

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Insetto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 5 (2003)
Heft: 2

Artikel: Forza Swissball
Autor: Altorfer, Rolf / Meyer, Stephan / Gautschi, Roland
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999142>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Forza Swissball

Il pallone da ginnastica, denominato da qualche tempo Swissball, è un attrezzo ben noto per l'allenamento, molto diffuso perché ben si adatta ad ogni tipo di attività. Nelle pagine seguenti illustriamo la sua utilità nell'allenamento della forza.

Rolf Altorfer, Stephan Meyer, Roland Gautschi
Foto: Gianlorenzo Ciccozzi

Con la Swissball possono essere migliorate coordinazione e motricità sensoriale; grazie all'allenamento su una superficie instabile si sollecita in modo elevato l'attività muscolare e si ottimizza il lavoro integrato fra muscoli stabilizzatori e di movimento.

Da gioco ad attrezzo sportivo

La Swissball è nata in Italia, prodotta per la prima volta nel 1963 da un fabbricante di giocattoli di nome Aquilino Cosani, come grande pallone di vinile destinato ai più piccoli. Quasi per caso un pallone simile capitò per le mani di una fisioterapista inglese che lavorava in Svizzera, che iniziò ad utilizzarlo nel trattamento mirato di neonati e bambini piccoli. Il successo è arrivato poi grazie alla fisioterapista Susan Klein-Vogelbach, fondatrice della scuola di fisioterapia di Basilea, che ne ha intravisto l'enorme potenziale. La varietà di nomi con cui l'attrezzo viene indicato è indice del suo indubbio successo, che si va da qualche anno estendendo anche nel campo dell'allenamento di alta prestazione.

Esempi per tutti i gusti

Questo inserto costituisce una sorta di continuazione di quello sulla stabilizzazione muscolare pubblicato con il numero 6/01 di «mobile». Il modello di sistema muscolare locale e globale presentato all'inizio è alla base degli esercizi anche di questo numero e viene riproposto brevemente a pagina 2. La parte successiva è dedicata agli aspetti metodologici per un corretto uso della Swissball; il resto è pura pratica suddivisa in esercizi per il rafforzamento del tronco, delle braccia e

delle gambe a cui si aggiungono esercizi complessi per tutto il corpo. Con tutti gli esercizi proposti è possibile allenare il collegamento fra arti inferiori e superiori, importante per tutte le discipline sportive (esercizi di coordinazione fra i segmenti corporei). Rimandiamo chi volesse acquistare una Swissball alla pagina 15 dell'inserto.

Gli esercizi che presentiamo sono meno adatti per la terapia; il pubblico cui ci rivolgiamo sono persone attive fisicamente che dispongono di una buona forza di base. La maggior parte delle consegne richiedono capacità coordinative bene o ottimamente sviluppate. E se non è un compito impegnativo questo ...

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:

- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.-/€ 3,50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.-/€ 3.-
- A partire da 10 copie: Fr. 3.-/€ 2.-

Le ordinazioni sono da inoltrare a:
Redazione «mobile», UFSPO,
2532 Macolin, tel. 032 327 63 77, Fax 032
327 64 78, mobile@baspo.admin.ch,
www.mobile-sport.ch

Sommario

Due sistemi muscolari a braccetto	2
Un pallone che dà stabilità	6
Primi passi da seduti	4
Più facile o difficile?	5
Iniziare giocando	6
Muscoli addominali	7
Gli esercizi da fotocopiare	8
Muscoli della schiena	10
Muscoli laterali del tronco	11
Muscoli della cintura scapolare e delle braccia	12
Muscoli delle gambe	13
Esercizi complessi e rotazioni	14
Informazioni sulla Swissball	15

Due sistemi muscolari a braccetto

Muscoli ben sviluppati non sono una garanzia contro il mal di schiena. Bisogna infatti acquisire una stabilità muscolare sufficiente. Ma come?

La muscolatura dell'apparato locomotorio può essere distinta sulla base delle caratteristiche anatomiche, fisiologiche e funzionali in due grandi gruppi; un sistema locale, per lo più di stabilizzazione, ed uno globale, responsabile in prima linea del movimento. I muscoli per la stabilizzazione sono corti e si situano per lo più vicino alle articolazioni, al di sotto della muscolatura globale; sono piuttosto lenti, ma presentano una notevole resistenza. I muscoli del sistema globale sono spesso grandi e si estendono su una o due articolazioni. Grazie all'elevata percentuale di fibre muscolari veloci, dispongono di un notevole potenziale di forza. I due sistemi lavorano congiuntamente e garantiscono, eccetto i casi di disfunzioni, la postura eretta, la coordinazione dei movimenti ed una stabilizzazione ottimale delle articolazioni periferiche e della colonna vertebrale.

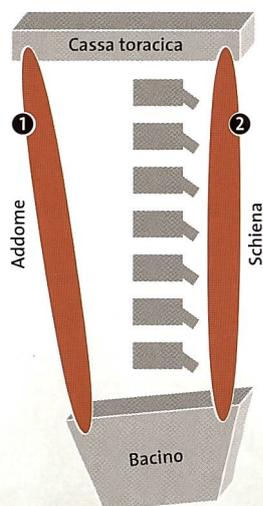
Muscoli di stabilizzazione e mal di schiena

Negli ultimi anni diversi studi scientifici hanno dimostrato la correlazione esistente fra la muscolatura locale di stabilizzazione e i dolori di schiena a livello lombare. Già con l'apparire delle prime sintomatologie dolorose a livello di vertebre lombari si può avere una diminuzione funzionale di tale muscolatura; la tensione automatica dei muscoli per la stabilizzazione di singoli segmenti della colonna viene annullata fra le altre cose per via del dolore. Grazie all'allenamento mirato della muscolatura di stabilizzazione ed al conseguente recupero funzionale si è riusciti a diminuire del 50% circa le ricadute a livello di mal di schiena.

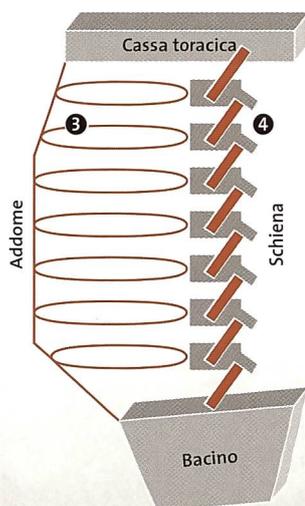
Allenamento della muscolatura locale di stabilizzazione

L'allenamento della muscolatura di stabilizzazione richiede tempo, calma, concentrazione ed una buona percezione del proprio corpo. L'intensità di lavoro ottimale della muscolatura di stabilizzazione si situa intorno al 30% della sua capacità massima di tensione. Se si lavora al di sopra di questa soglia si avvia necessariamente un lavoro della muscolatura globale. L'allenamento avviene pertanto a debole intensità; sia a livello di sport di massa che di punta basta ad esempio sollecitare l'addominale trasverso con contemporanea tensione del bacino per stabilizzare la colonna vertebrale lombare. In caso di dolori di schiena di lunga durata con una disfunzione della muscolatura di stabilizzazione si dovrebbe andare oltre in apposite sedute di fisioterapia.

sistema globale



sistema locale



- 1 Retto addominale e addominali obliqui
- 2 Sacrospinale (erector spinae)
- 3 Muscoli profondi dell'addome (trasversale addominale)
- 4 Muscoli profondi del dorso

I principi di allenamento del primo livello sono stati presentati nel dettaglio nell'inserto pratico del numero 6/01 e rappresentano le basi essenziali anche per il lavoro con la Swissball.

Un pallone che dà stabilità

La muscolatura locale deve essere sollecitata dapprima in posizioni di partenza facili su una superficie stabile. Una volta che l'esercizio riesce, si può passare ad attivare questo tipo di muscolatura con gli esercizi presentati di seguito.

Posizione iniziale

Per controllo i polpastrelli vengono appoggiati sulla muscolatura profonda dell'addome in modo da spingerli circa 2 cm in basso e verso l'interno a partire dall'osso frontale del bacino. La colonna vertebrale viene tenuta in una posizione neutrale, senza spingerla in avanti o all'indietro.

Esecuzione

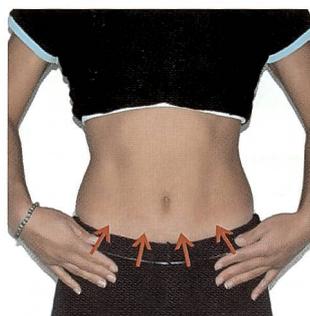
- L'ombelico e la volta addominale sottostante vengono leggermente spinti in avanti e indietro. Basta una leggera tensione.
- Si deve inoltre cercare di attivare la muscolatura del bacino.
- La tensione va mantenuta per dieci secondi.
- Continuare a respirare normalmente, non devono esserci problemi a parlare.
- I muscoli addominali e gli obliqui superiori sono rilassati.
- Bacino e colonna lombare non si muovono.
- Sotto i polpastrelli si deve sentire la tensione della muscolatura profonda dell'addome.
- Eliminare la tensione in modo dolce e lento.
- Mantenere la tensione 10 volte 10 secondi.
- Non si devono sentire dolore o stanchezza muscolare! Quest'ultima è un segnale di tensione troppo elevata e di compensazione.

Allenamento della muscolatura globale preposta ai movimenti

Anche il più piccolo movimento di un'articolazione o della colonna vertebrale viene eseguito dalla muscolatura globale. Posizioni di partenza come carponi per terra, seduta o in piedi richiedono oltre al sistema di stabilizzazione anche un'attività del sistema globale. Se possibile in tutte le forme di allenamento e con tutti i mezzi usati si dovrebbe intervenire dapprima sulla muscolatura locale per poi attivare quella di movimento. Gli esercizi complessi per tutto il corpo eseguiti su superficie stabile contribuiscono al rafforzamento di base della muscolatura del tronco e alla sua stabilizzazione.

Come modella per i vari esercizi si è gentilmente prestata Steffi von Siebenthal, che conosce da tempo i vantaggi della Swissball e la usa come completamento della preparazione svolta sulla neve e nell'half pipe. Come acrobata sullo snowboard un allenamento della forza di base su una superficie instabile rappresenta per lei una valida alternativa all'allenamento con i pesi e la Swissball le consente di variare e trovare sempre nuove sfide.

