

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 10 (2008)
Heft: 3

Artikel: Versatile oltre ogni limite
Autor: Donzel, Raphael
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001544>

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>

Versatile oltre ogni limite

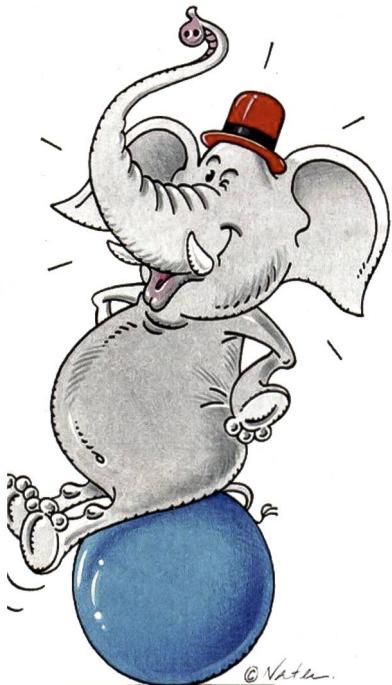
Chi non si è mai seduto almeno una volta su una Swissball? In mezzo secolo questo pallone è diventato uno degli attrezzi ginnici maggiormente utilizzati nella riabilitazione e nei centri fitness. A scuola e negli uffici ha in parte sostituito l'uso della sedia.

Raphael Donzel

► Quarantacinque anni e non dimostrarli! Stiamo parlando della Swissball, altrimenti conosciuta come «palla di ginnastica». Fabbri- cato dalla ditta Vistawell SA di Bôle, nel Canton Neuchâtel, questo attrezzo – inventato nel lontano 1963 – è utilizzato in fisioterapia, nei centri fitness, nelle scuole e negli uffici. Il segreto della sua eterna giovinezza? «La sua versatilità», così risponde Bernard Prébandier, direttore della ditta neocastellana, che vediamo ritratto nella foto qui a lato.

Sulle origini della Swissball e sull'individuazione del suo inventore ci sono ancora delle zone d'ombra. Secondo alcuni sarebbe stata un'idea dell'inglese Mary Quinton, giovane fisioterapista attivo a Berna. Altre voci riconoscono invece il merito alla cinesiologa svizzera Susanne Klein-Vogelbach.

Comunque sia, il primo pallone di ginnastica in resina di vinile fu creato nel Friuli nel 1963 in una fabbrica di giocattoli a conduzione familiare. Pezziball: è questo il primo di una lunga serie di nomi che gli furono poi assegnati (vedi riquadro). «Durante la fabbricazione, nessuno pensò ad un nome in particolare», spiega Bernard Prébandier. «Sull'imballaggio figurava la scritta <pezzi>, preceduta dal numero che ne indicava la quantità pronta alla vendita. Nacque così il primo marchio: Pezziball».



Dalla terapia al fitness

Quinton o Klein-Vogelbach? Chi dei due ha diritto alla rivendicazione di Swissball? Poco importa. Ciò che invece conta è che entrambi intravidero da subito in questo pallone un valido strumento utile nella riabilitazione.

Quinton avvertì una possibile applicazione nella terapia dei neonati e dei bambini con delle lesioni cerebrali (terapia di Bobath). Klein-Vogelbach – fondatrice della scuola di fisioterapia di Basilea e del concetto di cinesiologia funzionale – integrò la ginnastica con il pallone nel processo di cura a pazienti con problemi neurologici e ortopedici. Ancora oggi, numerosi metodi riabilitativi utilizzati nei reparti fisioterapici si basano sul concetto sviluppato da Susanne Klein-Vogelbach.

La Swissball riscontrò un notevole successo non solo in Svizzera, ma anche in Germania e in America. Fu proprio nella migrazione transoceanica agli inizi degli anni 1970 che questo pallone si guadagnò il label «Swiss».

Ritratto

Nome depositato: Swissball®

Altri nomi:

Pezziball (all'inizio), balance ball, body ball, exercise ball, fitball, gymnic, physioball, stability ball, therapy ball, yoga ball, ecc.

Anno di nascita: 1963

Origine: Friuli

45 cm, 55 cm, 65 cm, 75 cm

Caratteristiche: BRQ (Burst Resistant Quality: se viene perforato, non esplode)



Il punto

Non si può farne a meno

► Sono molti gli sportivi che utilizzano la Swissball nel loro programma di allenamento. Responsabile della formazione degli allenatori di lingua francese presso Swiss Olympic, Bertrand Théraulaz intravede nella Swissball un potenziale d'allenamento anche per gli sportivi d'élite.

«mobile»: che cosa la stupisce in modo particolare della Swissball?

Bertrand Théraulaz: innanzitutto la sua versatilità. Nessun altro attrezzo si adatta così bene alle esigenze personali dell'atleta. La Swissball e chi la usa diventano un tutt'uno; i movimenti del corpo vengono amplificati.

