

FITBALL - SWISSBALL - BALÓN SUIZO

David Ribera-Nebot

Course at Zurich University (Suiza) and Course on Teaching Sports at Graz (Austria) · 1989

En julio de 1993 participé en el Curso de Enseñanza de los Deportes en la Universidad de Graz (Austria) y en un Curso Especial sobre Entrenamiento con la Fitball, Swissball o Balón Suizo en la Universidad de Zurich impartido por Sandra Bonacina. También pude comprobar como la mayoría de profesores del Instituto de Ciencia del Movimiento y Deporte de la Universidad de Zurich tenían un balón suizo como alternativa para sentarse en sus despachos. Era la primera vez que sabía acerca de este excelente material, tampoco sabía de nadie en España que lo utilizara ni lo conociera. Evidentemente, regresé a Barcelona acompañado de mi Swissball o Balón Suizo (uno original de Ledraplastic - Gymnic) y desde entonces lo he utilizado en el ámbito de la salud, la educación física y del entrenamiento deportivo, y tengo uno en casa que también uso para alternar la postura de sentado algunas veces.

Presento una breves informaciones sobre la historia del Swissball o Balón Suizo, las fotos del catálogo del Fitball que compré en 1993, unas imágenes de un curso del 2004 y el link a un video resumen.

Actualmente encontrarás muchísima más información sobre los usos del Fitball.

David Ribera-Nebot

El "FITBALL" (también conocido como el "SWISS BALL" o "BALÓN SUIZO") ha sido utilizado con éxito desde la década de 1960 en fisioterapia y rehabilitación. Pero en la década de 1990 estos balones empezaron a conquistar muchos otros ámbitos como la educación motriz, la salud, el entrenamiento deportivo, la recreación,incluso en las clases de los escolares suizos y las oficinas.

(In the early 1990s, a nationwide campaign was launched in the Swiss Schools for achieving healthy posture. During the program titled "Sitzen als Belastung" ("Stress of Sitting"), initiated by the Swiss Association for Physical Education in Schools and VISTAWELL, the large Gymnastic Ball was accepted as a suitable alternative to conventional furniture used for sitting)

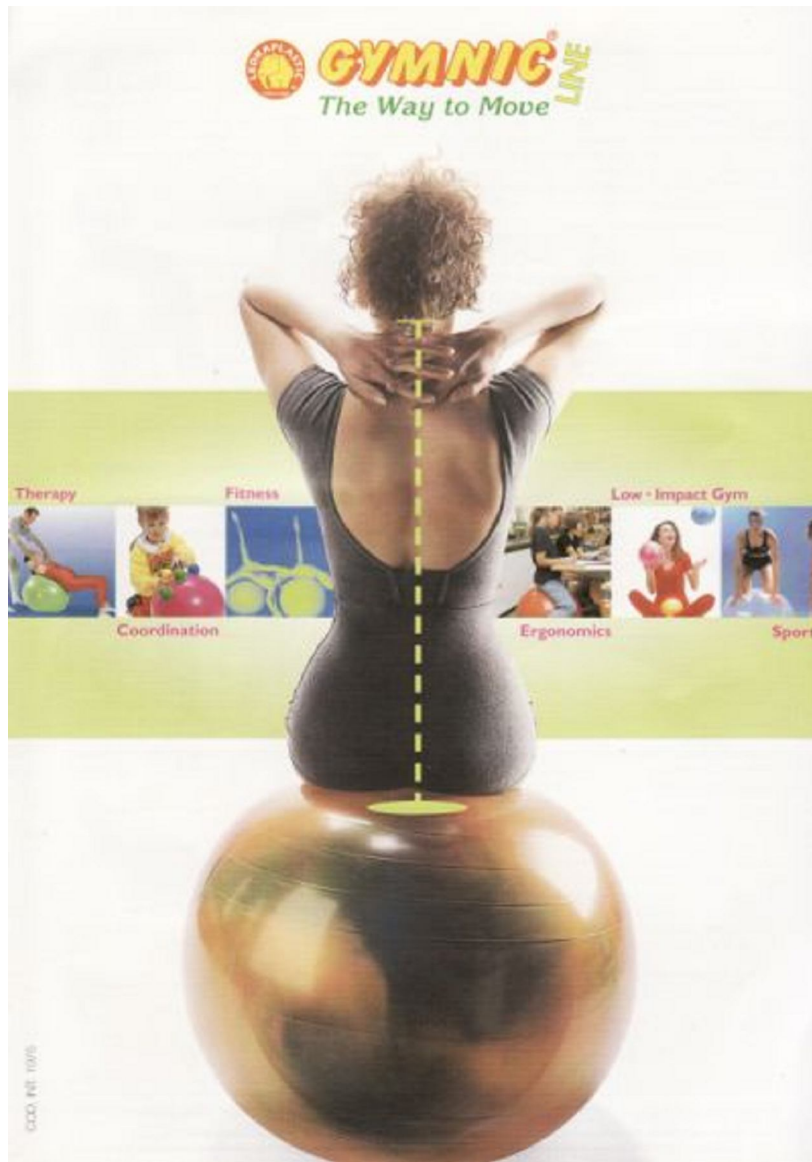
La industria del Fitness y la Salud enseguida adoptó la "FITBALL" por su versatilidad y eficacia.

