

# Lista dei preferiti – Allenamento con attrezzi – Swissball

## Allenamento con attrezzi – Swissball: Piegare le ginocchia

Gli squat con il pallone devono essere eseguiti in modo controllato e sicuro. Questo esercizio permette di rafforzare i muscoli delle gambe. Esercitando pressione verso il pallone, si attivano anche altri muscoli.

**Posizione di partenza:** il pallone è spinto contro la parete con la schiena. I piedi sono posizionati in avanti, davanti al baricentro.

**Svolgimento:** piegare le ginocchia facendo rotolare il pallone verso il basso finché l'angolo tra coscia e tibia è di circa 90°. Poi tornare su.

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

**Osservazione:** il busto è sempre in una posizione eretta e lo sguardo rivolto in avanti. Mantenere l'asse delle gambe dritto.



### Varianti

- Posizione di partenza e svolgimento uguali all'esercizio di base, ma sollevare leggermente le dita dei piedi durante tutto il movimento. Poi sollevare i talloni per sollecitare più intensamente i muscoli delle gambe.
- Eseguire leggere spinte contro il pallone.

### Più difficile

- Posizione di partenza come sopra, ma eseguire il movimento su una gamba sola.
- Tenere una mini fascia elastica tra le mani e mentre si fa rotolare il pallone su e giù allenare anche la muscolatura delle spalle, aprendo le braccia lateralmente.

### 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

## Allenamento con attrezzi – Swissball: Rotolare sulle spalle

Un esercizio che permette di prepararsi al meglio all'allenamento con il pallone. Lo scopo è di controllare i movimenti del pallone mentre si eseguono delle rotazioni.



**Posizione di partenza:** appoggiare la schiena sul pallone. Aprire i piedi alla larghezza del bacino e piegare le braccia.

**Svolgimento:** rotolare lateralmente con una mezza rotazione sopra il pallone e poi ritornare al centro. Rotolare poi nell'altra direzione e ritornare al centro. Mantenere la tensione corporea e svolgere i movimenti lentamente e in modo controllato.

**Ripetizioni:** 10-15 volte per lato, 2-3 serie.

**Osservazione:** non lasciar penzolare la testa, altrimenti intrecciare le mani dietro la nuca. Le cervicali restano sempre in linea con il resto 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

## Allenamento con attrezzi – Swissball: In equilibrio sul pallone

Con questo esercizio si allena la capacità di equilibrio. L'obiettivo è di riuscire a rimanere inginocchiati sul pallone senza perdere l'equilibrio.



**Posizione di partenza:** inginocchiarsi sul pallone e cercare di stabilizzare la postura.

**Svolgimento:** effettuare degli squat. Se possibile senza usare le mani, altrimenti appoggiarsi alla parete. Tenere lo sguardo in avanti.

**Ripetizioni:** 10-15 × lato, 2-3 serie.

**Osservazione:** è più facile mantenere l'equilibrio e la stabilità se il pallone non è completamente gonfio. Oppure eseguire l'esercizio in coppia o aggrapparsi a una spalliera.

### 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

## Allenamento con attrezzi – Swissball: Addominali frontali

Grazie alla superficie instabile gli esercizi dedicati ai muscoli addominali diventano più esigenti e la muscolatura interessata viene allenata in modo ancor più efficace.



**Posizione di partenza:** posizionare i glutei e la colonna lombosacrale sul pallone, intrecciare le mani dietro la nuca e tenere i gomiti aperti. Le gambe sono aperte alla larghezza del bacino.

**Svolgimento:** sollevare lentamente e in modo controllato il busto. Non premere il mento sullo sterno.

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

**Osservazione:** mantenere la nuca allungata e sollevare leggermente il mento. Lasciare le spalle rilassate. Non tirare la testa con le mani. Attivare la parete addominale verso la colonna vertebrale, non spingerla verso l'esterno.

### Varianti

#### Addominali in equilibrio



**Posizione di partenza:** come nell'esercizio di base «Addominali frontali», appoggiando però i piedi sulla parete. Cercare di controbilanciare i movimenti alternati a destra e a sinistra contraendo maggiormente i muscoli addominali.

**Svolgimento:** sollevare lentamente e in modo controllato la parte superiore del corpo. Non spingere il mento contro il petto.

## Addominali laterali



**Posizione di partenza:** come per l'esercizio «Addominali frontali», ma sollevarsi di meno. Piegarle le braccia di lato. Le mani sostengono la nuca.

**Svolgimento:** sollevarsi in modo controllato e ruotare verso destra e sinistra, senza però esercitare trazioni sulla testa.

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

## Movimento circolare

**Posizione di partenza:** come per l'esercizio di base «Addominali frontali».

**Svolgimento:** per sollecitare contemporaneamente i muscoli retti e obliqui dell'addome, eseguire dei movimenti a semicerchio con il busto.

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

## 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

## Allenamento con attrezzi – Swissball: Asse laterale con mini fascia elastica

Questo esercizio con il pallone e la fascia permette di allenare ancora più intensamente i muscoli laterali dell'addome, quelli delle gambe e i glutei.

