

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 5 (2003)

**Heft:** 2

**Artikel:** Per un rafforzamento globale e ludico

**Autor:** Scharl, Majda

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001714>

#### **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**

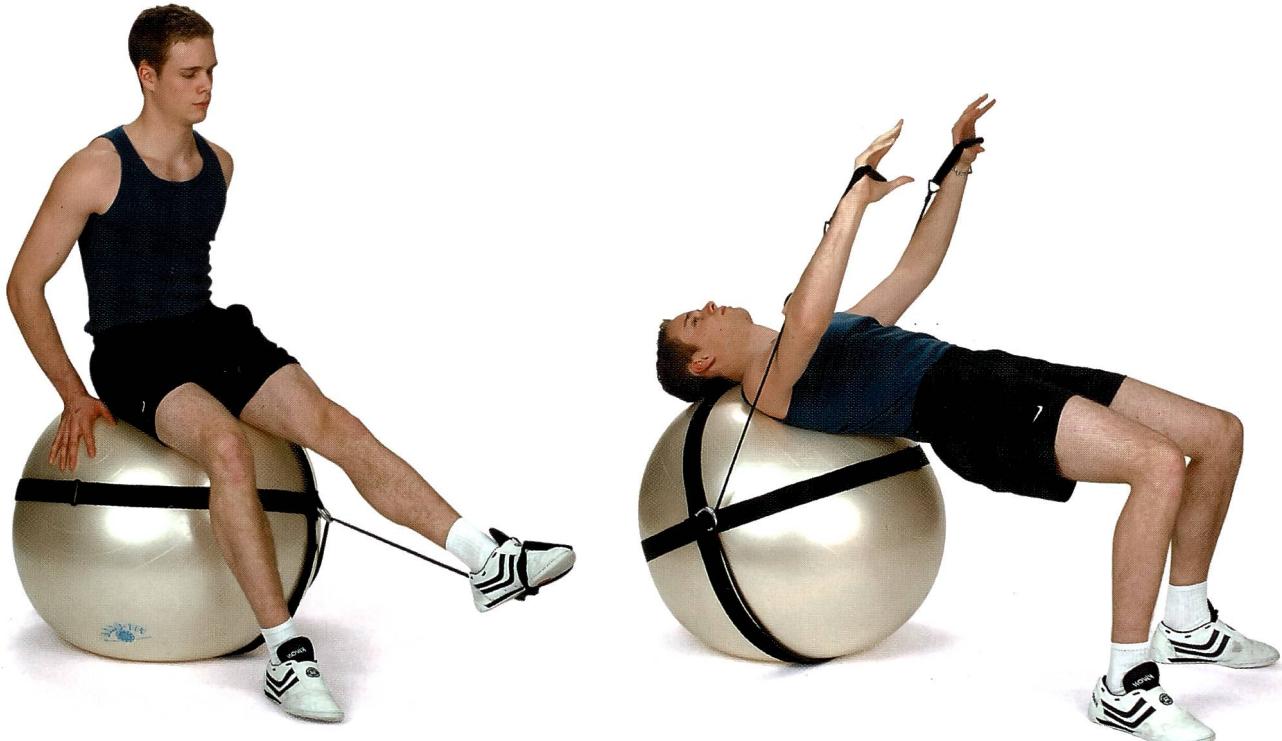
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 11.02.2026

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



FIT•BALL® TRACTION

# Per un rafforzamento globale e ludico

La Fitball si è dimostrata efficace in vari processi d'allenamento della condizione fisica. Un pallone che convince per la comodità d'uso ma anche per la qualità dei movimenti che consente di ottenere.

*Majda Scharl*

**O**gni esercizio eseguito con la Fitball (mobilizzazione, rafforzamento, allungamento) sollecita il corpo nella sua globalità, per cui si può parlare di globalità funzionale. Quando si eseguono movimenti o si cercano appoggi vengono attivate catene muscolari in interazione con la muscolatura profonda di stabilizzazione del tronco.

#### Per un allenamento variato

La Fitball agisce sui vari fattori della condizione fisica – forza, resistenza, mobilità, coordinazione e velocità – ponendo l'accento sulla capacità d'equilibrio. Con l'aggiunta di elastici fissati sul pallone si amplia la gamma di possibilità di allenamento e si arriva a rafforzare la muscolatura periferica aumentando la sollecitazione simultanea della muscolatura di stabilizzazione del tronco e delle articolazioni. Ne consegue un miglioramento della forza generale e della postura, indispensabile sia a livello di attività fisica per la salute che di sport di punta.