The Cosani family, owner of the company Ledraplastic, has produced gymnastic balls since 1963!



FIT-BALL is a registered trade mark of Ledraplastic spa., Osoppo/Italy





GYMNIC
The Way to Move

1

- UK** Tilting of the pelvis: while rolling forwards and backwards on the ball keep upper body upright.
- ES** Basculación de la pelvis: mantener el tronco erguido mientras rodamos el balón adelante y atrás.
- D** Beckenkippung durch Vor- und Rückwärtsrollen des Balles. Oberkörper bleibt aufrecht.
- I** Ruotare il bacino avanti e indietro mentre il busto rimane fermo.
- F** Bascule du bassin en roulant sur le ballon, le haut du corps reste droit.

2

- UK** Tilting of the pelvis: while rolling sideways on the ball keep upper body upright.
- ES** Basculación de la pelvis: mantener el tronco erguido mientras rodamos el balón lateralmente.
- D** Beckenkippung durch Seitwärtsrollen des Balles. Oberkörper bleibt aufrecht.
- I** Muovere il bacino verso destra e poi verso sinistra mentre il busto rimane eretto.
- F** Bascule du bassin avec mouvements latéraux, le haut du corps reste droit.

3

- UK** Stretching the chest muscles & thoracic vertebral column: while on the back, arms up and then to the side, lay the entire back on the ball.
- ES** Estiramiento de los músculos del pecho y columna torácica vertebral apoyados sobre la espalda levantar los brazos y después llevarlos hacia los lados. Tumbarse completamente sobre el balón.
- D** Dehnung der Brustmuskulatur & Streckung der Brustwirbelsäule: Aus der Rückenlage Arme nach oben - außen führen und den gesamten Rücken auf dem Ball ablegen.
- I** Stretching dei muscoli addominali, del torace e colonna vertebrale: schiena appoggiata alla palla; alzare le braccia e stenderle ai lati adagando completamente la schiena sulla palla.
- F** Etirement de la musculature thoracique et de la colonne dorsale: en position de départ, étendre les bras

Training tips: Every exercise with the ball requires coordinated movements. For a short active break (at work, or in school) perform 2-3 exercises from group 1. For a training programme choose 6-8 exercises from various groups. Excellent cardiovascular-training is also possible with the ball. **Exercises 1-9:** especially suited for mobilization and balance. **Exercises 10-20:** strength-training exercises especially suited for the torso muscles. **Exercises 21-25:** stretching and relaxation exercises. **Exercises 26-29:** "listener position" on and with the ball.



4



- UK** Total body stretching/ stabilization: while on all fours, stretch out one arm and the opposite leg, hold the position for a while, then change sides.
- D** Ganzkörper - Streckung / - Stabilisation: Aus der Vierfüßler-Position einen Arm und das entgegengesetzte Bein strecken und halten; dann Seiten wechseln.
- F** Etirement de tout le corps et stabilisation: à 4 pattes sur le ballon, tendre un bras et la jambe en diagonale et

- tenir la position. Ensuite changer de côté.
- ES** Estiramiento total del cuerpo: a cuatro patas sobre el balón extender una pierna y el brazo opuesto, mantener la posición brevemente y cambiar de lado.
- I** Stretching e stabilizzazione del corpo: stendere un braccio contemporaneamente alla gamba opposta; mantenere la posizione per alcuni secondi e ripetere con l'arto opposto.

5



- UK** Upper-body rotation: from a stable position on the stomach, with the help of the arms, turn to one side and return to the starting position, then change sides.
- D** Oberkörper-Rotation: Aus der stabilen Bauchlage den Oberkörper unter Einsatz der Arme mit dem Ball zur Seite drehen und wieder zur Ausgangsposition zurück; Seite wechseln.
- F** Rotation du haut du corps: en position ventrale, à l'aide des bras, effectuer

- une rotation du haut du corps, retour à la position de départ et changement de côté.
- ES** Rotación del tronco: apoyado en el balón sobre el estómago girar el cuerpo a un lado con la ayuda de los brazos y después al otro.
- I** Rotazione del busto: con l'aiuto delle braccia, ruotare da un lato e ritornare nella posizione di partenza; ripetere l'esercizio dal lato opposto.

6



- UK** Partner-Balance: in pairs, raise feet from the floor, then maintain balance.
- D** "Partner-Balance": Zu zweit ohne Füße auf dem Boden die Balance halten.
- F** Équilibre avec partenaire: à deux, sans toucher le sol avec les pieds, garder l'équilibre.

- ES** Equilibrio por parejas: mantener el equilibrio sin tocar con los pies en el suelo.
- I** A coppia, sollevare i piedi da terra e mantenere l'equilibrio.

Trainingshinweise: Jede Übung mit dem Ball beinhaltet koordinative Elemente. Für eine kurze "Bewegungspause" (am Arbeitsplatz, in der Schule) machen Sie 2-3 Übungen aus der Gruppe I. Für ein Aufbautraining wählen Sie 6-8 Übungen aus verschiedenen Gruppen. Mit dem Ball lässt sich zudem ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training gestalten. **Übung 1-9:** Besonders geeignet für Mobilisation, Balance. **Übung 10-20:** Kräftigungsübungen; insbesondere für Rumpf- und rumpfnähe Muskulatur. **Übung 21-25:** Übungen für Stretching und Entspannung. **Übung 26-29:** Alternative "Zuhörpositionen" auf und mit dem Ball.

7



UK "Egg position": from the push-up position roll the ball under the upper body with your legs, then return to starting position.

D "Käferposition": Aus der Liegestützposition den Ball mit den Beinen unter den Oberkörper rollen und wieder zur Ausgangsposition zurück.

F Position de l'œuf: à plat sur le ballon, plier les jambes en les ramenant sous le haut du corps

et retour à la position de départ.

ES Escarabajo: desde la posición de fondo de brazos rodar el balón hacia el pecho con las piernas y volver a la posición de partida.

I "Posizione a uovo": dalla posizione di partenza far scivolare la palla dalle gambe verso il busto; ritornare alla posizione di base.

8



UK Kneeling: starting from the "beetle position" take hands off the floor and lift the upper body

D Kniestand: Aus der "Käferposition" den Oberkörper anspannen, die Hände vom Boden lösen und den Oberkörper aufrichten.

F Équilibre à genoux: de la position de l'œuf, contracter le haut du corps, lâcher les mains et redresser le haut du corps.

ES Arrodillados: desde la posición del escarabajo levantar las manos del suelo y levantar el tronco.

I Equilibrio: partendo dalla posizione a uovo alzare le mani da terra e poi sollevare il busto.

9



UK Sitting-balance: while sitting, lift feet off the floor (first one then both) and keep your balance.


D Sitz-Balance: Im Sitz nacheinander die Füße vom Boden lösen und den freien Sitz ausbalancieren.

F Équilibre assis: en position assise, soulever un pied après l'autre et tenir l'équilibre.


ES Equilibrio sentado: sentados sobre el balón levantar un pie y después el otro para mantener el equilibrio.

I Seduti sulla palla: sollevare i piedi da terra (prima uno poi entrambi); mantenere l'equilibrio.

Conseils d'entraînement: chaque exercice sur le ballon fait appel aux facultés de coordination. Pour une courte pause "mouvement" au travail ou à l'école, sélectionnez 2 à 3 exercices du groupe I. Pour un entraînement de base, choisissez 6 à 8 exercices de différents groupes. Le ballon permet également un excellent entraînement cardio-vasculaire. **Exercices 1-9:** particulièrement indiqué pour l'équilibre, la mobilité. **Exercices 10-20:** renforcement musculaire, en particulier pour le tronc et muscles voisins. **Exercices 21-25:** exercices d'étirement et de détente. **Exercices 26-29:** positions d'écoute originales avec le ballon.




10 ●●●



- UK** Stomach strengthening: with your back on the ball, pre-stretch, (keeping the upper body straight) then lift the upper body while tightening the stomach muscles.
- D** Bauch-Kräftigung: Aus der gestreckten Rückenlage den geraden Oberkörper durch Anspannen der Bauchmuskulatur anheben.
- F** Renforcement abdominaux: en position dorsale sur le ballon, en contractant

- les abdos, soulever le haut du corps.
- ES** Tonificación abdominal: apoyamos la espalda en el balón y estiramos los músculos abdominales manteniendo el cuerpo recto y a continuación levantamos el tronco.
- I** Tonificazione dei muscoli addominali: schiena appoggiata alla palla, sollevare la parte alta del busto contraendo i muscoli addominali.


11 ●●●



- UK** Straightening of the spinal column: while lying comfortably on the stomach, lift and lower the upper body, keeping arms in a u-form next to your head.
- D** Wirbelsäulen-Aufrichtung: Aus der bequemen Bauchlage den Oberkörper aufrichten und senken, die Arme dabei gleichzeitig zur U-form neben den Kopf anheben.
- F** Mobilisation de la colonne vertébrale: en position de repos ventrale, soulever le haut du corps et

- redescendre, les bras en forme de U de chaque côté de la tête.
- ES** Tonificación de la columna espinal: tumbados sobre el estómago levantar y bajar el tronco, mantener los brazos en forma de U próximo a la cabeza.
- I** Rafforzamento della colonna vertebrale: da una posizione rilassata degli addominali appoggiati sulla palla, sollevare ed abbassare il busto mantenendo le braccia a forma di U all'altezza della testa.


12 ●●●




- UK** "Ball fighting": while keeping an upright body position, "fight" against the partner, while turning in different directions.
- D** "Ballkampf": Bei aufrechter Körperhaltung den Ball gegen den Widerstand des Partners jeweils in verschiedene Richtungen drehen.
- F** "Lutte pour la balle": en position debout, contre la résistance du partenaire, essayer de bouger la balle dans tous les sens.

- ES** Pulso con el Balón: Dos personas enfrentadas agarran el balón y lo giran en todas las direcciones posible para hacerse con él.
- I** Manteniendo la posizione eretta "combattere" contro il partner ruotando la palla in diverse direzioni.

Consejos de entrenamiento: Cada ejercicio con el balón incluye muchos componentes de coordinación. Para un descanso activo durante el trabajo o estudio realizar 2-3 ejercicios del grupo I. Para un programa de entrenamiento elige 6-8 ejercicios de diversos grupos. Un entrenamiento cardiovascular es posible también con el balón. **Ejercicios 1-9;** indicados especialmente para equilibrio y movilidad. **Ejercicios 10-20;** ejercicios de tonificación indicados para el fortalecimiento del tronco. **Ejercicios 21-25;** ejercicios de estiramiento y relajación. **Ejercicios 26-29;** posición del oyente sobre y con el balón.



13 ●●●



UK "Bridge": place thighs on the ball, lift and lower upper body by bending and straightening your arms, keeping the upper body straight.

D Liegestütze: Lagerung der Oberschenkel auf dem Ball; Heben und Senken des geraden Oberkörpers durch Beugen und Strecken der Arme.


F Appuis-faciaux: les cuisses sur le ballon, descendre et remonter

le haut du corps en pliant et tendant les bras.

ES Fondos; Realizar flexiones y extensiones de brazos manteniendo las piernas sobre el balón y el cuerpo recto.

I Posizionare le gambe sulla palla, sollevare ed abbassare il busto mediante la flessione delle braccia; mantenere sempre il busto rigido.

14 ●●●



UK Torso stabilization: press against the ball with your lower arms, lower the pelvis until the body is completely straight, and move back to the starting position.

D Rumpf-Stabilisation: Mit den Unterarmen den Körper gegen den Ball stützen, das Becken bis zur vollständigen Körperstreckung senken und wieder zurück in Ausgangsposition.

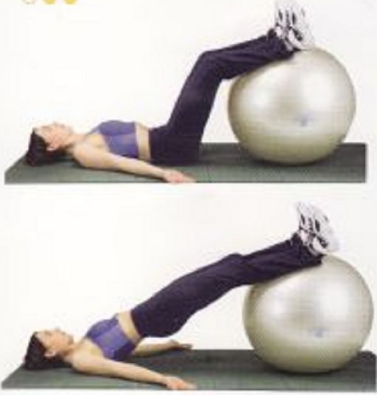
F Stabilisation du tronc: les avant-bras appuyés sur le ballon, descendre le corps jusqu'à former

une ligne et retourner à la position de départ.

ES Estabilización del torso: apoyados con los antebrazos sobre el balón, bajar la pelvis hasta que el cuerpo esté completamente recto y regresar a la posición de partida.

I Con gli avambracci esercitare una pressione sulla palla e abbassare il bacino fino a quando tutto il corpo è in linea; ritornare alla posizione di partenza.

15 ●●●



UK Pelvis lift: while lying with your back on the floor and your feet on the ball, lift the pelvis until the body is completely straight, release and lower back down.

D Beckenheben: Aus der Rückenlage am Boden das Becken bis zur vollständigen Körperstreckung heben und senken.

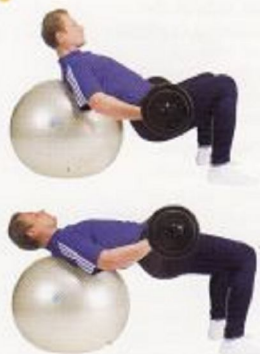
F Soulever le bassin: couché sur le sol, soulever le bassin jusqu'à former une ligne.

ES Levantamiento de pelvis: tumbados sobre el suelo con los pies en el balón, levantar la pelvis hasta que el cuerpo esté completamente recto y bajar después.

I Con la schiena appoggiata a terra e i piedi sulla palla, sollevare il bacino fino a quando il corpo è in linea e fare ritorno.

Suggerimenti per l'allenamento: ogni esercizio con la palla implica movimenti coordinati. Per una breve attività durante una pausa (al lavoro, a scuola), si consiglia 2-3 esercizi del gruppo I. Per un programma di allenamento normale si può scegliere 6-8 esercizi dai diversi gruppi. Con la palla è possibile anche fare un ottimo allenamento cardio-vascolare. **Esercizi 1-9:** particolarmente indicati per l'equilibrio e mobilità. **Esercizi 10-20:** esercizi di rafforzamento indicati soprattutto per i muscoli di tutto il busto. **Esercizi 21-25:** esercizi di stretching e rilassamento. **Esercizi 26-29:** "posizione dell'ascaltatore" con e sopra la palla.

16



UK Strengthening the hamstrings on the back: lift the pelvis up to the knees; additional training effect can be achieved with the use of "Heavy Med".

niveau des genoux. Effet renforcé en ajoutant une barre lestée ou d'autres poids.

D Stärkung Gesäß- und hintere Beinmuskulatur: Aus der Rückenlage das Becken bis auf Kniehöhe anheben; zusätzlicher Trainingseffekt durch Einsatz von Langhantel oder anderen Gewichten.

ES Tonificación de glúteos y bíceps crural. Tumbado con la espalda sobre el balón, levantar la pelvis hasta la altura de las rodillas, una tonificación adicional se puede conseguir utilizando pesas.

F Renforcement musculature des jambes et des fessiers: en position dorsale sur le ballon soulever le bassin jusqu'au

I Rafforzamento dei muscoli posteriori della gamba con la schiena adagata sulla palla sollevare il bacino fino all'altezza delle ginocchia utilizzando "HeavyMed" si ha un'efficacia maggiore.

17



UK "Flying"; classical exercise with "Heavy Med" on the ball.

ES "Flyings" ejercicio clásico de musculación sobre el balón.

D "Flyings"; Klassische Hantelübung unter Einsatz des Balles.

I Classico esercizio con due "HeavyMed", sulla palla.

F "Flyings"; exercice classique avec haltères, couché sur le ballon.

18



UK Chest press with dumbbell; additional training effect to the traditional chest press can be achieved by changing positions on the ball.

le ballon améliore les résultats de cet exercice.

D Brustdrücken mit Langhantel: Zusätzlicher Trainingseffekt durch Ausführen des traditionellen Brustdrückens mit Lagerung auf dem Ball.


ES Press de pecho: al realizarlo sobre el balón se consigue un efecto adicional de entrenamiento respecto al ejercicio tradicional al cambiar posiciones sobre el balón.

F Renforcement musculaire avec barre lestée: la position instable sur

I Estensione dei pettorali con il manubrio: cambiando la posizione sulla palla si ottiene una maggiore efficacia dell'esercizio.

GYMNIC
The Way to Move


19 ●●●



- **UK** Lower body rotation: from the push-up position with the use of your legs turn the lower body to one side and lift one leg off the ball, return to starting position, then change sides.
- **D** Unterkörper-Rotation: aus der Liegestützposition den Unterkörper unter Einsatz der Beine zur Seite drehen und ein Bein in Bewegungsrichtung vom Ball lösen, zurück zur Ausgangsposition und Seite wechseln.
- **F** Rotation du bas du corps en ligne sur le ballon, faire pivoter une jambe tandis que l'autre

- sur le mouvement de rotation du ballon, revenir à la position de départ et changer de côté.
- **ES** Rotación del tren inferior: desde la posición de fondo utilizando las piernas girar el tren inferior hasta colocarnos de lado sobre una pierna y separando la otra del balón. Volver a la posición de partida y cambiar de lado.
- **I** Dalla posizione a "ponte" ruotare la parte inferiore del corpo da un lato; portare verso fatto una gamba e poi ritornare nella posizione di partenza; ripetere con la gamba opposta.

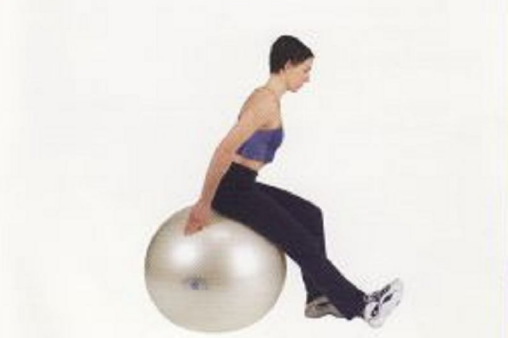
20 ○●●



- **UK** Side-bending: Lying sideways on the ball lift and lower the upper body.
- **E** Seitenbeugung: aus der Seitenlage auf dem Ball den Oberkörper bis zur Körperstreckung seitlich heben und senken.
- **F** Flexion latérale: position latérale sur le ballon, soulever le haut du corps jusqu'à l'extension et descendre.

- **ES** Flexión lateral del tronco: tumbado de lado sobre el balón levantar y bajar el tronco.
- **I** Appoggiarsi di fianco sulla palla; sollevare ed abbassare lateralmente il busto.


21



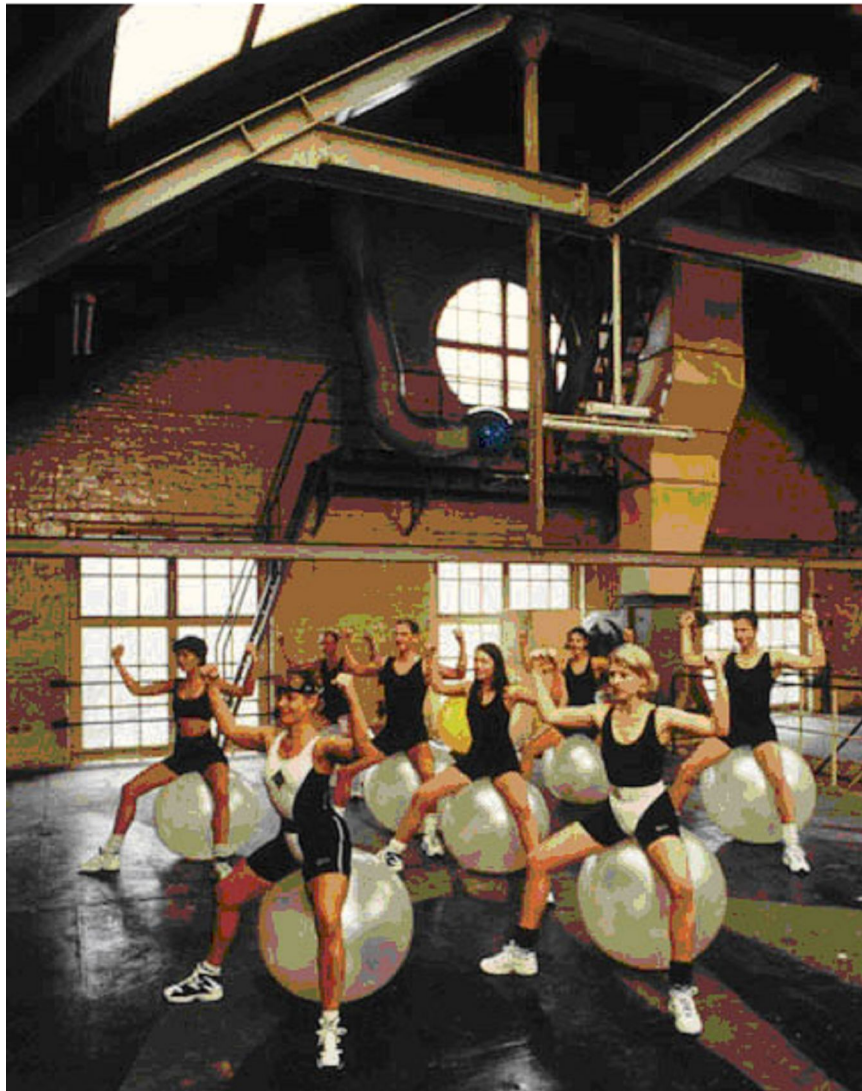
- **UK** Hamstring stretch: place one heel on the floor, roll the ball backwards and move the upper body forward stretching the leg until it is completely straight, then change side.
- **D** Beinbeuger-Dehnung: Das zu dehrende Bein mit der Ferse vorne positionieren, Rückrollen des Balles bei gleichzeitigem Vorschieben des Oberkörpers bis zur maximalen Bein Streckung.
- **F** Etirement des fléchisseurs des jambes: le talon de la jambe à être placé en avant, en déplaçant le haut du

- corps vers avant; rouler le ballon vers l'arrière jusqu'à étirement maximum.
- **ES** Estiramiento del bíceps crural: sentados sobre el balón colocar los talones en el suelo, rodar el balón atrás y mover el cuerpo hacia delante hasta que las piernas estén completamente rectas.
- **I** Stretching dei tendini: con il tallone appoggiato a terra, far scivolare la palla indietro ed estendere il busto in avanti fino a quando la gamba è completamente estesa.



<p>22</p> 	<p>UK Spinal column/chest muscle stretch: starting from the kneeling position roll the ball forward until the upper body is completely straight, then change side.</p> <p>D Streckung der Wirbelsäule / Dehnung der Brustmuskulatur: Aus dem Kniestand den Ball nach vorne rollen bis zur vollständigen Streckung des Oberkörpers.</p> <p>F Étirement de la colonne vertébrale et de la musculature du tronc</p> <p>auto-agrandissement, à genoux, rouler le ballon en avant jusqu'à étirement complet du haut du corps.</p> <p>ES Estiramiento de la columna espinal: arrodillados enfrente del balón rodarlo hacia delante hasta que el tronco esté completamente recto.</p> <p>I Stretching della colonna vertebrale e muscoli pettorali: partendo con le ginocchia flesse fare scivolare in avanti la palla fino a che il corpo è completamente esteso.</p>
<p>23</p> 	<p>UK Upper leg stretch: place one foot on the opposite knee, turn the leg (buttocks) to be stretched outwards and roll the ball towards you until you feel the stretch.</p> <p>E Gesäßmuskulatur-Dehnung: Den Fuß der zu dehnenden Seite auf dem Knie des anderen Beines positionieren, das zu dehnende Bein maximal nach außen drehen und die Dehnung durch Heranrollen des Balles verstärken.</p> <p>F Étirement des fessiers: positionner le pied du côté à étirer sur le genoux de l'autre jambe, pivoter la jambe étirée au max. vers l'extérieur, augmenter l'étirement en roulant le ballon vers soi.</p> <p>ES Estiramiento de glúteos: colocar un pie sobre la rodilla, girar la pierna hacia fuera y rodar el balón hasta sentir el estiramiento.</p> <p>I Stretching della coscia: appoggiare il tallone sulla gamba opposta e ruotarla verso l'esterno; far scivolare la palla verso il corpo fino a quando si avverte la tensione muscolare.</p>
<p>24</p> 	<p>UK Relaxation positions.</p> <p>D Entspannungs-Positionen.</p> <p>F Positions de détente.</p> <p>ES Posiciones de relajación.</p> <p>I Posizioni di rilassamento.</p>
<p>25</p> 	<p>UK Relaxation positions.</p> <p>D Entspannungs-Positionen.</p> <p>F Positions de détente.</p> <p>ES Posiciones de relajación.</p> <p>I Posizioni di rilassamento.</p>

<p>26</p> 	<p>27</p> 	<p>28</p> 	<p>29</p> 
<p>UK Listener position.</p> <p>D "Zuhörer-Positionen".</p> <p>F Positions d'écoute.</p> <p>ES Posición del oyente.</p> <p>I "Posizione dell'ascoltatore".</p>			

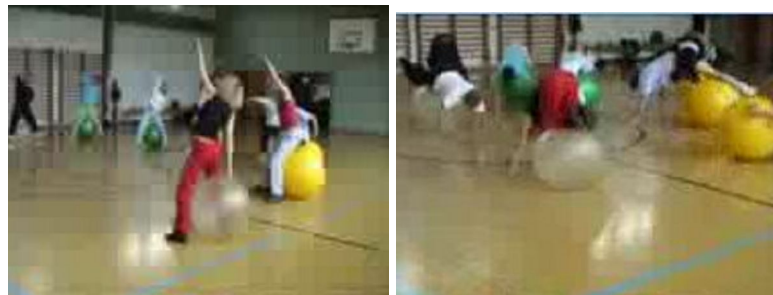


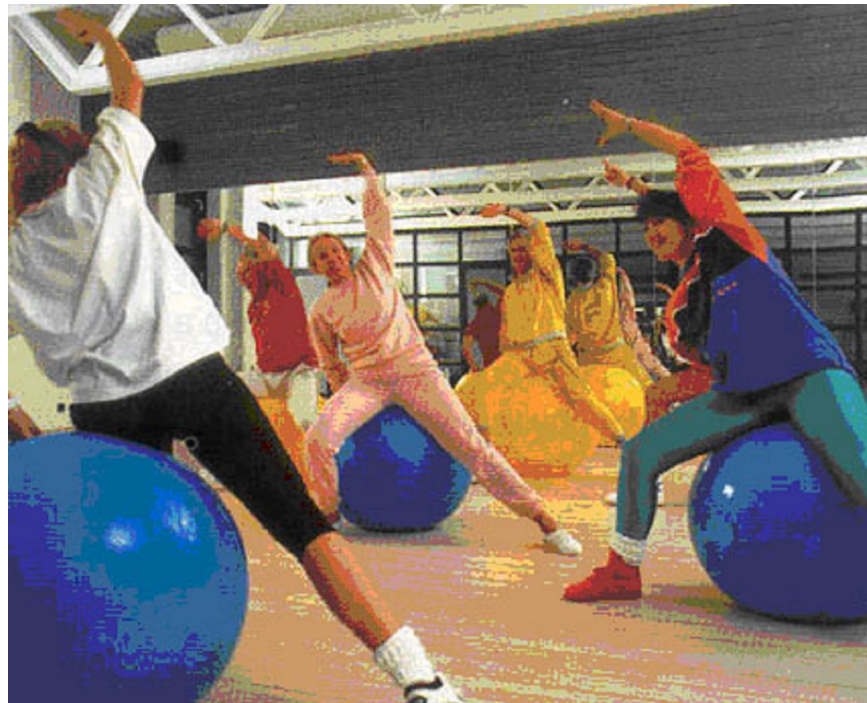
**Video-Trailer: Sandra Bonacina,
Propriozeptives Training mit dem Swissball**

Encontrarás este video en el siguiente link:

http://www.swimcampus.ch/Workshop/weiterbildung_propriozeption_04.htm









© since 2003 David Ribera-Nebot DRN educaciofisica.org
TOTS ELS DRETS RESERVATS