**Posizione di partenza:** collocare la mini fascia elastica attorno alle caviglie, appoggiare la mano a terra in linea con la spalla. Stabilizzare il bacino attivando i muscoli addominali e i glutei.

**Svolgimento:** mantenere per alcuni secondi la posizione di partenza e poi iniziare a sollevare lentamente la gamba superiore divaricando le gambe senza perdere l'equilibrio.

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



### Di che cosa si tratta

- Controllare l'allineamento corretto delle articolazioni, effettuare un rafforzamento mirato concentrico, eccentrico e isolato, movimenti accompagnati, con resistenza adeguata individualmente.
- Per ogni esercizio di questo capitolo osservare la regola seguente: iniziare con una mini fascia leggera e poi, quando si conosce l'esercizio, aumentarne gradualmente la resistenza.

### Richtwerte für den passenden Ball-Durchmesser

#### 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

## Allenamento con attrezzi – Swissball: Addominali nell'asse laterale

Spesso durante l'allenamento si trascurano i muscoli laterali. Se eseguito in modo stabile il seguente esercizio permette di rafforzare in modo efficace i muscoli laterali dell'addome e delle gambe.

**Posizione di partenza:** sdraiarsi lateralmente sul pallone. Incrociare le gambe, posizionare il piede superiore davanti a quello inferiore, le braccia sono estese oltre la testa.

**Svolgimento:** mantenere la tensione corporea e sollevare lateralmente il busto. Il pallone resta stabile e non si muove.

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

**Osservazione:** non effettuare movimenti a scatti, ma movimenti lenti e regolari.



### Più difficile

### Appoggio laterale



**Posizione di partenza:** posizionare i piedi uno sopra l'altro sul pallone. Portare l'avambraccio a terra esattamente sotto la spalla.

**Svolgimento:** sollevare il bacino finché il corpo non si trova su una linea orizzontale e poi abbassarlo nuovamente. La mano superiore permette di stabilizzare ulteriormente la posizione oppure è appoggiata sul fianco.

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

### 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

<b>Altezza</b>	<b>Lunghezza delle braccia</b>	<b>Diametro</b>
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

## Allenamento con attrezzi – Swissball: Estensione del tronco

Un esercizio da svolgere alla fine della serie dedicata agli addominali per estendere equamente i muscoli dell'addome e della zona toracica della colonna vertebrale.

**Posizione di partenza:** sedersi davanti al pallone appoggiandovi la schiena.

**Svolgimento:** rotolare indietro passando sopra il pallone e stirare tutto il corpo sdraiandosi sul pallone. La testa è appoggiata sul pallone, le braccia sono rilassate. Rimanere nella posizione per 5-10 cicli respiratori.



### Di che cosa si tratta

- Controllare l'allineamento corretto delle articolazioni, effettuare un rafforzamento mirato concentrico, eccentrico e isolato, movimenti accompagnati, con resistenza adeguata individualmente.
- Per ogni esercizio di questo capitolo osservare la regola seguente: iniziare con una mini fascia leggera e poi, quando si conosce l'esercizio, aumentarne gradualmente la resistenza.

### 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

## Allenamento con attrezzi – Swissball: Estensione della schiena

Questo esercizio sul pallone permette di allenare in modo mirato gli estensori della schiena. È molto importante tenere contratti gli addominali.

**Posizione di partenza:** sdraiarsi bocconi sul pallone, le gambe sono divaricate e appoggiate al suolo. Portare le braccia lungo il busto e raddrizzare lentamente la colonna vertebrale fino a un'estensione completa. Aprire leggermente le braccia, mantenendole però sempre tese.

**Svolgimento:** dopo aver fissato bene il busto, muoverlo più volte su e giù. Prima con la colonna vertebrale tesa, poi aggiungere un piccolo movimento rotatorio.

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

**Osservazione:** se non è possibile tenere il pallone fermo con le gambe tese, eseguire l'esercizio in ginocchio davanti al pallone. L'importante è contrarre la parete addominale.



### Più facile

#### Solleverare braccio e gamba



**Posizione di partenza:** sdraiarsi con la pancia sul pallone, tutto il corpo è teso, le gambe sono estese e le punte dei piedi a terra. Volgere lo sguardo in diagonale verso il pavimento.

**Svolgimento:** sollevare contemporaneamente il braccio destro e la gamba sinistra fino a formare una linea con l'addome. Poi cambiare lato.

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

**Osservazione:** non dimenticare di contrarre i muscoli addominali per stabilizzare il proprio centro.

## Variante

### Bracciate



**Posizione di partenza:** come nell'esercizio «Estensione della schiena». Estendere le braccia in avanti alla larghezza delle spalle.

**Svolgimento:** piegare il gomito destro e tirarlo all'indietro. Attivare i muscoli addominali e ruotare la colonna vertebrale in modo controllato lungo l'asse longitudinale. Eseguire il movimento dall'altra parte.

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

**Osservazione:** mantenere la nuca allungata lungo il prolungamento della parte restante della colonna vertebrale. Non sollevare le spalle verso le orecchie. Cercare di mantenere una posizione neutra nel bacino.

