

Swissball: Allenamento efficace su una base in movimento

È utilizzata ovunque: nelle sedute di rieducazione, di ginnastica o di allenamento. Persino gli sportivi professionisti l'hanno integrata da tempo nella loro preparazione fisica.

La Swissball® - marca depositata dalla ditta Vistawell SA a Bôle - non ha più bisogno di presentazioni. Nato nel 1963 su richiesta dei fisioterapisti svizzeri, fra cui la Dott.ssa Susanne Klein-Vogelbach, questo grande pallone in vinile ha invaso rapidamente gli studi di fisioterapia di tutto il mondo per essere poi utilizzato nei modi più diversi: pallone-sedia nelle scuole e negli uffici, strumento per l'allenamento, il fitness o per la ginnastica preparto e via di seguito. Persino gli sportivi professionisti l'hanno integrata nella loro preparazione fisica a partire dall'inizio degli anni '90.



[Qui trovi altri contenuti sul tema](#)

Effetti plurimi

Gli esercizi con la Swissball permettono di perfezionare la coordinazione, la propriocezione e il senso del movimento. L'allenamento su dei sostegni instabili sollecita una nuova attività muscolare più elevata e ottimizza la collaborazione dei muscoli stabilizzatori e di quelli motori. L'elasticità e l'agilità si sviluppano e la postura migliora. Senza dimenticare che l'effetto di un esercizio realizzato con o senza la Swissball è diverso. L'esecuzione di un appoggio frontale con un pallone, ad esempio, aumenta non soltanto lo sforzo prodigato dai muscoli solitamente coinvolti ma attiva pure quelli che, senza l'ausilio della Swissball, rimarrebbero a riposo.

Completo e progressivo

Su mobilesport.ch vi presentiamo una selezione di esercizi disponibili, in cui l'uso della Swissball è efficiente e utile. Questo numero è stato completato da nuovi esercizi, sebbene contenga sempre una parte metodica che spiega da una parte l'uso corretto del pallone e delle sue possibilità di applicazione e, dall'altra, dispensa qualche consiglio per costruire una seduta di allenamento e per scegliere il pallone più appropriato. Una mezza dozzina di esercizi specifici suddivisi per gruppi muscolari (tronco, arti inferiori e parte alta del corpo) presentati a partire dal più semplice al più complesso, nonché una raccolta di esercizi di stretching con la Swissball. Questi possono essere assemblati in un [allenamento completo](#). Una sessione di formazione campione in forma di una piccola guida pratica, con esercizi per tutti i gruppi muscolari, possono essere scaricati.

La Swissball dalla A alla Z

Dimensioni: La Swissball è disponibile in diverse grandezze (diametro 45, 55, 65 e 75 cm). Se il pallone è

troppo grande molti esercizi risultano difficili, se è troppo piccolo la presa non è ottimale. Si deve fare attenzione che stando seduti comodamente (sul posto di lavoro) le ginocchia siano più basse delle anche, altrimenti non si potrebbero portare avanti queste ultime, con pericolo di accorciamento del flessore dell'anca.

Durezza: Il pallone dovrebbe cedere leggermente quando ci si siede sopra, ma non appiattirsi troppo. Un pallone troppo gonfio rende difficili gli esercizi e risulta poco piacevole al tatto. Dato che il materiale è piuttosto elastico, le dimensioni ottimali si ottengono continuando a gonfiare il pallone più volte (dopo uno o due giorni). Per gonfiarlo utilizzare un compressore o farlo gonfiare presso una stazione di servizio. Nell'allenamento della forza si possono apportare variazioni in merito sia alle dimensioni che alla durezza della palla.

Resistenza: Non tutti i tipi di Swissball sono in grado di sopportare gli stessi carichi. Ci sono palloni con il cosiddetto BRQ (burst resistant quality) che non esplodono.

Cura/conservazione: I palloni possono essere lavati facilmente con acqua leggermente saponata. Per risolvere i problemi di spazio quando si tengono in una palestra diversi palloni, basta metterli tutti in una rete che viene poi sollevata verso il soffitto.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 42/2008, Isabel Favre Kalt, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO