

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 2

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

7 Plattform // Standpunkte

Bixio Caprara // Der Service, der zählt
Corinne Spahr // Vom Wissen zum Tun

8 Schaufenster // News

Mit dem Velo auf dem Schulweg punkten

10 Fokus // Atmung

26 Sicherheit // Kopfschutz

300 Gramm Kunststoff als Lebensretter

28 Projekt // Fit für die Euro

Gemeinden, auf zum Duell!

30 Dossier // Ernährung

42 Seitenblicke // Capoeira

Die Magie der «Roda»

44 Vis-à-vis // Andreas Schär

Gespannte Vorfreude auf die UEFA EURO 08

47 Projekt // Nachhaltigkeit

Sportförderung und Gastfreundschaft

49 mobileclub

51 Medien // Unter der Lupe

53 Pilotprojekt // Monitoring Übergewicht

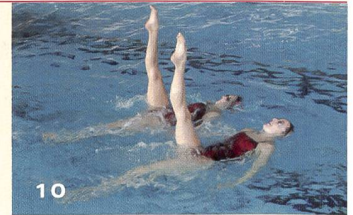
Hoffnung dank Vorwärtsstrategie?

59 Schaufenster // News

62 Menschen // Benedikt Weibel

«Eine friedliche und fröhliche Party»

Fokus



10

Atmung

- 10 Zeit zum Atmen // Synchronschwimmerinnen im Porträt
- 12 Physiologie // Der Sauerstoff im Kreislauf
- 16 Lebensqualität // Östliche Weisheit – globaler Nutzen
- 18 Atemübungen // Mehr Luft für grosse Taten
- 21 Kinder // Bauch voller Lieblingsfarben
- 22 Atemtraining // Das Potenzial liegt in der Luft

Dossier



30

Ernährung

- 30 Christof Mannhart // Die Balance entscheidet
- 33 Lebensmittelpyramide // Es muss etwas mehr sein
- 35 Supplemente // Hochwertige Nahrung ist unersetzbar
- 36 Mahlzeiten // Der richtige Zeitpunkt zählt
- 38 Sportlager // Schmackhaftes für den Gaumen
- 40 Sportgetränke // Vom sinnvollen Einsatz

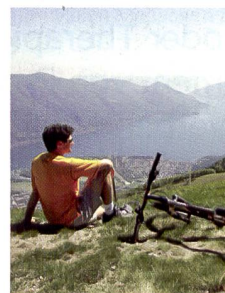
Praxisbeilagen

Frisbee



► Kaum ein Sandstrand oder eine Spielwiese, wo die runde Plastikscheibe nicht umherfliegen würde: Nun soll sie vermehrt auch über den Schulhof segeln und im Vereinssport Einzug finden. Das spezielle Flugverhalten des Frisbees bringt neue technische und taktische Herausforderungen in den Sportunterricht. //

Regeneration



► Wird die Erholung vernachlässigt, kann das zu Leistungsstagnation oder -rückgang und in extremen Fällen sogar zu Übertraining führen. Wer sich im Sport steigern will, kommt – je grösser der Trainingsaufwand wird – um regenerative Massnahmen nicht herum. //

Vertrieb Schweiz:

 **smith&nephew**

BSN medical

Leukotape®



**Damit das Taping
Freude macht.**

Taping ist mehr als das einfache Anlegen eines starren Verbandes. Taping ist eine ganzheitliche medizinische Versorgung zur Prophylaxe oder Therapie von Verletzungen. Deshalb bieten wir ein Sortiment von Produkten rund ums Taping an. Damit jeder Tapeverband hält, was wir versprechen. Leukotape. Das Taping-Sortiment von BSN medical.

Just tape it
Leukotape

Smith & Nephew AG
Glutz Blotzheim-Strasse 1
CH-4502 Solothurn

T +41 (0)32 624 56 60
F +41 (0)32 624 56 81
www.smith-nephew.ch

 **swiss** 
olympic
partner