

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 10 (2008)
Heft: 42

Artikel: Swissball
Autor: Favre Kalt, Isabel / Donzel, Raphael
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999116>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 13.05.2025

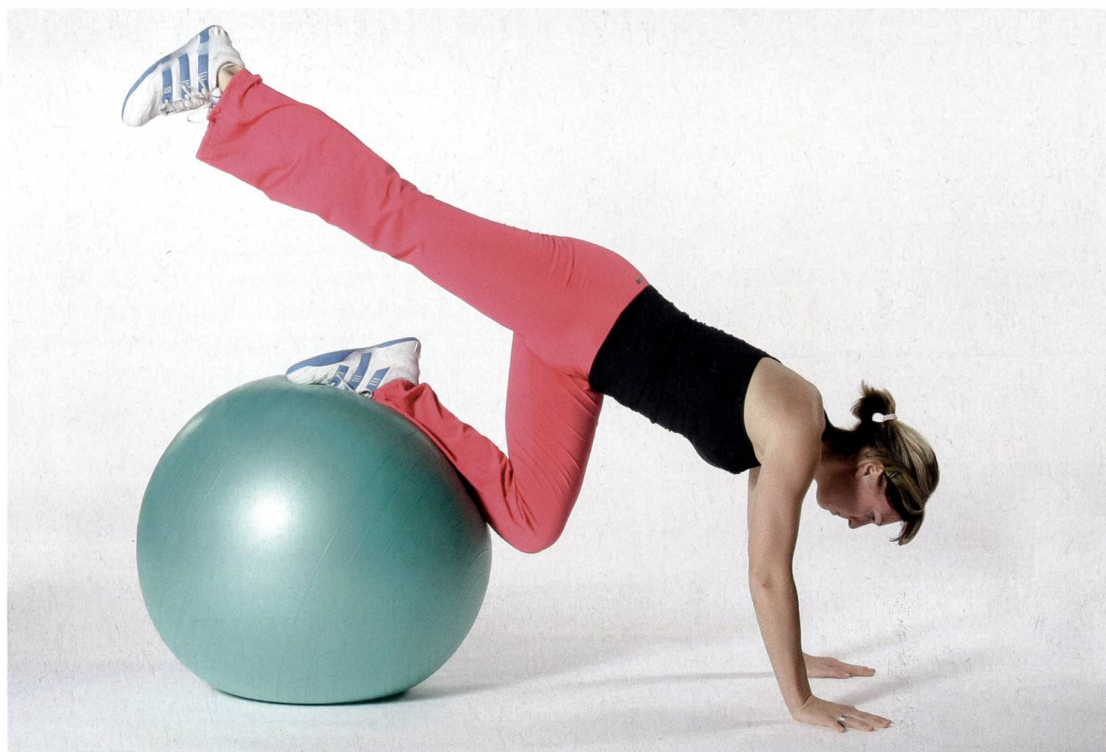
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Swissball

mobile
inserto pratico

42

3|08 UFSPO & ASEF



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.

Isabel Favre Kalt, Raphael Donzel

Foto: Philipp Reinmann; layout: Monique Marzo; traduzione: Lorenza Leonardi Sacino

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:

UFSPO, 2532 Macolin

fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch

► La Swissball® – marca depositata dalla ditta Vista-well 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 preparato 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 propriocizione 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. //

Un attrezzo da cogliere al balzo

Consigli per una lezione coi fiocchi

Piano

- 8-10 min. Riscaldamento, partenza dolce, approccio ludico
- 2-6 min. Stabilità locale (attivazione dei muscoli trasversali e del perineo)
- 30-45 min. Rafforzamento (tronco, arti inferiori e parte superiore del corpo)
- 5-8 min. Allungamento

Se si opta per una seduta completa con la Swissball, si raccomanda di iniziare la parte «rafforzamento» coinvolgendo i muscoli del tronco per integrare i sistemi locali e globali e prendere coscienza di questa attivazione. A dipendenza degli obiettivi perseguiti e dei partecipanti presenti, la lezione può anche basarsi unicamente su esercizi specifici ad un/dei gruppo/i muscolare/i. È inoltre necessario privilegiare sempre un concatenamento fluido, armonioso e stimolante degli esercizi.

Durata e ripetizioni

È difficile fissare la durata e il numero delle ripetizioni. Questi parametri infatti dipendono ancora una volta dagli obiettivi della seduta d'allenamento, dalla complessità degli esercizi scelti e dal livello dei partecipanti.

Tecnica

I tre punti elencati qui sotto sono essenziali per il buono svolgimento di ogni esercizio:

- adottare una postura eretta nella posizione di partenza;
- attivare i muscoli stabilizzatori locali;
- eseguire il movimento.

Una buona tecnica sottintende che il movimento sia effettuato in modo armonioso e controllato, nonché lentamente e fluidamente. La postura è dinamica ma stabile e la contrazione muscolare non va rilasciata durante le ripetizioni. Nell'eventualità in cui la posizione del corpo e il movimento non dovessero essere corretti si consiglia di interrompere l'esercizio e di ricominciare tutto daccapo. È importante inoltre respirare in modo regolare per tutta la durata dell'esercizio (mai bloccare la respirazione).

► Seduti o in ginocchio, in piedi o sdraiati, bocconi o supini, con la palla fra le gambe o i piedi su di essa, gli esercizi che si possono fare con la Swissball sono molteplici e variati. Ma non pensate che siano tutti facili da eseguire. La maggior parte di essi esige infatti ottime capacità di coordinazione, di forza e di resistenza.

Molteplici utilizzatori

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 innanzitutto 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

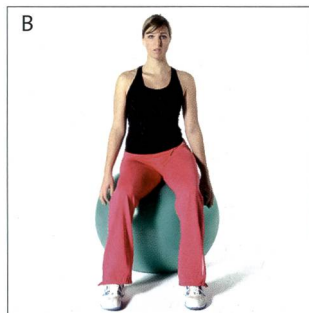
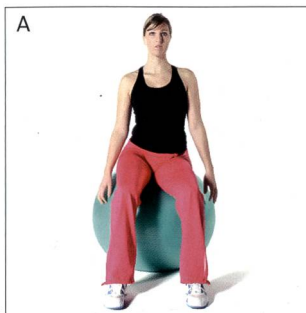
Gli esercizi con la Swissball, per essere efficaci, devono essere eseguiti lentamente, a lungo e in modo preciso. Un esercizio può essere svolto solo se si riesce a mantenere la posizione corretta. Il vantaggio della Swissball consiste nel fatto che reagisce immediatamente a posture insufficienti o instabili, 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 già esausto dal pallone.

Il programma presentato sollecita fortemente le capacità di coordinazione e si rivolge soprattutto a persone in buona salute, attive dal profilo sportivo e che dispongono di una buona forza di base. Per chi soffre di patologie dell'apparato locomotore o di mal di schiena, soltanto i gesti sapienti di terapisti esperti possono guidare l'esecuzione minuziosa degli esercizi. Con gruppi di bambini o di giovani si rischia di trascurare la precisione e il controllo del movimento a profitto del piacere e del divertimento.

