Son prix*

Entre 12 et 100 euros selon la marque, la qualité et l'acquisition de la pompe, en système anti-éclatement.