

# Allenamento con attrezzi – Swissball: Trazione frontale delle ginocchia

Un esercizio che permette di rafforzare la muscolatura delle spalle, del busto e dei fianchi e che mette alla prova la capacità di orientamento.

**Posizione di partenza:** partire dalla posizione dell'esercizio di «Flessione con le tibie sul pallone», oppure a testa in su appoggiando i talloni sul pallone e sollevando il bacino da terra.

**Svolgimento:** avvicinare contemporaneamente le gambe verso il busto o verso il bacino piegando le ginocchia. Tirare il pallone il più possibile verso le mani e poi tenere la posizione finale per diversi secondi.  
Avanzati: eseguire l'esercizio con una gamba sola.

**Ripetizioni:** 10-20 volte per lato, 2-3 serie.

**Osservazione:** Stabilizzare bene la cintura scapolare (non collassare tra le scapole) e mentre si espira attivare anche i muscoli addominali. La testa è in linea con la colonna vertebrale.



## Più difficile

### Trazione laterale delle ginocchia



**Posizione di partenza:** come per l'esercizio «Trazione frontale delle ginocchia».

**Svolgimento:** ruotare le ginocchia di lato con un movimento regolare e avvicinarle al petto. Poi ritornare nella posizione di partenza.

**Ripetizioni:** 10-20 volte per lato oppure cambiare lato a ogni ripetizione, 2-3 serie.

**Osservazione:** stabilizzare bene la cintura scapolare e attivare consapevolmente i muscoli addominali.

## Trazione delle ginocchia con gambe tese



**Posizione di partenza:** iniziare nella posizione delle flessioni, le tibie sono sul pallone e tutto il corpo è teso.

**Svolgimento:** far rotolare il pallone in avanti e sollevare il sedere finché si ottiene una mezza verticale sulle mani. Mantenere la tensione corporea.

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

**Osservazione:** rotolare con cautela fino a quando il bacino è in posizione verticale sopra i polsi, non avanzare ulteriormente per evitare di cadere. Togliere oggetti e attrezzi inutili nella zona dell'esercizio.

### 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**