

Mosaico elvetico

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **38 (1981)**

Heft 8

PDF erstellt am: **11.07.2024**

Nutzungsbedingungen

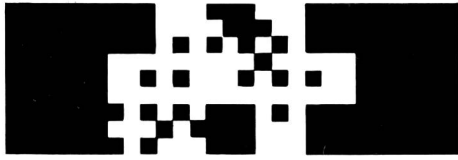
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



«Mettiti in forma» – Sì, ma come?

L'Aiuto sportivo svizzero ha dato di recente il via ad un'azione pubblica di grande portata, allo scopo dichiarato di trovare, da un canto, nuovi mezzi finanziari per appoggiare lo sport di punta dilettante della Svizzera e, dall'altro, con l'intenzione di lanciare un importante e «sano» messaggio al grande pubblico. «Mettiti in forma» è una sfida e un'incitazione rivolta ad ognuno per rimettersi in forma fisica e per ritrovare la snellezza. Ingerire meno o forme d'energia scelte per la propria nutrizione costituisce una delle due possibilità. L'altra consiste nel consumare maggiormente energia con più movimento, allo scopo di mantenersi in forma e in salute.

In collaborazione con il prof. Kurt Biener, dell'Istituto di medicina preventiva e sociale dell'Università di Zurigo, e il dott. Heinz Fahrer, ex-medico olimpico, *Betty Bossi* – l'istanza di un'incontestata competenza in materia di cucina, casa e nutrizione moderna – ha pubblicato, in tedesco e francese, uno speciale libro di cucina intitolato «*La linea, la forma e la salute*» mettendolo a disposizione dell'Aiuto sportivo svizzero.

Molte persone fanno fatica a ritrovare la loro forma fisica.

Sei sportivi svizzeri ben conosciuti hanno registrato una cassetta «fitness» contenente 4 programmi di ginnastica e 2 programmi di tenacia elaborati dagli specialisti dello «Sport per Tutti». Libro e cassetta sono offerti al prezzo speciale di Fr. 17.80 (ottenibili presso Aiuto sportivo svizzero, «Mettiti in forma», 6403 Küsnacht a.R.).

Decathlon da camera

Presentiamo la versione in italiano di una delle tante proposte varate con l'azione «Mettiti in forma», un'azione dell'Aiuto sportivo svizzero in collaborazione con le edizioni Betty Bossi.

Ideale:

- per tutti
- da farsi in famiglia
- per i bambini
- rientrando dal lavoro
- per le casalinghe
- per tutti coloro che svolgono un lavoro sedentario

1. La corsa d'ostacoli. «Correre» sul posto facendo un balzo in alto ogni 5 passi, in modo d'alternare la gamba in estensione. 10 volte.

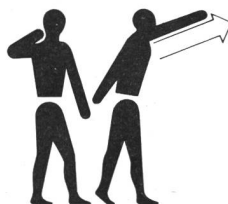
2. Il canottaggio. Posizione seduta per terra, gambe leggermente flesse. Piegare le braccia davanti al petto, tenderle in avanti e poi, vigorosamente, fletterle indietro. 20 volte.



3. Il ciclismo. Posizione seduta, la parte superiore del corpo leggermente chinata indietro, in appoggio sulle mani poste dietro al corpo. Le gambe eseguono 30 pedalate.



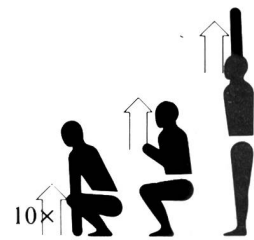
4. Lancio del peso. Posizione del lanciatore del peso, piede sinistro leggermente avanzato, il «peso» è nella mano destra, all'altezza della spalla. Lanciare questo peso immaginario con tutte le forze verso l'avanti: il corpo s'inclina leggermente indietro per prender lo slancio, poi si tuffa in avanti. 5 volte da ogni lato.



5. Il nuoto. Il tronco è inclinato in avanti, sull'orizzontale, le braccia eseguono il movimento a rana: partenza mani giunte, spingere con forza le braccia in avanti, riportarle di fianco indietro descrivendo ampi cerchi. 10 volte.



6. Sollevamento pesi. Posizione in piedi, gambe leggermente divaricate. Accovacciarsi, sollevare l'immaginario manubrio d'un colpo fino al petto, poi verso l'alto, braccia tese. Lasciar ricadere d'un colpo. 10 volte.



7. Rilassamento, posizione coricata sulla schiena.

8. Lancio del disco. Afferrare l'immaginario disco con la mano destra, all'altezza del bacino. Piegare leggermente le ginocchia, girare il corpo verso destra come per prendere lo slancio e «lanciare» il disco facendo un brusco movimento di rotazione con le anche. Stesso esercizio a sinistra. 5 volte da ogni lato.



9. Discesa con gli sci. Posizione leggermente flessa, ginocchia unite, il corpo si gira a sinistra e a destra. Le spalle e le braccia seguono con scioltezza il movimento. Per dar consistenza all'esercizio, si può, in pari tempo, eseguire dei saltelli a ogni rotazione. 20 volte.



10. Marcia di tenacia. Marciare sul posto. Chi ne ha il coraggio può, in più, a ogni passo, sollevare le ginocchia più in alto possibile. Durata: 2 minuti.



Estratto dal libro Betty Bossi «*La ligne, la forme & la santé*» (edizione francese) o «*Schlank, fit & gesund*» (edizione tedesca).