Quali sono gli altri atout? A differenza degli attrezzi ginnici «tradizionali», grazie alla Swissball è possibile svolgere degli esercizi attorno ai tre assi principali del corpo. Si tratta di uno strumento che permette di allenare contemporaneamente tutte e cinque le capacità coordinative. La ginnastica con la Swissball è inoltre indicata per migliorare la tecnica di lancio.

Che cosa intende esattamente? Facciamo l'esempio del lancio di una palla, che richiede un lavoro muscolare in cui si alternano stati di tensione ad altri di rilassamento. Attraverso la Swissball è possibile riprodurre e quindi allenare questo schema motorio. Il movimento esercitato con la mano sul pallone serve ad alternare stati di tensione e di rilassamento muscolare, proprio come accade durante un lancio. Lo stesso principio vale anche nei neonati, quando muovono i primi passi. Se non mantengono alto il baricentro non riusciranno a camminare. I movimenti in verticale sono quindi la premessa per camminare senza che il piede venga trascinato per terra.

Quando e in che misura la Swissball può essere impiegata nei programmi di allenamento degli sportivi d'élite? Questo pallone è indicato per tutte le discipline sportive e in ogni periodo dell'allenamento. Non ci sono dei limiti. Si possono ad esempio svolgere degli esercizi di muscolazione sdraiati sulla Swissball e migliorare nel contempo l'equilibrio. Oppure è possibile utilizzarla per sedersi, per rilassarsi o per migliorare la postura.

È indicato anche nelle attività sportive svolte con i bambini? Certo. La Swissball permette loro di allenare contemporaneamente tutte e cinque le capacità coordinative. I bambini ricevono inoltre un continuo feedback propriocettivo, vestibolare e cinestetico.

Ci sono delle controindicazioni nel suo utilizzo? Non che io sappia. L'unico difetto che possiamo attribuirle è quello di essere un po' ingombrante.

► Contatto: bertrand.theraulaz@baspo.admin.ch

A partire dal 1989 la Swissball iniziò ad essere utilizzata non solo in ambito fisioterapico, ma anche nei centri fitness. Un vero e proprio mercato, questo, nel quale il pallone fu immesso dalla fisioterapista Joanne Posner-Mayer. Negli anni successivi la Swissball si trasformò in uno strumento per l'allenamento della condizione fisica in tutte le sue componenti.

A scuola sul pallone

Il 1984 e il 1991 furono due anni in cui venne data una svolta nell'ambito dell'insegnamento scolastico in Svizzera. La prima data corrisponde al lancio della campagna «Seduti, seduti, seduti...ho mal di schiena». La seconda invece segnò l'inizio del programma «Scuola in movimento». Due progetti, questi, fortemente voluti dall'Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola (ASEF). L'obiettivo era quello di sensibilizzare i docenti, i direttori e i medici scolastici in merito ai danni che provoca la sedentarietà sull'apparato locomotore degli allievi.

«Volevamo proporre dei modi alternativi in cui i bambini potevano sedersi ai banchi», spiega Rose-Marie Repond, allora presidente dell'ASEF. «La Swissball fu un tassello centrale nel nostro progetto. Per rimanere seduti sul pallone, gli allievi dovevano continuamente andare alla ricerca dell'equilibrio compiendo dei piccoli movimenti con il bacino.»

A metà degli anni 90, in Svizzera, ma soprattutto in Germania, alcune assicurazioni malattia ripresero il progetto sviluppato dall'ASEF, lanciando delle campagne di sensibilizzazione e di prevenzione. Per rimediare ai danni causati dall'assunzione di posture sbagliate sul posto di lavoro, negli uffici venne incentivato l'uso del pallone in alternativa alla sedia. Questo decretò una vera e propria esplosione dell'uso della Swissball.

Una palla universale

L'uso della Swissball intesa come attrezzo sportivo venne diffuso in molte nazioni dell'Europa, negli Stati Uniti e persino in Giappone. In molte scuole e in alcuni uffici sostituì la sedia, diventando uno strumento di prevenzione contro il mal di schiena. In ambito sportivo attualmente viene utilizzato come attrezzo di allenamento, mentre nel fitness viene impiegato negli esercizi di ginnastica pre e post parto.

Un pallone, dunque, che si confà a vari scopi e che viene utilizzato da categorie di età diverse (vedi riquadro). È particolarmente indicato per migliorare la forza, la resistenza, la mobilità articolare, le capacità coordinative e la propriocezione: il potenziale della Swissball sembra non avere limiti. //

► È possibile ordinare il pallone «Original Swissball» presso la ditta Vistawell SA. A pagina 45 di questo numero di «mobile» trovate offerte interessanti. I lettori e i soci del mobileclub beneficeranno di prezzi vantaggiosi. www.vistawell.ch, office@vistawell.ch

Sei alla ricerca di alcuni esercizi da svolgere con la Swissball? Troverai degli ottimi spunti nell'inserto pratico allegato a questo numero!