#### Accento su forza ed equilibrio

Contrariamente alle macchine usate per il rafforzamento muscolare, dove si è seduti in posizione passiva e si eseguono movimenti unidirezionali, la «Fitball Traction» propone una posizione seduta attiva ed una variazione su varie direzioni nel corso dell'esecuzione del movimento. Si tratta di una situazione che me-

glio riproduce i gesti ed i movimenti del corpo nello spazio, anche se poi la variazione del carico di lavoro è naturalmente più limitata rispetto alle macchine (due elastici con resistenza diversa e lunghezza regolabile). Una debolezza comunque compensata dall'acquisizione di nuovi schemi motori che associano due parametri importanti per il miglioramento della prestazione quali la forza e l'equilibrio,

#### Utile per la prevenzione

Il rafforzamento muscolare viene arricchito con la possibilità di eseguire movimenti con componenti rotatorie a livello di articolazione. Si tratta di un aspetto interessante per la prevenzione degli infortuni (soprattutto a livello di spalle). La «Fitball Traction» consente dunque un allenamento mirato dei muscoli motori e del gesto specifico, con possibilità di inserire difficoltà crescenti: in equilibrio seduti sul pallone, poi in ginocchio o in piedi sullo stesso. D'altra parte il pallone con gli elastici in latex occupa poco spazio ed è di uso immediato. La Fitball risponde quindi appieno alle aspettative; con essa si ha un allenamento di qualità che coniuga piacere ed efficacia.

**Nella rubrica mobileclub** presentiamo un'offerta per il sistema Fitball Traction (vedi pag. 61).

**Novità**

**Minigolf a scuola**

**...un arricchimento per tutti**

**Nuove opportunità per un'ora di EF interessante e variata.**

Gli allievi dovrebbero:

- sentirsi a loro agio e in forma
- scoprire e sperimentare
- esercitare e prestare
- creare e rappresentare
- cercare la sfida e gareggiare
- far parte del gruppo

**Il minigolf è uno sport apprezzato e poco costoso per ogni fascia d'età**

- l'80 % dei materiali per un impianto indoor sono disponibili in ogni palestra
- montaggio rapido e semplice
- richiesta di brevetto per l'Europa

Richieda maggiori informazioni!

**WIBA Sport SA**  
Schachenhof 4 • 6014 Littau  
Tel. 041 250 80 80 • Fax 041 250 80 10

**Facilità di trasporto risparmiando spazio**

**WIBA SPORT**  
6014 LITTAU-LUZERN

**INN LODGE**  
Hotel gruppi e famiglie  
Celerina - St.Moritz

[www.innlodge.ch](http://www.innlodge.ch)

Moderno hotel a prezzi convenienti per famiglie e gruppi. Camere con 4, 6 o 8 letti. Doccia, WC, lavabo in tutte le camere. Salone, guardaroba, sala da pranzo, colazione e mezza pensione. Vicino agli impianti di risalita e servizi pubblici.

**INN LODGE**  
c. p. 113, 7505 Celerina  
tel. 0041 (0)81 834 47 95  
fax 0041 (0)81 834 47 96  
[innlodge@celerina.ch](mailto:innlodge@celerina.ch)



**In buona compagnia**

*La tua unica possibilità di sopravvivere ad una valanga è di essere salvato tempestivamente. Su cosa puoi contare?*

**Tracker DTS™**

- Il primo LVV digitale al mondo con due antenne
- L'apparecchio più venduto al mondo
- Ricerca rapida ed efficace grazie all'indicatore di distanza e direzione

**Paletta e sondino™ Companion**

- Manico estraibile a sezione ovale, in alluminio di alta qualità
- Pala in alluminio con punto d'attacco rinforzato a sezione ovale
- Impugnatura reversibile per poter sia scavare che spalare con la massima efficacia
- Il sondino Companion di due metri può essere sistemato nel manico
- Leggero e compatto, concepito appositamente per il salvataggio



*Foto: Greg Von Doersten*

**bca**  
backcountry access

*Per i professionisti: Chugach Pelle Pro e sondino SR3-metri*

*Impara a riconoscere ed evitare i rischi di valanga.  
Ascolta il bollettino dell'innevamento ed allenati nell'uso del LVV.*

**Gecko Supply GmbH • 8031 Zurigo • 01 273 18 01 • [geckos@geckosupply.com](mailto:geckos@geckosupply.com)**