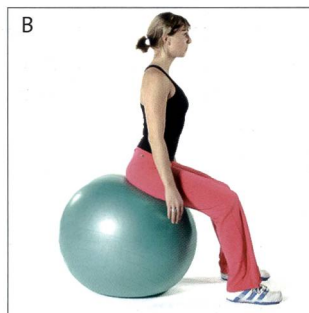
Prospettive

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. //

Partenza dolce



Far rotolare il pallone leggermente a destra e a sinistra, sollevando leggermente in alternanza la parte destra e sinistra del bacino. La parte superiore del corpo resta immobile.



Far rotolare il pallone in avanti e poi all'indietro. La parte superiore del corpo resta immobile.

A = posizione iniziale

B = posizione finale

Stabilità locale

► 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

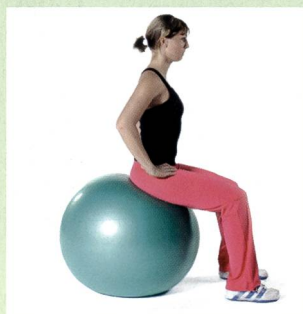
Per controllo, appoggiare i polpastrelli sulla muscolatura profonda dell'addome in modo da spingerli circa 2 cm in basso e verso l'interno a partire dall'osso frontale del bacino. La colonna vertebrale è tenuta in una posizione neutrale e non va spinta né in avanti né all'indietro.

Esecuzione

- L'ombelico e la volta addominale sottostante vengono leggermente spinti in avanti e indietro. Basta una leggera tensione.
- Cercare inoltre di attivare la muscolatura del bacino.
- Mantenere la tensione per dieci secondi.
- Continuare a respirare regolarmente, ciò significa che bisognerebbe essere in grado di parlare normalmente.
- I muscoli addominali e gli obliqui superiori sono rilassati.

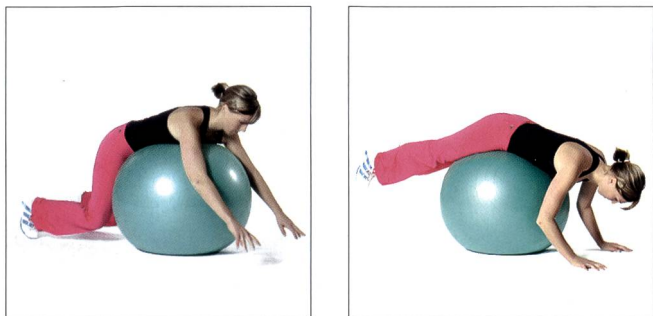
- Bacino e colonna lombare restano immobili.
- Sotto i polpastrelli si deve sentire la contrazione della muscolatura profonda dell'addome.
- Provocare una contrazione in modo lento e dolce.
- Mantenere la tensione 10 volte per 10 secondi.
- Non si deve sentire dolore o stanchezza muscolare. L'indebolimento muscolare è un segnale di tensione troppo elevata e di compensazione.

Esempio di esercizio eseguito da seduti



Approccio ludico

1



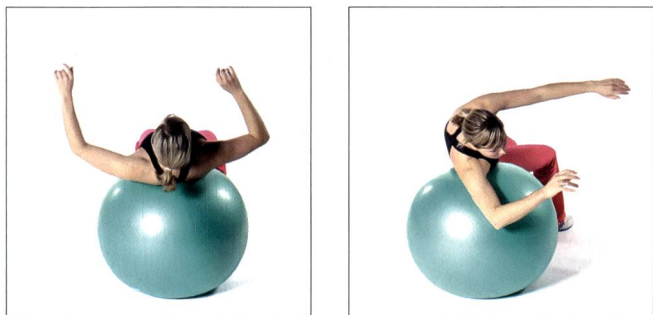
Rotolare in avanti e indietro sulla palla con poco slancio.

2



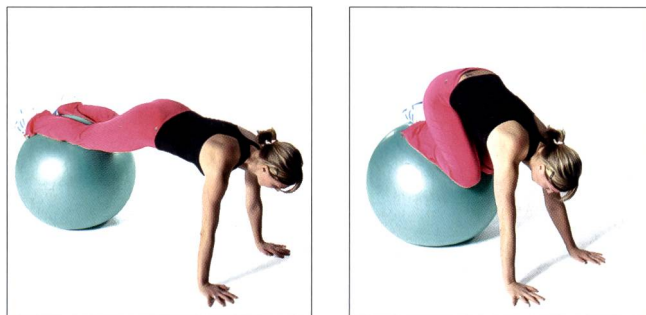
Seduti sul pallone con i piedi sollevati. Spostare il centro di gravità senza perdere l'equilibrio.

3



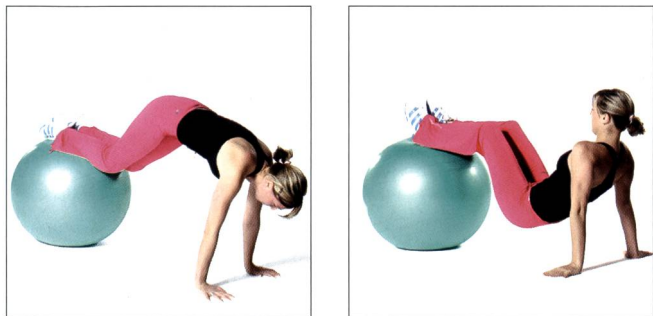
Schiena sul pallone. Rotolare (mezzo giro) sino alla posizione ventrale.

4



In appoggio frontale, corpo teso. Portare le ginocchia vicino alle spalle.

5



In avanti: a) testa davanti; b) piedi davanti.

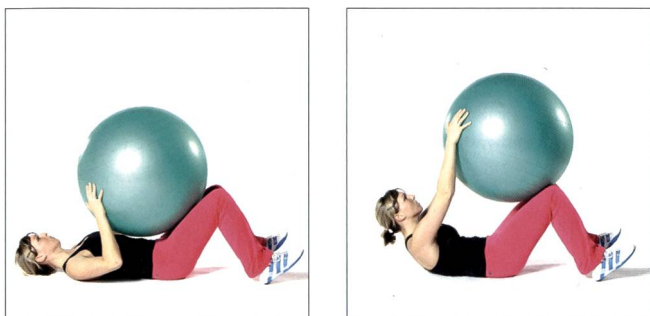
6



Salutare con la mano destra, poi con la sinistra.

Muscolatura addominale e obliqua

1



Far rotolare il pallone lungo le cosce. La testa e le vertebre dorsali si sollevano leggermente.

2



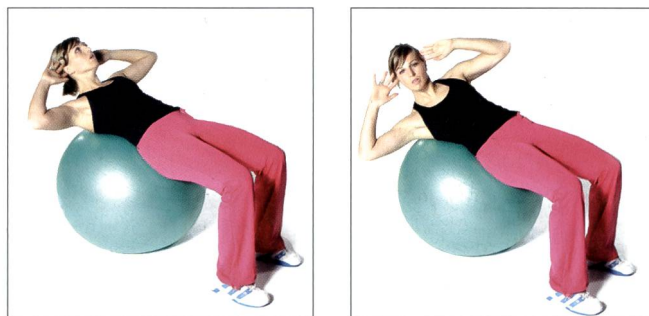
Schiena a terra e gambe sollevate a formare un angolo retto. Tenere il pallone fra le mani e ruotare verso destra e poi verso sinistra.

3



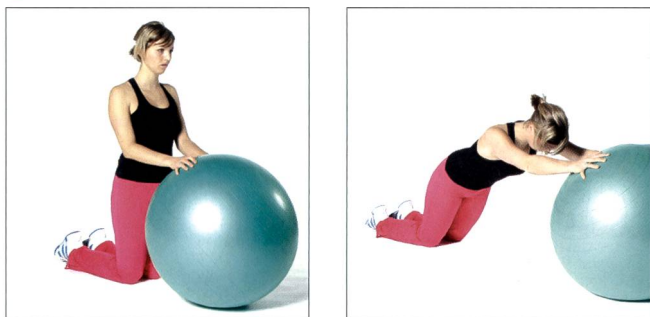
Vertebre lombari e glutei in appoggio sulla palla. Tendere e stabilizzare le braccia lateralmente. Rialzare lentamente e in modo controllato la parte alta del corpo.

4



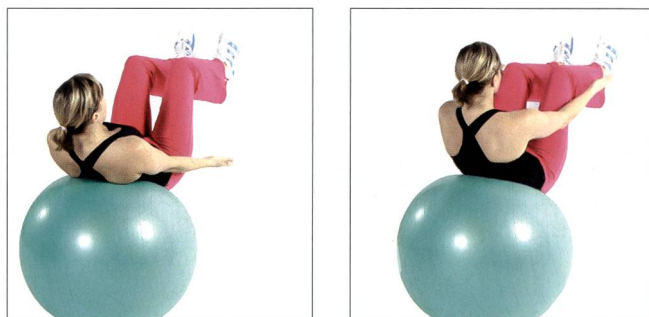
Stessa posizione iniziale dell'esercizio precedente. Disporre le mani da ogni lato della testa, senza premere sulla nuca. Ruotare leggermente verso destra, poi verso sinistra.

5



In appoggio sulle ginocchia davanti alla palla. Far rotolare la palla in avanti, il palmo delle mani rimane sul pallone. Le ginocchia non si muovono per tutta la durata del movimento.

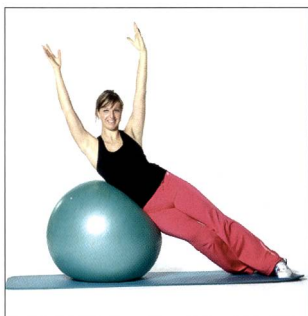
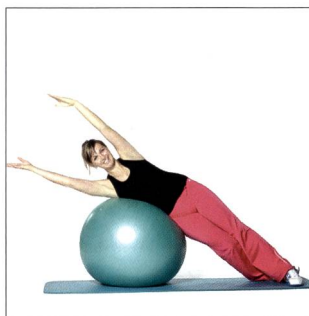
6



Piedi in appoggio contro il muro. Sollevare il busto.

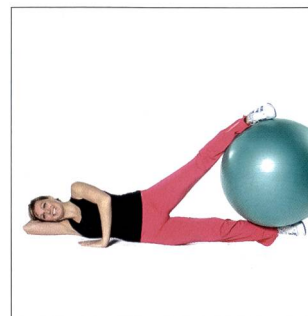
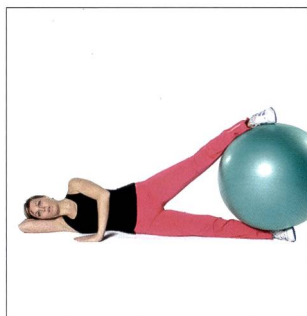
Muscolatura laterale

1



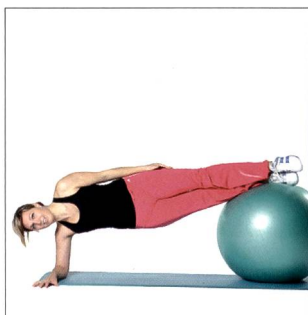
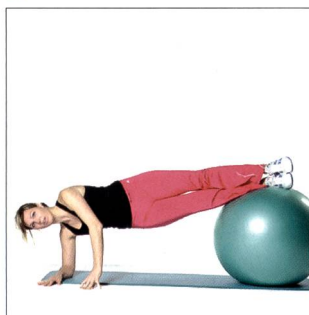
In appoggio laterale sul pallone, spalle e bacino allineati. Gambe incrociate, braccia tese. Raddrizzare il tronco senza muovere il pallone.

2



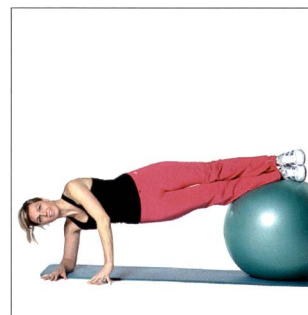
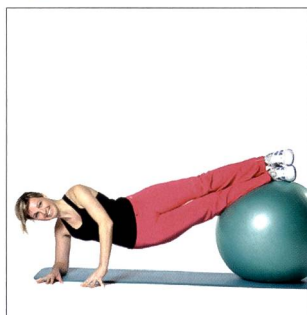
In appoggio laterale, un braccio è piegato sotto la testa, l'altro davanti a mo' di sostegno. Sollevare lateralmente la palla incastrata fra le gambe.

3



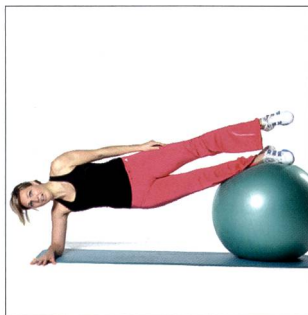
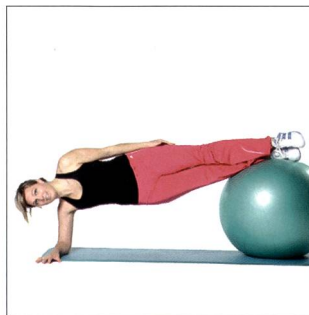
In appoggio laterale su un avambraccio, l'altro viene invece collocato davanti per stabilizzare la posizione. Appoggiare i piedi sul pallone. Sollevare le anche sino a quando il corpo è completamente teso.

4



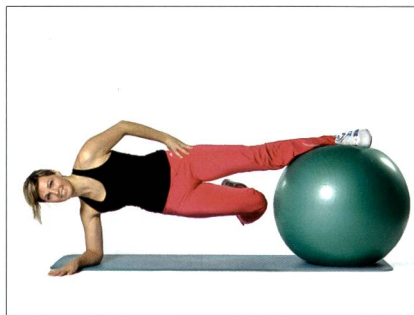
In appoggio laterale sull'avambraccio e il braccio, piedi appoggiati sul pallone. Sollevare le anche sino a formare una linea con il corpo.

5



In appoggio laterale sull'avambraccio, appoggiare i piedi sul pallone, corpo teso. Sollevare leggermente la gamba superiore, le anche restano immobili.

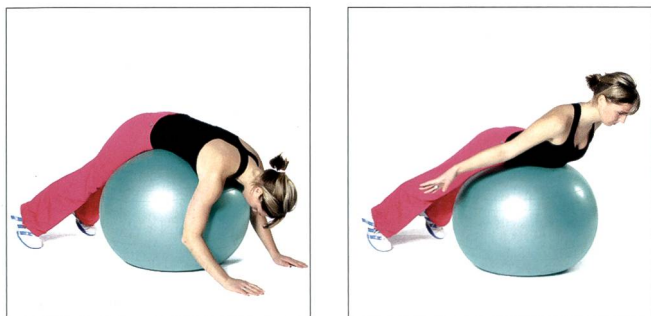
6



In appoggio su una gamba sola.

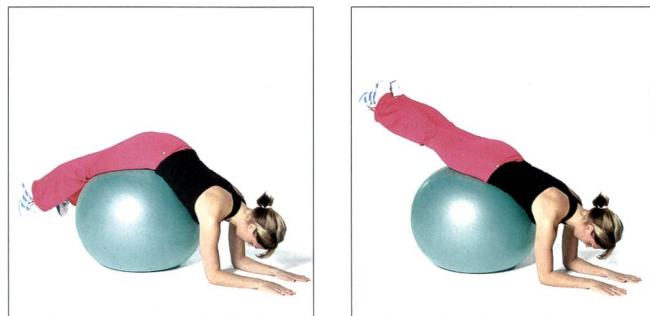
Muscolatura dorsale

1



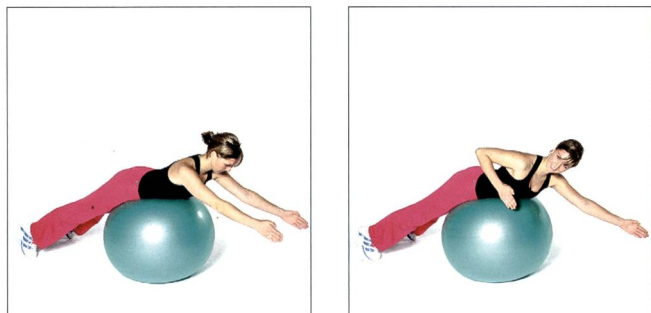
Sdraiati bocconi sul pallone, corpo completamente rilassato. Rialzarsi lentamente sino a quando il corpo è completamente teso e le braccia sono accanto al corpo.

2



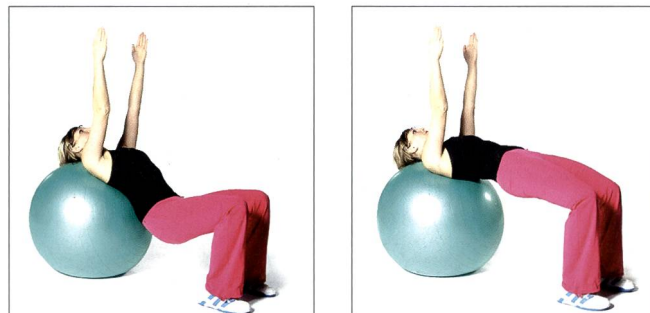
Rotolare sopra la palla. Utilizzare il braccio come superficie di appoggio. Sollevare le gambe sino a quando il corpo forma una linea ben tesa.

3



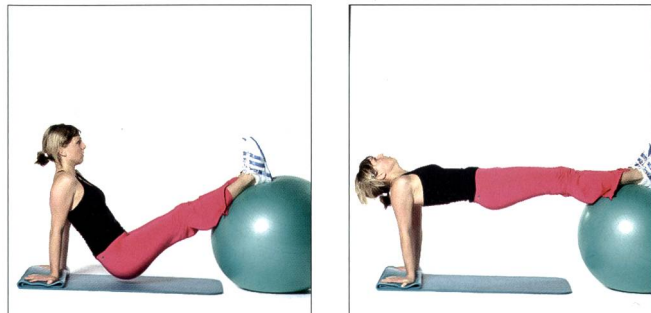
Sdraiati bocconi sul pallone. I piedi sono leggermente divaricati e ben piantati per terra. Braccia e mani sono tese. Tirare il gomito destro indietro, poi quello sinistro. L'avambraccio resta parallelo. Rotazione lenta e controllata della testa sull'asse longitudinale.

4



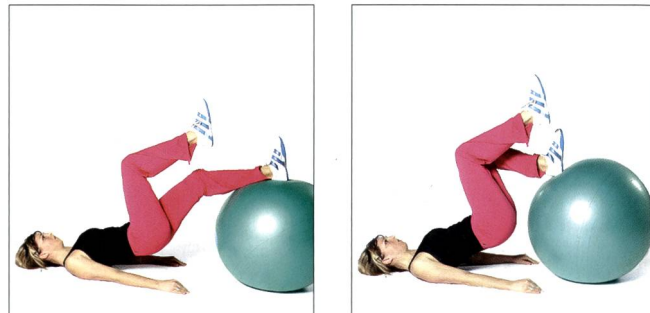
Spalle in appoggio sul pallone. Sollevare e abbassare i glutei.

5



In appoggio dorsale, braccia aperte, glutei leggermente sollevati. Sollevare lentamente le anche sino a tendere tutto il corpo. La testa resta sul prolungamento della colonna vertebrale.

6



In appoggio sulle spalle e le braccia. Flettere una gamba in aria e appoggiare l'altra (polpaccio) sul pallone. Avvicinare il polpaccio alla coscia facendo rotolare la palla verso di sé.

Muscolatura delle gambe

1



Seduti sul pallone, mani appoggiate su di esso (più difficile: braccia sollevate orizzontalmente all'altezza delle spalle). Tendere, poi flettere il ginocchio spingendo il tallone.

2



In piedi, gambe parallele e divaricate all'altezza del bacino, schiena appoggiata contro il pallone a contatto con la parete. Flessioni delle ginocchia (mezzi squat) sino a che l'angolo fra la coscia e il polpaccio raggiunga i 90° circa.

3



Stesso esercizio del precedente, ma con le dita dei piedi leggermente sollevate durante tutto il movimento.

4



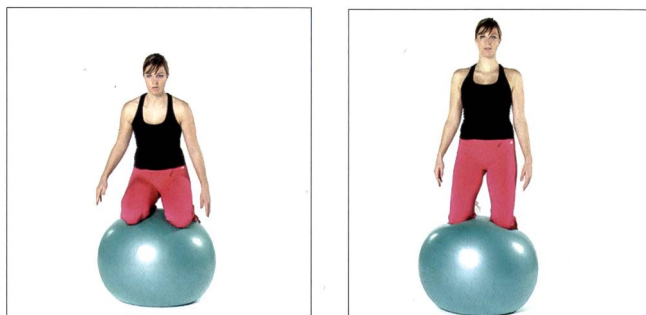
Stesso esercizio del precedente ma su una gamba sola (il tallone è posato a terra).

5



In appoggio su una gamba, flettere l'altra e appoggiarla sul pallone. Flessioni su una gamba (max. 90°), la parte alta del corpo rimane eretta. Il ginocchio non supera la punta del piede.

6



In ginocchio sul pallone. Cercare l'equilibrio, raddrizzarsi lentamente e in modo controllato. Aumentare la difficoltà richiudendo progressivamente le gambe.

Bibliografia

Inserti pratici

- **Gautschi, R.** (2000): Pallone senza frontiere. Macolin, Ufficio federale dello sport, 12 pagine.
- **Meyer, S.; Gautschi, R.** (2005): La forza del rafforzamento muscolare. Macolin, Ufficio federale dello sport, 16 pagine.
- **Hunziker, R.; Markmann, M.; Weber, A.** (2007): Mobilità. Macolin, Ufficio federale dello sport, 16 pagine.

Manuali

- **Albrecht, K.** (2006): Funktionelles Training mit dem grossen Ball. Stoccarda, Karl F. Haug Verlag, 83 pagine.
- **Gillies, E.** (2006): 96 exercices avec un ballon: exercices traditionnels, méthode Pilates et postures de yoga. Parigi, Marabout, 160 pages.
- **Paris, D.** (2007): Stability ball & préparation physique: force, équilibre, coordination, flexibilité. www.compusport.net.



L'autore

► Isabel Favre Kalt è docente di educazione fisica e responsabile dell'opzione professionale salute/fitness nell'ambito degli studi bachelor alla Scuola universitaria federale dello sport Macolin. Lavora nel settore dell'attività fisica orientata verso la salute e il fitness da vent'anni.
Contatto: isabel.favre@baspo.admin.ch

Sistemi muscolari e interazione

► La muscolatura dell'apparato locomotore 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.

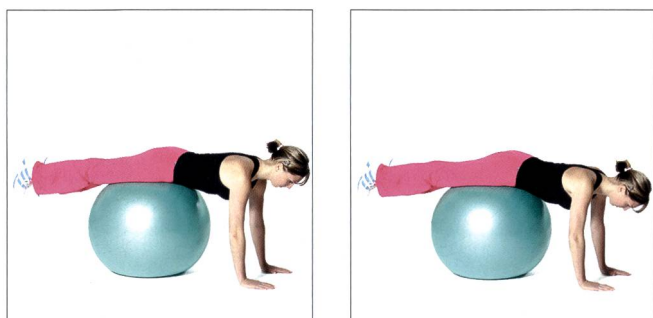
L'allenamento della muscolatura di stabilizzazione richiede tempo, calma, concentrazione ed una buona percezione del proprio corpo. L'intensità di lavoro ottimale della muscolatura di stabilizzazione si situa intorno al 30% della sua capacità massima di tensione. Se si lavora al di sopra di questa soglia 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.

Anche il più piccolo movimento di un'articolazione o della colonna vertebrale viene eseguito dalla muscolatura globale. Posizioni di partenza come carponi per terra, seduti 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.

I principi di allenamento del primo livello sono stati presentati nel dettaglio nell'inserito pratico del numero 01/2005 e rappresentano le basi essenziali anche per il lavoro con la Swissball.

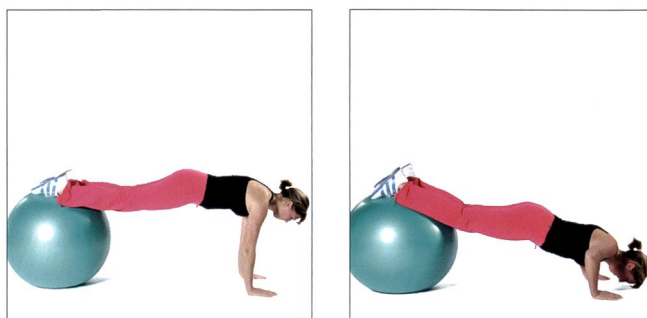
Spalle e braccia

1



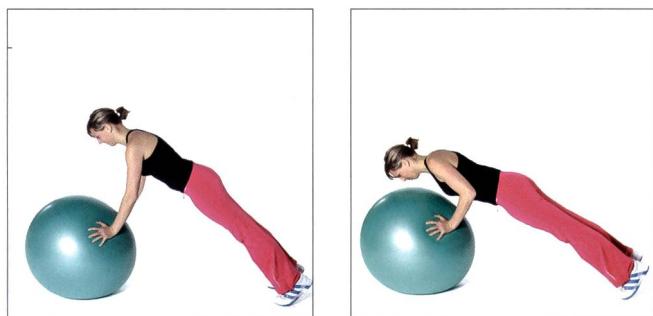
In appoggio sulle braccia, posizione aperta, anche sul pallone. Abbassare e poi sollevare il torace in modo da chiudere, rispettivamente aprire le scapole. Non eseguire flessioni con le braccia. La testa resta sul prolungamento della colonna vertebrale.

2



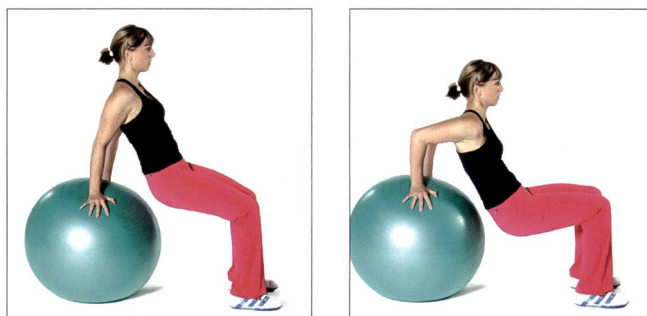
In appoggio sulle braccia, posizione aperta, caviglie sul pallone (altre possibilità: in appoggio sulle cosce o anche sul pallone). Flessione ed estensione delle braccia. La testa rimane sul prolungamento della colonna vertebrale.

3



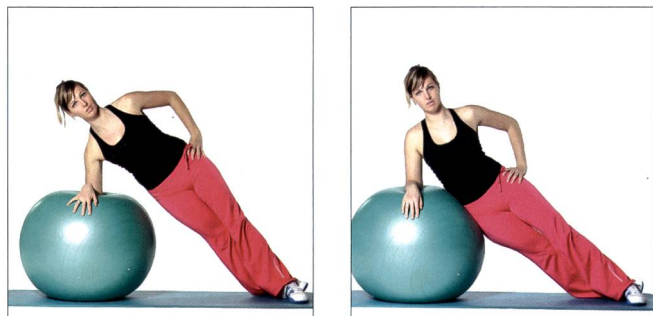
In appoggio frontale sul pallone, piedi distanti circa un metro, posizione aperta per garantire stabilità. Appoggio frontale sul pallone. La testa rimane sul prolungamento della colonna vertebrale.

4



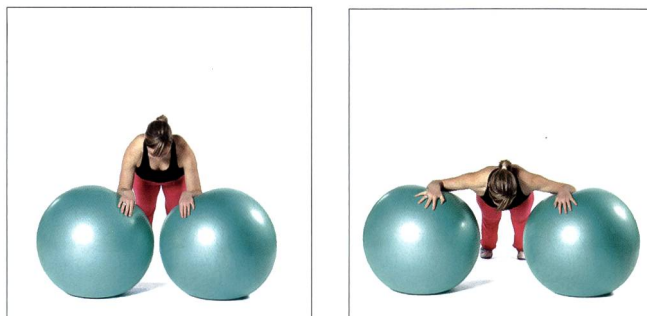
Seduti su una panchina immaginaria, braccia in appoggio sul pallone. Avvicinarsi al suolo mantenendo le braccia sul pallone.

5



In appoggio laterale sul pallone. Gambe incrociate, abbassare lentamente le anche fino a toccare il pallone.

6



Due palloni. Un avambraccio in appoggio su ogni palla, corpo ben allineato. Rotolare leggermente verso l'esterno, poi tornare alla posizione iniziale.

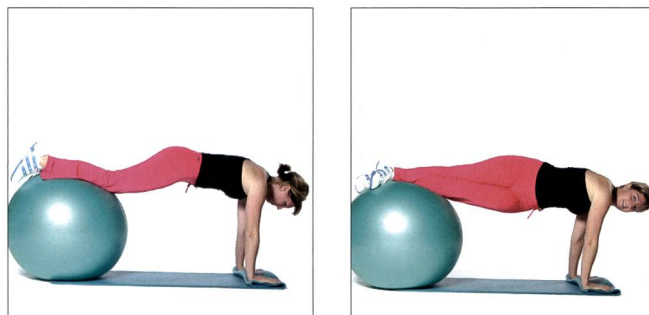
Esercizi complessi e rotazioni

1



Anche e vertebre lombari sul pallone. Lasciar rotolare il pallone sotto la colonna. Ruotare la parte alta del corpo in modo tale che alla fine le braccia siano collocate orizzontalmente di lato.

2



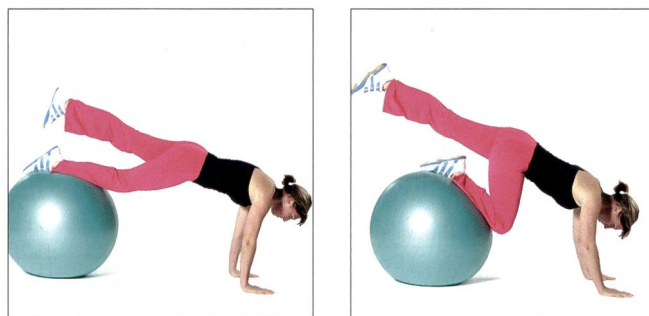
In appoggio frontale a terra, piedi appoggiati sul pallone. Ruotare il corpo il più possibile. Le mani restano in appoggio e non si spostano.

3



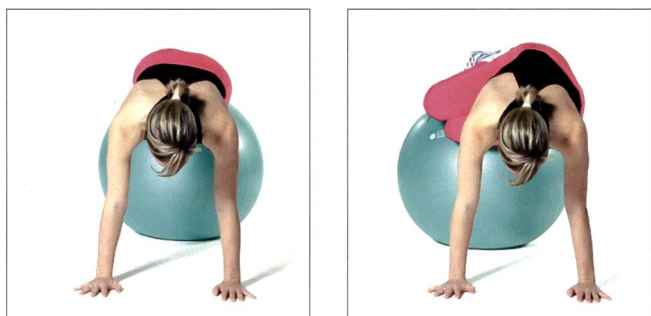
Spalle in appoggio sul pallone. Sollevare alternativamente le braccia verso l'alto.

4



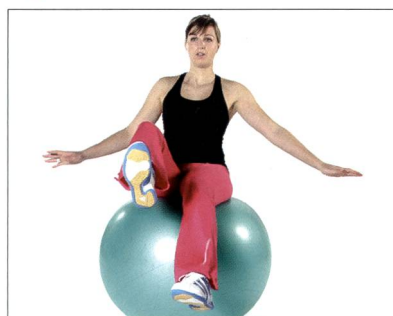
Flessione delle gambe. Portare il pallone verso di sé. I glutei rimangono sollevati.

5



Avvicinare le ginocchia al petto in modo tale che soltanto i piedi restino appoggiati sul pallone. In seguito ruotare di 90° le anche attorno all'asse longitudinale.

6

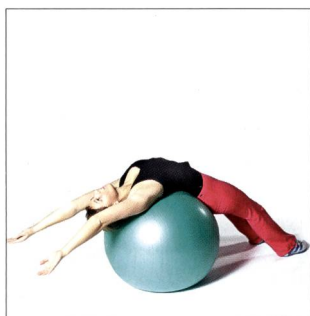
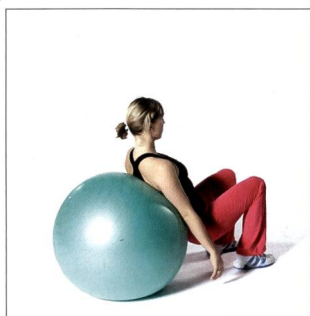


Seduti sul pallone, cercare l'equilibrio. Tendere alternativamente le gambe senza toccare il suolo.

Ritorno alla calma

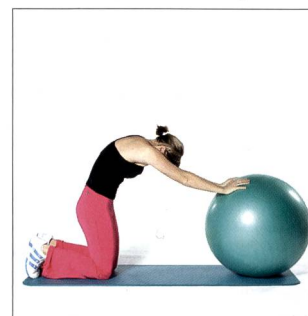
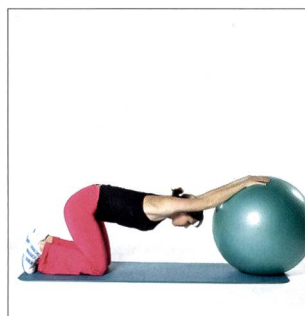
► Per una seduta di stretching dopo l'allenamento, mantenere la posizione per 20-30 secondi per ogni esercizio (2-3 serie).

Muscolatura addominale



Schiena sul pallone, gambe flesse, piedi in appoggio. Spingere progressivamente sulle gambe allungandosi sul pallone sino ad estendere tutto il corpo.

Muscolatura dorsale



In ginocchio, mani appoggiate sul pallone. Avvicinare il pallone a sé raddrizzandosi sulle ginocchia e arrotondando la colonna vertebrale. Rientrare il mento e abbassare le spalle.

Muscolatura laterale



Seduti sul pallone, una gamba allungata. Tendere il lato opposto (a ca. 45°) e cercare di allungarsi. Un gomito rimane sulla coscia, l'altro braccio è allineato all'asse del tronco.

► Ringraziamo Nadin Hofer, studente alla SUFISM, per aver posato come modello.

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

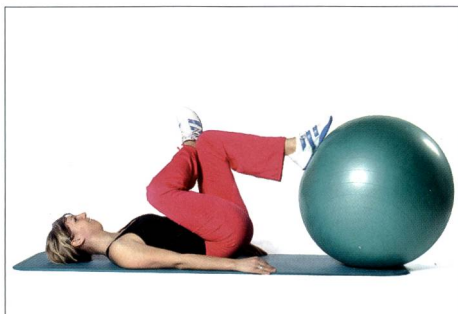
Non tutti i tipi di Swissball sono in grado di sopportare gli stessi carichi. Ci sono palloni con il cosiddetto BRQ (burst resistant quality) che non esplodono.

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.

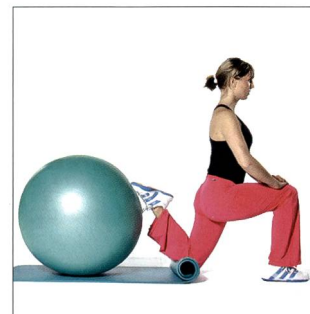
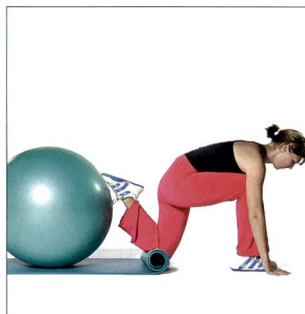
Arti inferiori e glutei

> Glutei



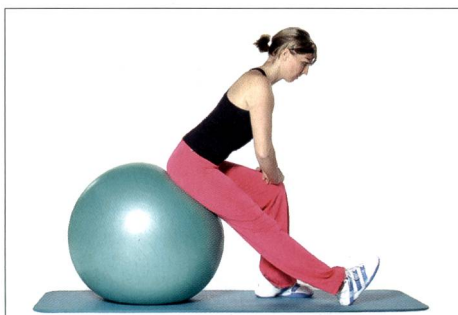
Allungati sulla schiena, posare un piede sul pallone e la caviglia di quello opposto sulla coscia. Braccia lungo il corpo. Avvicinare il pallone a sé.

> Quadricipiti



Posizione iniziale dello sprinter: piede della gamba da allungare appoggiato sul pallone. Raddrizzare il tronco, stabilizzare il bacino e appoggiare le mani sulla coscia (a mo' di inchino). Disporre il tappeto sotto l'articolazione del ginocchio per proteggerla.

> Ischio-crurali



Seduti sul pallone, una gamba allungata in avanti con il piede flesso. Inclinare il corpo in avanti mantenendo la schiena eretta, le spalle in basso e all'indietro. Appoggiare le mani sulla coscia opposta.

► Trovate altri esercizi di stretching ed esempi di allungamento – senza la Swissball – nell'insero pratico n. 34 «Mobilità» (2007).

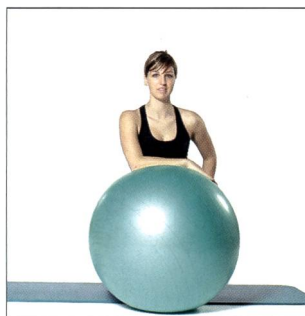
Parte alta del corpo

> Muscolo grande pettorale



In ginocchio, il pallone di lato, l'avambraccio in appoggio sul pallone. Rotolare il pallone verso l'esterno. Aprire le spalle e abbassare leggermente il busto. Il tronco rimane eretto.

> Spalla



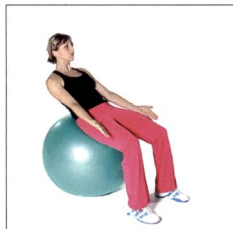
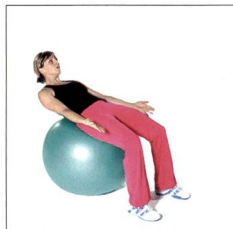
In ginocchio davanti al pallone, appoggiare la mano sotto e collocare l'avambraccio in modo che sia parallelo al corpo. Rotolare il pallone spingendolo lateralmente. Inclinare il busto in avanti per offrire maggior ampiezza al movimento.

**Muscolatura addominale
e obliqua**

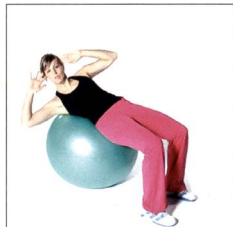
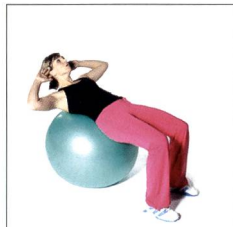
1



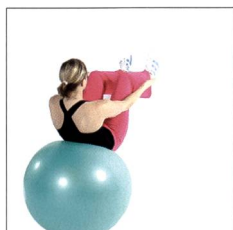
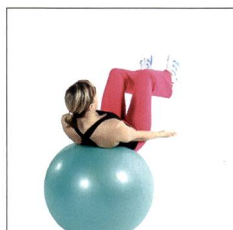
2



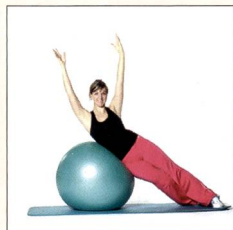
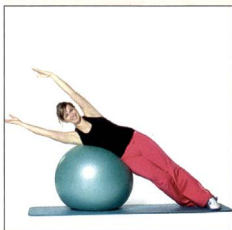
3



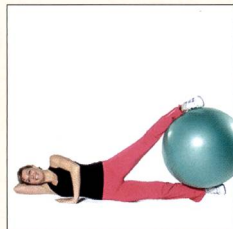
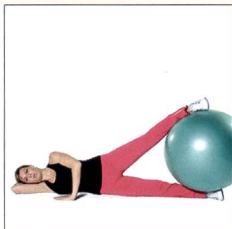
4


Muscolatura laterale

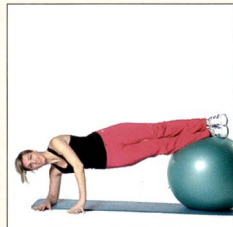
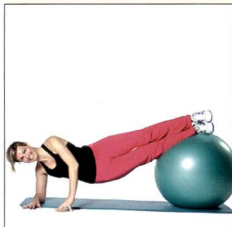
1



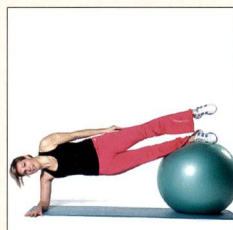
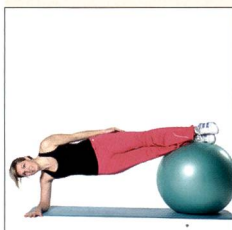
2



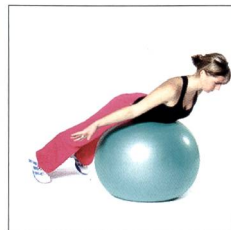
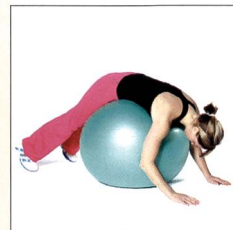
3



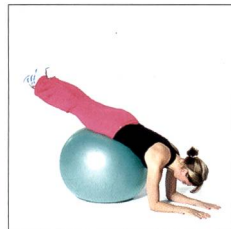
4


Muscolatura dorsale

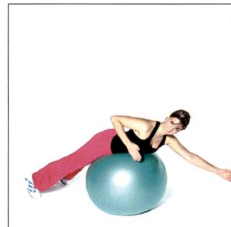
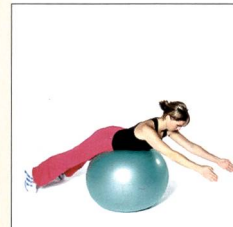
1



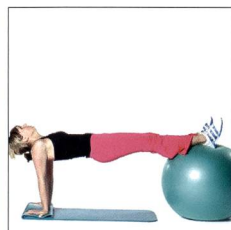
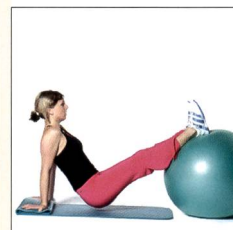
2



3

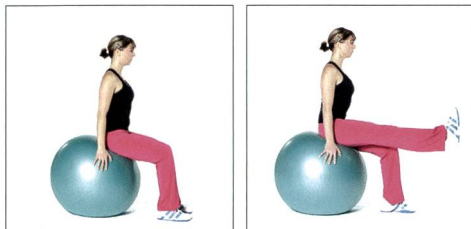


4

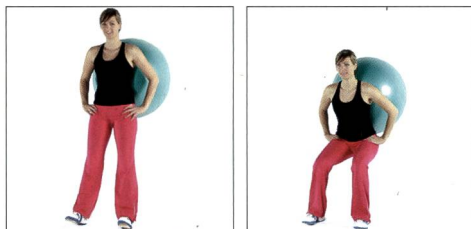


Gambe

1



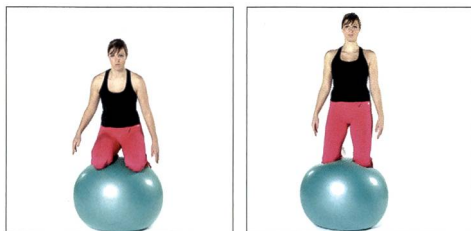
2



3

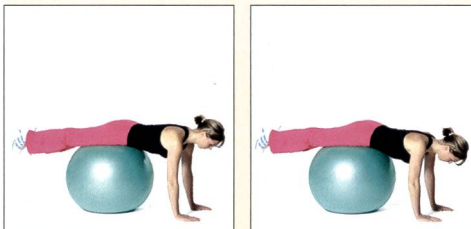


4

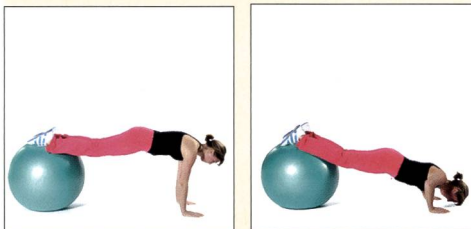


Spalle e braccia

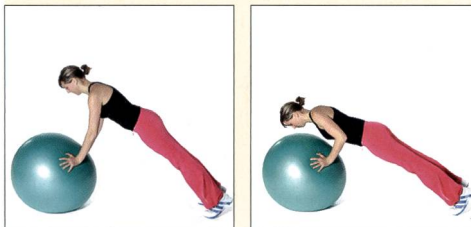
1



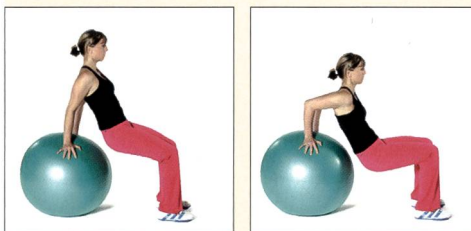
2



3



4

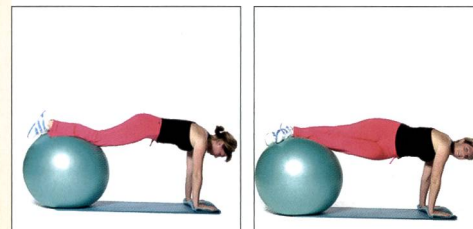


Esercizi complessi e rotazioni

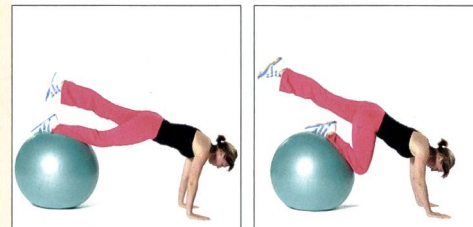
1



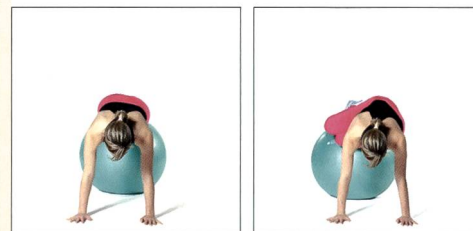
2



3



4



Mossa vincente



mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli, incluso inserto pratico e numeri speciali (mobileplus) a Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

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

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

☐ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al mobileclub (Svizzera: Fr. 57.-/ Estero: € 46.-)

☐ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.-/ Estero: € 36.-)

☐ Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.-/€ 14.-)

☐ italiano

☐ francese

☐ tedesco

Nome e cognome: _____

Indirizzo: _____

CAP/Località: _____

Telefono: _____

E-mail: _____

Data e firma: _____

Inviare per posta o per fax a: Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch