

## Allenamento con attrezzi – Swissball: Ponte

Questo esercizio di stabilizzazione rafforza in particolare i muscoli addominali, quelli posteriori delle gambe e i glutei.

**Posizione di partenza:** sulla schiena, appoggiare i polpacci sul pallone (aprire le gambe alla larghezza del bacino).

**Svolgimento:** sollevare i fianchi fino a quando il corpo raggiunge una linea orizzontale e solo la cintura scapolare, i polpacci e i talloni si trovano su una superficie di appoggio. Poi piegare le ginocchia e tirare il pallone verso di sé. Mantenere stabile la posizione e poi estendere di nuovo le gambe.



**Ripetizioni:** 10-20 volte, 2-3 serie

**Osservazione:** mantenere il bacino più in alto possibile. Tenere la nuca e le spalle rilassate.

### Più difficile

#### Ponte con una gamba sola

**Posizione di partenza:** come nell'esercizio «Grande ponte», ma in questo caso una sola gamba è piegata, l'altra è appoggiata sul pallone (parte inferiore della gamba).

**Svolgimento:** far rotolare la palla dalla parte inferiore della gamba fino al bacino. L'altra gamba e il fondoschiena rimangono sollevati in aria.

#### Ponte in appoggio

**Posizione di partenza:** braccia alla larghezza delle spalle, la punta delle dita è rivolta in avanti. Posizionare i polpacci sul pallone. Consiglio: più la superficie d'appoggio sul pallone è piccola, più lo sforzo sarà grande. Evitare di spostare lateralmente il pallone.

**Svolgimento:** sollevare il bacino, tendere le cosce fino a quando busto e bacino si trovano in posizione orizzontale. Poi abbassare di nuovo brevemente il bacino fino a sfiorare il pavimento.

**Ripetizioni:** 10-20 volte, 2-3 serie

**Osservazione:** tendere in modo mirato i muscoli dell'addome e del pavimento pelvico e premere i talloni contro il pallone. La testa rimane sempre sul prolungamento della colonna vertebrale.



## Di che cosa si tratta

- Stabilizzare l'addome e tutto il corpo.
- Far rotolare il foam roller in modo fluido.
- Controllare i movimenti.
- Mantenere l'equilibrio, in particolare gli allungamenti laterali e durante l'estensione della zona toracica della colonna vertebrale.
- Attenzione: più il pallone è gonfio, più è difficile tenerlo stabile.

---

### Valori guida per la scelta del diametro giusto

Altezza	Lunghezza delle braccia	Diametro
140 cm	45-55 cm	45 cm
fino a 155 cm	56-65 cm	55 cm
fino a 175 cm	66-80 cm	65 cm
fino a 185 cm	81-90 cm	75 cm
da 190 cm	91-100 cm	85 cm

---

Fonte: Christina Eggenschwiler, esperta sport per gli adulti svizzera, laureata in Sport e Scienze dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**