### 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

## Allenamento con attrezzi – Swissball: Mobilizzazione della schiena

Un esercizio di allungamento che permette di migliorare la postura e la mobilità delle spalle e della parte superiore della schiena.

**Posizione di partenza:** in ginocchio davanti al pallone, estendere le braccia e appoggiare le mani sul pallone.

**Svolgimento:** abbassare lo sterno verso il pavimento (allungamento della cintura scapolare). Tenere la posizione per diversi cicli respiratori. Poi avvicinare il pallone alle ginocchia e arrotondare il busto per ottenere un allungamento.



**Ripetizioni:** mantenere la posizione per 30-60 secondi e ripetere 3-4 volte.

### 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

## Allenamento con attrezzi – Swissball: Coltello a serramanico

Questo esercizio, da eseguire lentamente e in modo controllato, rafforza la schiena e la muscolatura bassa dell'addome. Attenzione a non caricare la nuca!

**Posizione di partenza:** sdraiarsi sulla schiena con le braccia accanto al corpo, i palmi delle mani sono rivolti verso il basso. Incastrare il pallone tra i piedi.



**Svolgimento:** contrarre addome e pavimento pelvico, poi estendere le gambe verso l'alto fino a formare un angolo di 90° rispetto al busto. Sollevare lentamente il bacino e la schiena. Per i principianti muoversi solo di pochi centimetri. Gli avanzati possono sollevare il pallone fin sopra la testa, ma senza caricare troppo la nuca. Srotolare la colonna vertebrale lentamente fino a qualche centimetro da terra e non appoggiare i glutei al suolo.

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

**Osservazione:** cercare di svolgere i movimenti in modo molto controllato. Evitare movimenti bruschi e contrarre i muscoli addominali.

### Più difficile

#### Passaggi mani-piedi

**Posizione di partenza:** sollevare la palla sopra la testa, tendere le gambe, posizione neutra del bacino.

**Svolgimento:** sollevare braccia e gambe, passare il pallone dalle mani ai piedi. Tendere tutto il corpo. Portare le braccia sopra la testa e abbassare nel contempo a terra le gambe. Poi ritornare al centro e afferrare il pallone con le mani. Tendere nuovamente tutto il corpo e abbassare braccia e gambe verso il pavimento.



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

**Osservazione:** non inclinare il bacino in avanti per evitare di creare una curva eccessiva nella zona lombare (lordosi) > posizione neutra del bacino. Contrarre bene i muscoli addominali per contrastare la grande leva.

### Di che cosa si tratta

- Controllare l'allineamento corretto delle articolazioni, effettuare un rafforzamento mirato concentrico, eccentrico e isolato, movimenti accompagnati, con resistenza adeguata individualmente.
- Per ogni esercizio di questo capitolo osservare la regola seguente: iniziare con una

mini fascia leggera e poi, quando si conosce l'esercizio, aumentarne gradualmente la resistenza.

### 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

## Allenamento con attrezzi – Swissball: Flessioni con tibie sul pallone

Questo è uno degli esercizi più efficaci per allenare la tensione corporea. Richiede in particolare molta stabilità nella cintura scapolare.

**Posizione di partenza:** appoggiare l'addome sul pallone e rotolare in avanti fino ad arrivare in una posizione ad asse (sul pallone restano solo le tibie). Le braccia sono tese, il bacino è in linea con le ginocchia e le spalle. Le spalle sono in posizione verticale sopra i polsi.



**Svolgimento:** mantenere la posizione per 30 secondi. Poi piegare le braccia e scendere lentamente con il busto. Principianti: scendere solo di alcuni centimetri. Avanzati: scendere fino a toccare quasi il suolo con il naso. Poi tornare su nella posizione di partenza, come un normale esercizio di flessioni sulle braccia.

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

**Osservazione:** contrarre i muscoli addominali e i glutei per evitare di rilasciare il bacino. Allargare le spalle spingendo la parte superiore delle braccia verso l'esterno (attivazione interna).

### Più difficile

#### Flessioni con le mani sul pallone

**Posizione di partenza:** in ginocchio davanti al pallone, appoggiare le mani sul pallone, estendere le braccia e poi portare una gamba dopo l'altra indietro (gambe divaricate).

**Svolgimento:** piegare le braccia finché il naso arriva quasi a toccare la palla e poi estenderle di nuovo.

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

**Osservazione:** sguardo verso il pallone e addominali ben attivi.



#### Flessioni con il tricipite

**Posizione di partenza:** sedersi sul pallone e appoggiarsi sulle mani dietro la schiena (lateralmente). Larghezza delle gambe superiore a quella dei fianchi, le gambe formano un angolo di 90°.

**Svolgimento:** appoggiare le mani sul pallone per sostenere la parte alta del corpo. Le ginocchia restano piegate e il busto eretto.

**Osservazione:** non spingersi verso l'alto troppo in fretta per evitare che la palla rotoli via. Stabilizzare con la stessa intensità il lato destro e quello sinistro.



### 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

## 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

## 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**

<b>Altezza</b>	<b>Lunghezza delle braccia</b>	<b>Diametro</b>
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