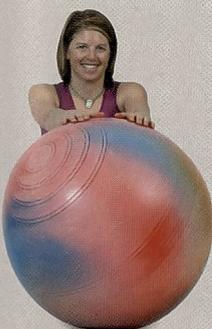
In piedi



Distesi



Seduti sulla Swissball



Primi passi da seduti

Gli esercizi che presentiamo sembrano magari più facili di quanto sono effettivamente. In effetti, per una corretta esecuzione, presuppongono buone se non ottime capacità coordinative, forza muscolare e resistenza.

Inanzitutto si dovrebbero eseguire esercizi da seduti. Per la fase di riscaldamento e all'inizio dell'allenamento si deve prevedere un numero limitato di ripetizioni per evitare di stancarsi troppo in vista del seguito del programma. Naturalmente gli stessi esercizi possono costituire anche il programma di un'intera lezione. Oppure, perché no, si potrebbero scegliere uno o due di essi da eseguire la mattina appena alzati...

A chi ci rivolgiamo?

L'uso della Swissball impone un'esatta conoscenza del pubblico cui ci rivolgiamo; un allenamento con sportivi anziani non può prevedere gli stessi esercizi proposti in una lezione con bambini e ragazzi. Quello che piace ed interessa i giovani, ad esempio gli esercizi d'equilibrio, può bloccare e demotivare l'adulto o l'anziano.

A prescindere dal pubblico, in ogni caso se si vuole lavorare sulla forza si deve in-

nanzitutto poter assumere e mantenere la posizione di partenza. Una cosa è certa: se si vuole rafforzare la muscolatura con la Swissball si deve sempre tener conto della stabilità, un elemento che d'altra parte permette di variare l'allenamento, oltre a rendere l'attività più efficace. Infine, la Swissball può favorire anche lo spirito di squadra, in quanto molti esercizi possono essere svolti con la collaborazione di uno o più compagni.

Precisione e controllo

Gli esercizi con la Swissball, per essere efficaci, devono essere eseguiti lentamente, a lungo e in modo preciso. Una consegna può essere svolta solo fintanto si riesce a mantenere la posizione corretta. Il vantaggio della Swissball consiste nel fatto che reagisce immediatamente a posture insufficienti o instabili, mostrando senza mezzi termini l'errore sotto forma di una bella caduta al suolo. D'altra parte l'allenatore o il docente dovrebbe interrompere l'attività prima che l'allievo cada giù esausto dal pallone. Con un adeguato feedback sotto forma di resoconto del compagno, immagini video o allo specchio e simili si possono confrontare le impressioni interiori con l'immagine esterna, e migliorare così in modo efficace lo schema corporeo del giovane. In questa occasione, non ci è possibile, per mancanza di spazi, affrontare il tema dell'uso della Swissball con chi soffre di mal di schiena, che dovrebbe eseguire il movimento nel modo il più esatto possibile per evitare di peggiorare la situazione della colonna vertebrale e andrebbe seguito da fisioterapisti.

tore o il docente dovrebbe interrompere l'attività prima che l'allievo cada giù esausto dal pallone. Con un adeguato feedback sotto forma di resoconto del compagno, immagini video o allo specchio e simili si possono confrontare le impressioni interiori con l'immagine esterna, e migliorare così in modo efficace lo schema corporeo del giovane. In questa occasione, non ci è possibile, per mancanza di spazi, affrontare il tema dell'uso della Swissball con chi soffre di mal di schiena, che dovrebbe eseguire il movimento nel modo il più esatto possibile per evitare di peggiorare la situazione della colonna vertebrale e andrebbe seguito da fisioterapisti.

Una sfida per tutti

Gli esercizi che seguono vengono svolti tutti con il peso del proprio corpo e con una posizione di partenza più o meno stabile. Forme più complesse e specifiche alla singola disciplina sportiva possono risultare (ancora) più difficili dal punto di vista dell'equilibrio. Molti esercizi possono inoltre essere eseguiti anche con pesi. Comunque, non temete: gli esercizi proposti alle pagine seguenti sono più che sufficienti per stimolare l'appetito anche degli sportivi più esigenti.

A tu per tu col pallone

A



Far rotolare il pallone leggermente a destra e a sinistra. Ciò facendo sollevare leggermente in alternanza la parte destra e sinistra del bacino. La parte superiore del corpo resta ferma.

B



A



Le vertebre lombari e dorsali sono appoggiate al pallone, stabilizzare la testa sul prolungamento. A turno sollevare la gamba destra e sinistra.

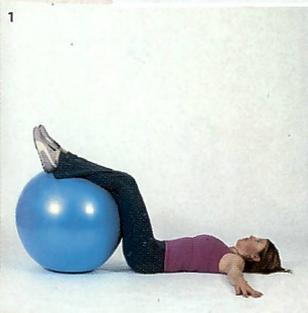
B



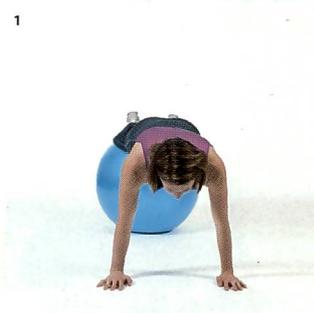
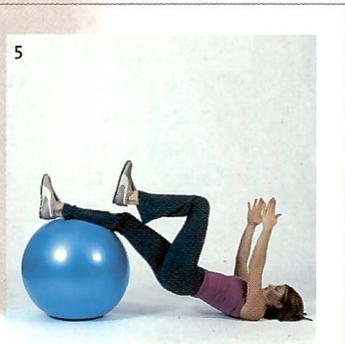
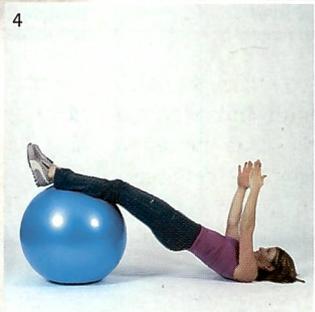
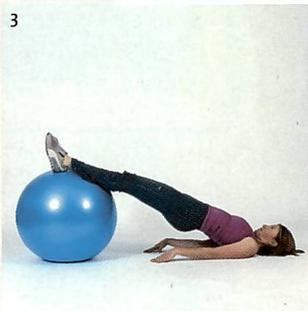
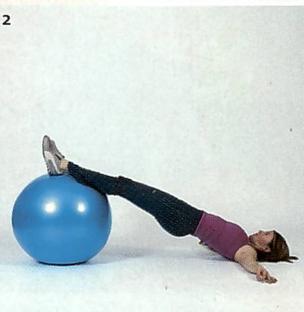
A = Posizione iniziale
B = Posizione finale

Più facile o più difficile?

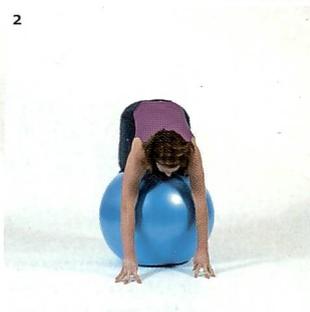
La Swissball è particolarmente indicata per modificare gradualmente il grado di difficoltà degli esercizi.



Spiccare il volo



Prima le flessioni e poi la jongleria



Il livello di difficoltà degli esercizi con la Swissball può essere modificato a piacimento. Se si rinuncia più a lungo a superfici di appoggio stabili, l'esercizio si fa certamente più difficile. Il vero maestro della Swissball è chi riesce ad eseguire esercizi di rafforzamento utilizzando una superficie ridotta e mobile. Il docente e l'allenatore devono conoscere il livello del proprio gruppo in modo tale da proporre gli esercizi più indicati per migliorare il rafforzamento muscolare.

Primi passi

Iniziare giocando



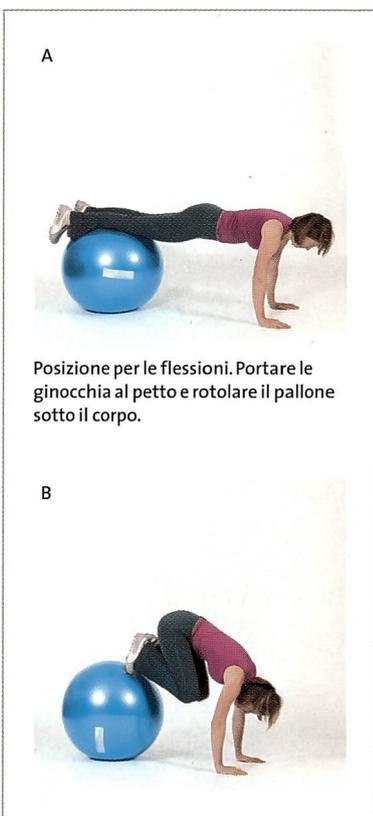
Con una breve rincorsa rotolare sul pallone e tornare indietro.



Sedersi sul pallone sollevando i piedi. Spostare il baricentro del corpo senza perdere l'equilibrio.



Appoggiare la schiena sul pallone. Ruotare sull'asse longitudinale.



Posizione per le flessioni. Portare le ginocchia al petto e rotolare il pallone sotto il corpo.



Passare da un appoggio all'altro senza toccare terra con i piedi.



Sollevare in un saluto prima il braccio destro, poi il sinistro.

A = Posizione iniziale
B = Posizione finale

Muscoli addominali

A



Far rotolare il pallone lungo le cosce in direzione delle ginocchia. Sollevare leggermente la colonna vertebrale e la testa.

B



A



Bloccare il pallone con i piedi e i polpacci. Portare le mani alle ginocchia lateralmente.

B



A



Glutei e colonna lombare sul pallone, braccia stabilizzate lateralmente. Portare il tronco verso l'alto con movimento lento e controllato.

B



A



Glutei e colonna lombare sul pallone, piegare le braccia e portare le mani dietro la nuca, senza tirare. Sollevamento controllato a sinistra e a destra.

B



A



In ginocchio davanti alla palla. Far rotolare la palla in avanti seguendo il movimento con il tronco. Durante l'esecuzione la posizione delle ginocchia resta sempre uguale.

B



A



Piedi alla parete; sollevare il tronco.

B

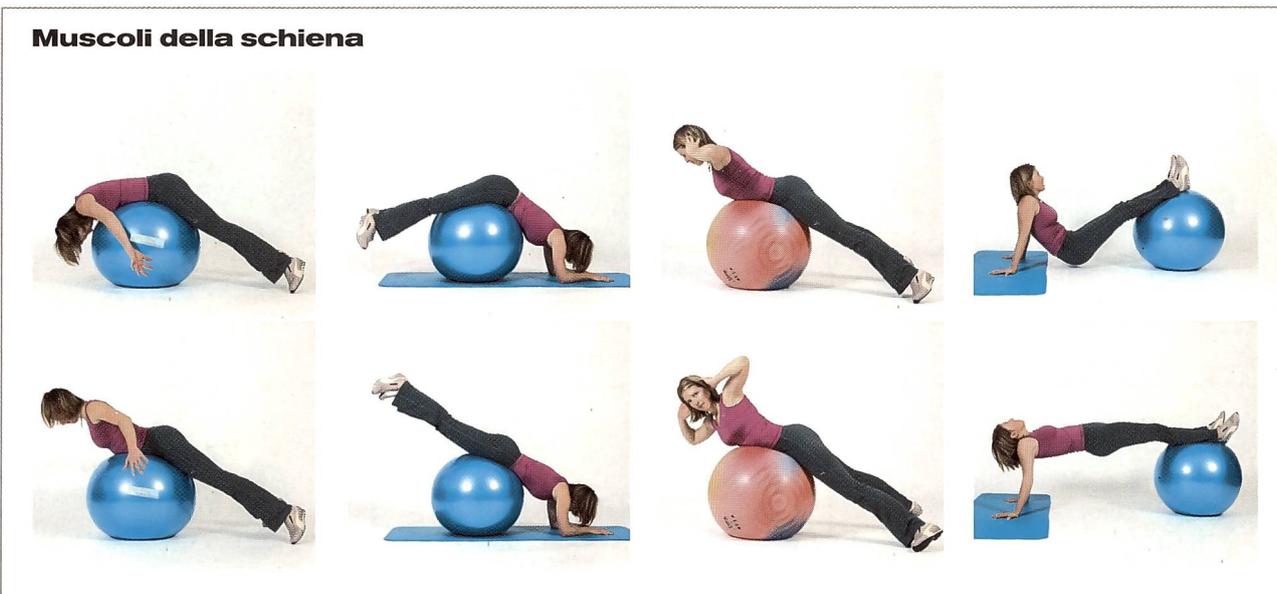


Gli esercizi da fotocopiare

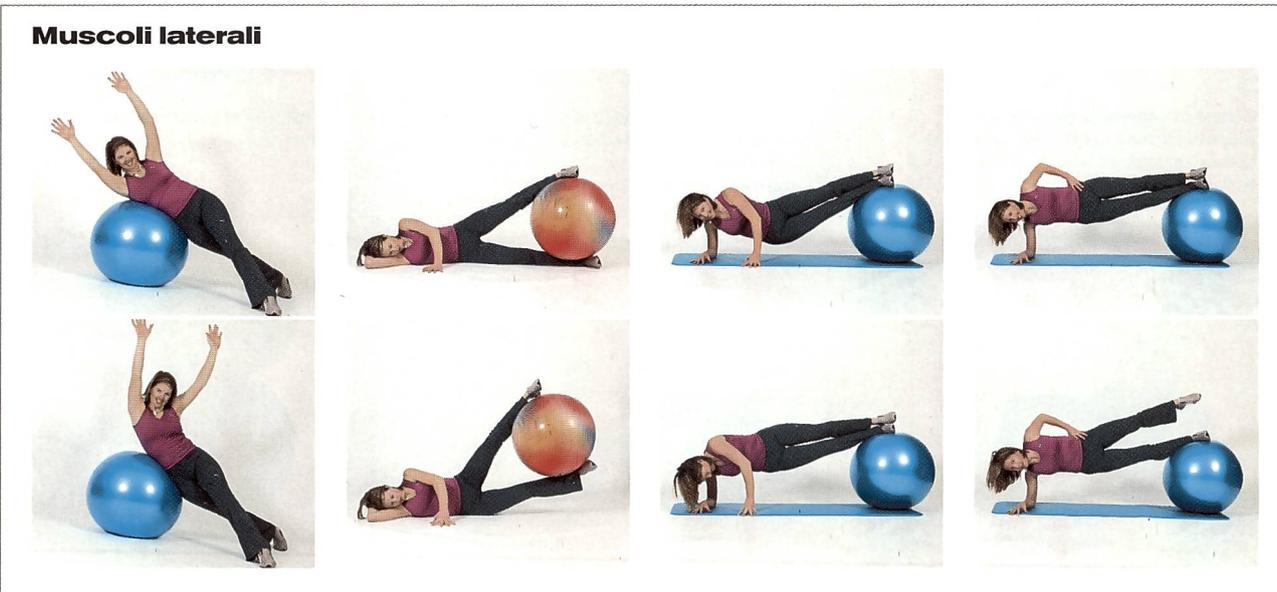
Muscoli addominali



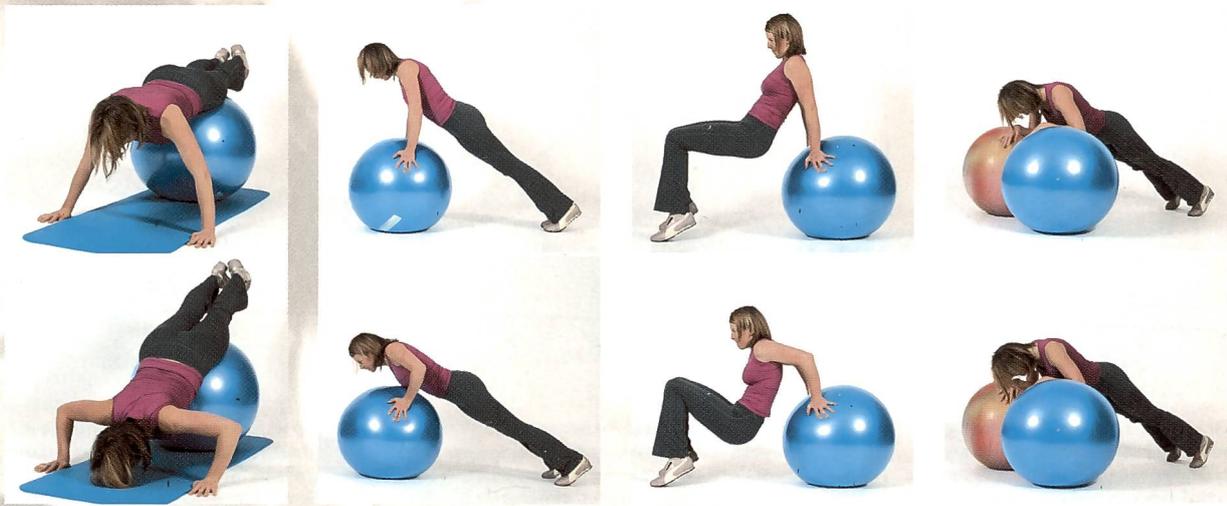
Muscoli della schiena



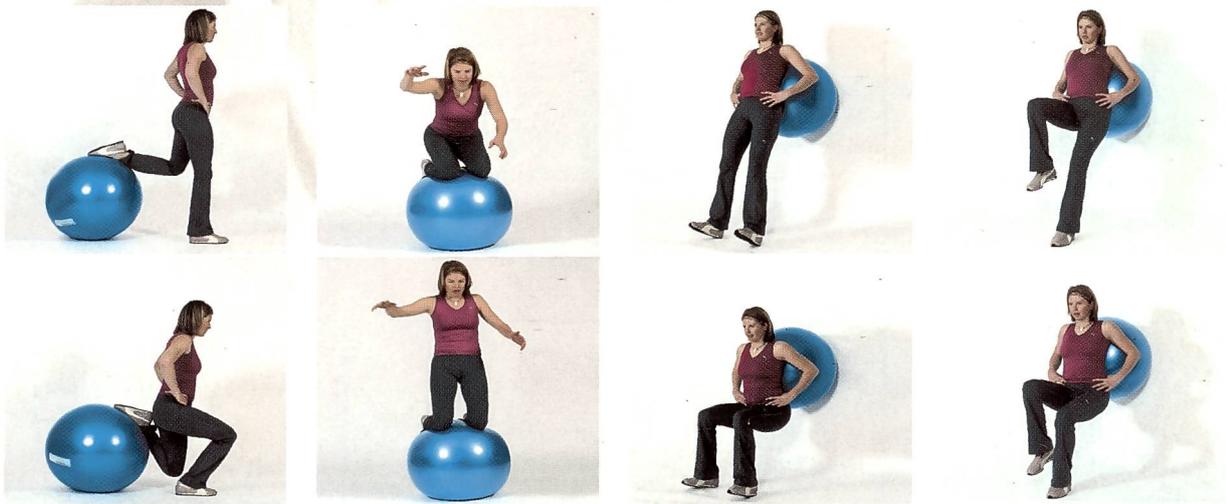
Muscoli laterali



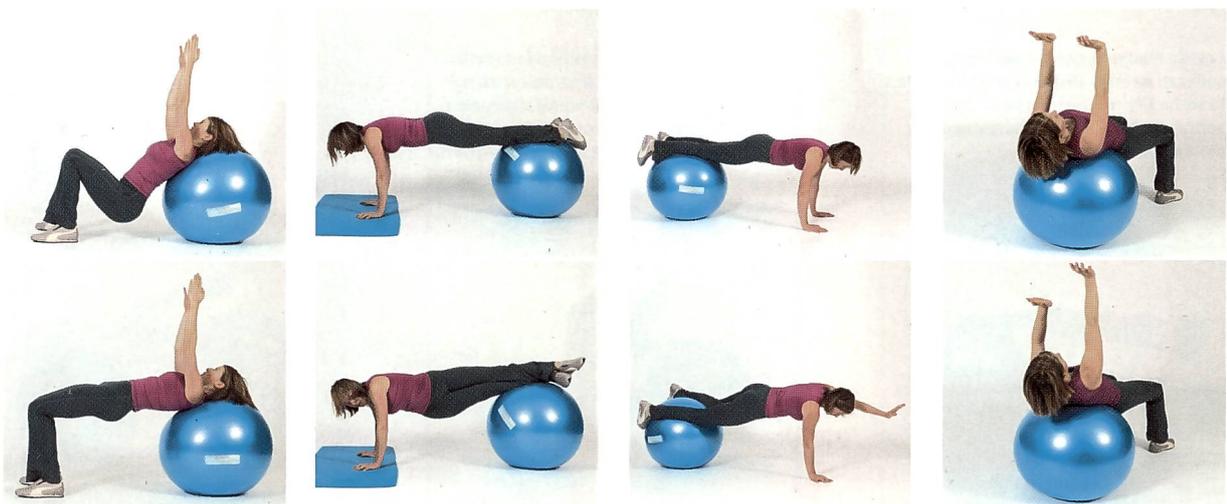
Muscoli della cintura scapolare e delle braccia



Muscoli delle gambe

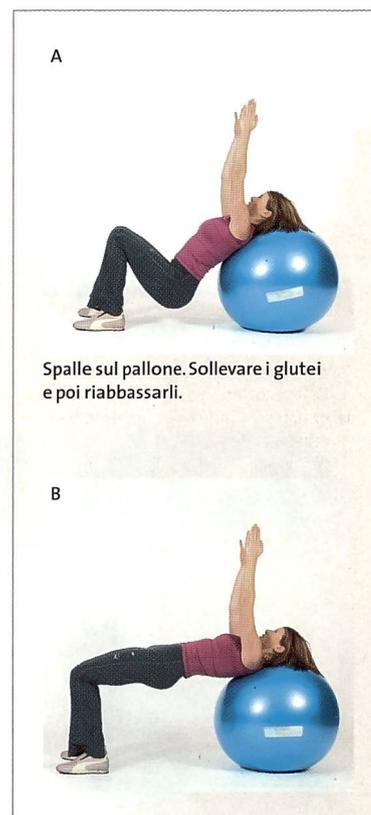


Esercizi complessi e rotazioni



Tronco

Muscoli della schiena



Muscoli laterali

A



Appoggiarsi lateralmente sul pallone. Le gambe sono incrociate, le braccia distese, con i palmi delle mani in avanti. Sollevarsi lateralmente senza far spostare il pallone.

B



A



Piedi appoggiati sul pallone, uno sull'altro, sollevarsi sull'avambraccio, l'altro braccio stabilizza la posizione. Il corpo resta disteso in posizione orizzontale.

B



A



Piedi appoggiati sul pallone, uno sull'altro, sollevarsi sull'avambraccio, l'altro braccio stabilizza la posizione. Sollevare lateralmente le anche fino a distendere completamente il corpo in orizzontale.

B



A



Piedi appoggiati sul pallone, uno sull'altro, corpo in posizione orizzontale lateralmente. Sollevare leggermente la gamba superiore.

B

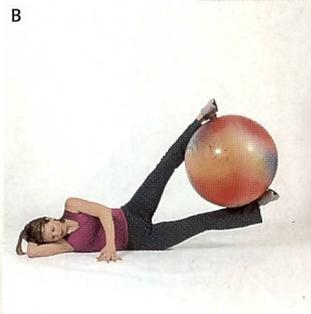


A



Bloccare il pallone fra le gambe. La testa riposa comodamente sul braccio piegato, l'altro braccio serve da sostegno. Sollevare lateralmente il pallone.

B



A

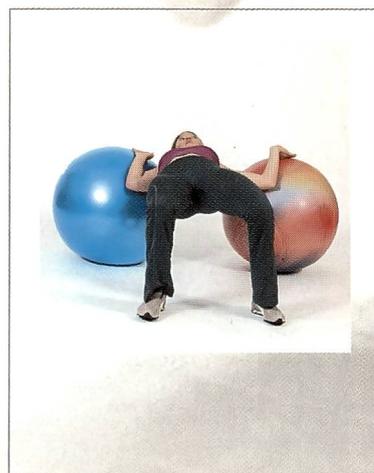


Appoggio su una sola gamba.

A = Posizione iniziale
B = Posizione finale

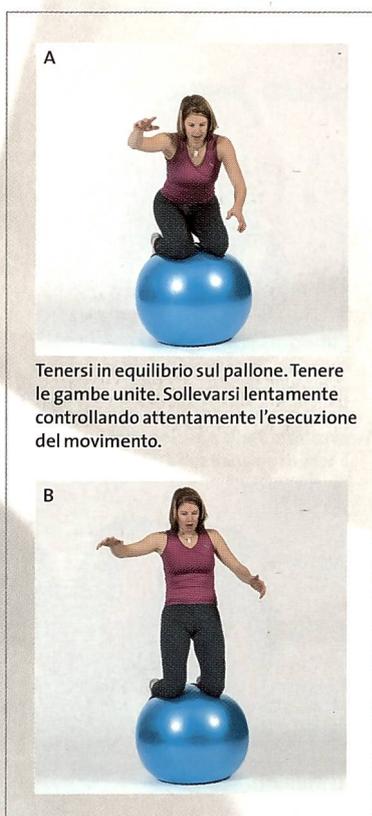
Busto

Muscoli della cintura scapolare e delle braccia



A = Posizione iniziale
B = Posizione finale

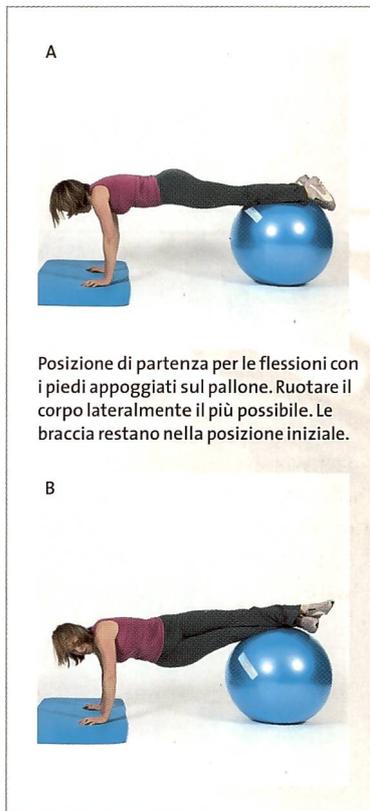
Muscoli delle gambe



A = Posizione iniziale
B = Posizione finale

Busto

Esercizi complessi e rotazioni



A = Posizione iniziale
B = Posizione finale

I segreti della Swissball

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

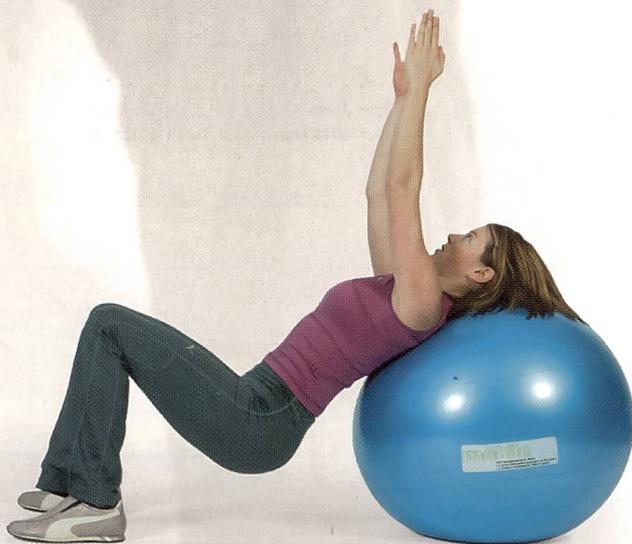
Il pallone dovrebbe cedere leggermente quando ci si siede sopra, ma non appiattirsi troppo. Un pallone troppo gonfio rende difficili gli esercizi e risulta poco piacevole al tatto. Dato che il materiale è piuttosto elastico, le dimensioni ottimali si ottengono continuando a gonfiare il pallone più volte (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 ABS (anti-burst-system) che non esplodono. L'allenamento della forza con pesi accessori richiede palloni particolarmente resistenti.

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.



Rafforzamento con la Swissball

Il mobileclub propone un corso per il rafforzamento muscolare con la Swissball. Il responsabile Rolf Altorfer illustra sia in teoria che nella pratica in che modo l'attrezzo possa essere utilizzato al meglio a casa, a scuola e nello sport, sia di massa che di prestazione.

Data: mercoledì 22 ottobre 2003, dalle 10.00 alle 16.00.

Luogo: Ufficio federale dello sport, Macolin.

Responsabile: Rolf Altorfer.

Costo: per membri del club Fr. 120.-, per non membri Fr. 150.- (inclusi documentazione e vitto). Il materiale viene dato in prestito per il corso.

Iscrizioni: responsabile del mobileclub, Bernhard Rentsch, BASPO, 2532 Macolin, telefono 032 342 20 60, Fax 032 327 64 78, E-Mail info@rebi-promotion.ch (il numero di posti disponibili è limitato, le iscrizioni saranno considerate secondo il loro arrivo in redazione).

Fino ad esaurimento delle scorte ...

Forse anche lei vuole iniziare immediatamente l'allenamento. Magari quello che manca è solo il pallone adatto. In collaborazione con il nostro partner VISTA Wellness SA offriamo il pallone di «mobile», per i membri del mobileclub ad un prezzo davvero speciale!



Corso o pallone? O tutti e due?

- Corso «Rafforzamento con la Swissball», 22 ottobre 2003
 - Membri del mobileclub Fr. 120.-
 - Non membri Fr. 150.-
- Pallone «mobile» diametro: 65 cm, blu
 - Membri del mobileclub Fr. 31.- (IVA inclusa) più porto
 - Non membri Fr. 37.- (IVA inclusa) più porto

Cognome/Nome _____

Indirizzo _____

NPA/Località _____

Telefono _____

Data e firma _____

Inviare per posta o fax a: mobileclub, Bernhard Rentsch, UFSPO, CH-2532 Macolin, Fax 032 327 64 78

Precursore.



mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione

Numeri singoli

Numero	Dossier monotematico	Inserito pratico
1/03	Equilibrio	Stare in equilibrio
2/03	Forza	Rafforzamento con la Swissball
3/03	Preparazione alla competizione	Giochi nell'acqua
4/03	Gare multidisciplinari	Staffette
5/03	Prevenzione della violenza	Giochi di lotta
6/03	Allenamento psicologico	Allenamento psicologico

Ordinazione di numeri singoli, incluso inserto pratico, a Fr. 10.- / € 7,50 (+ porto)

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Ordinazione inserto pratico a Fr. 5.- / € 3,50 (+ porto). Quantitativo minimo: 2 inserti; i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Abbonamento

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al mobileclub (Svizzera: Fr. 50.- / Estero: € 41.-)

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 35.- / Estero: € 31.-)

Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.- / € 10.-)

italiano

francese

tedesco

Nome e cognome _____

Indirizzo _____

NPA/località _____

Telefono _____

E-mail _____

Data e firma _____

Inviare per posta o via fax a: Redazione «mobile», UFSPPO, 2532 Macolin, fax: 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch