

Inserto pratico 42: Swissball

È utilizzata ovunque: nelle sedute di rieducazione, di ginnastica o di allenamento. La Swissball ha quasi 50 anni ma la stella di questo strumento – assolutamente perfetto per un rafforzamento muscolare completo ed efficace – non è ancora tramontata.

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.



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

Anni fa, «mobile» aveva già dedicato un inserto pratico alla Swissball (2/2003). 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.

La parentesi pratica comprende 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. L'ultima doppia pagina espone invece un quadro d'insieme dei vari gruppi muscolari.

[Inserto pratico 42: Swissball \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO