

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Band:** 2 (2000)  
**Heft:** 5  
  
**Rubrik:** Vetrina

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 08.11.2024

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

Gli sponsor di «mobile»

## Un grazie di cuore ai nostri partner

La pubblicazione di «mobile» viene assicurata grazie ai ricavi degli abbonamenti e a contributi da parte della Confederazione. Per rendere la rivista più attraente dal punto di vista grafico, abbiamo bisogno del sostegno dei nostri partner, che ci consentono di ottenere un prodotto notevolmente migliore. Grazie di cuore!

**rivella**

Rivella garantisce un'ultima pagina sempre attraente e presenta offerte nel *mobileclub*.

**HELVETIA PATRIA**



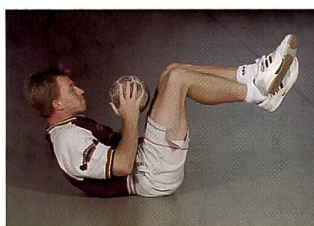
Helvetia Patria sponsorizza il nostro inserto pratico.

**VISTA WELLNESS**

VISTA Wellness propone interessanti prodotti ai membri del *mobileclub*.

**BIOKOSMA**  
NATURAL COSMETICS

Biokosma organizza corsi di massaggi per i membri del *mobileclub*.



Un accenno al prossimo numero

## La condizione fisica

Perché si considera ormai superato parlare dei classici fattori di condizione fisica? Cosa si intende con metodi di allenamento integrativi, e come si applicano questi ultimi nell'allenamento della forza, in atletica leggera e in altre discipline sportive? Quali test di condizione fisica sono più adatti per i bambini ed i giovani? A queste e altre domande cerchiamo di dare una risposta nel prossimo numero di «mobile». Nella seconda parte la rivista tratterà il tema «giovani e società sportive». L'appuntamento è per la fine di novembre.

Zainetto VARIO

## In spalla o al seguito

Essere mobili è ormai assunto a stile di vita; le nostre attività per il tempo libero e quelle professionali ci portano a frequenti spostamenti. Una corsa al centro di fitness nella pausa del pranzo, in centro per le compere, al corso di informatica o di spagnolo dopo il lavoro... la vita moderna è un continuo stare in movimento. Ed è raro che ci spostiamo a mani vuote: indumenti sportivi, libri di scuola, commissioni, ci accompagnano spesso nelle nostre peregrinazioni. Non stupisce quindi che lo zainetto sia divenuto tanto diffuso nelle città!

Indossato nel giusto modo, contribuisce a rafforzare i muscoli della schiena, anche se non bisogna esagerare... Dalla sua invenzione, la ruota è sempre stata un eccellente mezzo di trasporto e quindi combinare zainetto e rotelle è la soluzione ideale se avete anche voi l'abitudine di spostarvi con qualcosa di più di un semplice portachiavi. VISTA Wellness ha perfezionato la combinazione e vi propone ora VARIO, lo zainetto che si trasforma in due o tre movimenti in una pratica sacca dotata di rotelle.



Che lo si usi per la scuola, per le passeggiate, per i viaggi o per lo sport, VARIO è adatto sia agli studenti sia ai dirigenti giovani e dinamici. Dotato di un'impugnatura telescopica che arriva fino a 95 cm di lunghezza, si adatta all'anatomia di ognuno. VARIO dispone inoltre di diverse tasche laterali e di uno scomparto interno destinato a custodire oggetti di valore. Le bretelle, larghe e imbottite, sono concepite per assicurare un comfort ottimale, le bande fluorescenti aumentano la vostra sicurezza per strada all'imbrunire.

(Il tagliando di ordinazione è pubblicato a pag. 51.)



## Abbonamenti per le società sportive

Molte società sportive hanno ricevuto nelle settimane scorse un interessante invito a sottoscrivere un abbonamento a «mobile» a prezzo di favore. La redazione offre un nuovo tipo di abbonamento; le società che ordinano un pacchetto a partire da cinque esemplari della rivista, approfittano di condizioni particolarmente vantaggiose.

### Un regalo per i propri monitori

Il nuovo abbonamento offre alle società sportive diverse possibilità e vantaggi; la rivista, ad esempio, può essere passata al collega, a seconda dell'argomento e del tema trattati. O ancor meglio: la società sportiva ringrazia con un abbonamento omaggio a «mobile» (finanziato con la cassa sociale) tutti i monitori che

svolgono del volontariato. Essi trarranno dalla rivista nuovi spunti per migliorare le loro lezioni e sedute di allenamento.

### Annunciatevi

Le società sportive già contattate dalla redazione conoscono le regole del gioco e possono approfittare della nostra offerta. Tutte le altre, se i vertici sociali sono interessati, possono mettersi in contatto con la redazione (l'indirizzo è a destra su questa pagina). Vi faremo pervenire senza indugio le informazioni necessarie, o altre sugli abbonamenti individuali. «mobile» costa soltanto Fr. 35.- per 6 numeri ed è un «passo obbligato» per ogni docente o allenatore che svolge un'attività d'insegnamento nell'ambito dell'educazione fisica e dello sport.

«mobile» (anno 2, 2000) è nata dalla fusione delle riviste «Macolin» (1944) e «Educazione fisica nella scuola» (1890)

Editori



Ufficio federale dello sport Macolin, rappresentato dal suo direttore, Heinz Keller

Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola, rappresentata dal suo presidente, Joachim Laumann

Caporedattore

Nicola Bignaschi (NB)

Comitato di redazione

Barbara Meier (bm), Rose-Marie Repond (RRe), Janina Sakobielski (JA), Marcel Favre (MF), Erik Golowin (Gol), Arturo Hotz (Hz), Walter Mengisen (wm), Martin Rytz (Ry), Peter Wüthrich (Wü)

Redazione

Eveline Nyffenegger (Ny), edizione francese e segreteria; Gianlorenzo Ciccozzi (cic), edizione italiana; Bernhard Rentsch (bre), edizione tedesca

Redazione fotografica

Daniel Käsermann

Traduttore

Mario Gulinelli (gul), Alberto Wohlgemuth

Indirizzo della redazione

«mobile», UFSPO, 2532 Macolin  
Tel.: ++41/(0)32/327 63 77  
Fax.: ++41/(0)32/327 64 78. E-mail: gianlorenzo.ciccozzi@baspo.admin.ch

Grafica e impaginazione

agenturtschi.  
Soodstrasse 53/Postfach, 8134 Adliswil 2  
www.agenturtschi.ch

Stampa e annunci pubblicitari

Sticher Printing AG, Reusseggstrasse 9  
6002 Lucerna  
Tel.: 041/429 66 66  
Fax.: 041/420 99 36  
E-mail: printing@sticher.ch

Abbonamenti / Cambiamenti di indirizzo

Redazione «mobile» UFSPO,  
2532 Macolin  
Tel.: ++41/(0)32/327 63 08  
Fax.: ++41/(0)32/327 64 78  
E-mail: mobile@baspo.admin.ch

Membri dell'ASEF: Segreteria dell'ASEF,

Neubrückstrasse 155, 3000 Berna 26  
Tel.: 031/302 88 02  
Fax.: 031/302 88 12  
E-mail: svssbe@access.ch

Prezzo di vendita

Abbonamento annuale (6 numeri):  
Fr. 35.- (Svizzera), Fr. 40.- (estero)  
*mobileclub*: Fr. 15.-

Riproduzione

Gli articoli, le foto e le illustrazioni pubblicate su «mobile» sono soggetti al diritto d'autore e non possono essere riprodotti o copiati, in tutto o in parte, senza autorizzazione da parte della redazione. La redazione declina ogni responsabilità per i testi e le fotografie inviati senza esplicita richiesta.

Tiratura

Edizione in italiano: 1515 esemplari  
Edizione in tedesco: 10233 esemplari  
Edizione in francese: 3184 esemplari

ISSN 1422-7894



## Offerta della VISTA Wellness Zainetto VARIO

Assicuratevi anche voi lo zainetto VARIO, che con due, tre movimenti è in grado di trasformarsi in cartella per la scuola, sacca da viaggio o borsa sportiva, dotata di rotelle (vedi descrizione a pag. 50).

**Prezzo:** anziché Fr. 95.-, Fr. 75.- per i nostri lettori e solo Fr. 65.- per i membri del mobileclub (IVA e spese di spedizione escluse).

**Ordinazioni:** inoltrare le ordinazioni tramite il formulario in basso a sinistra alla segreteria del mobileclub. La merce vi sarà inviata con fattura dalla VISTA Wellness SA, 2014 Bôle, tel. 032/841 42 52, fax 031/841 42 87, e-mail: office@vistawellness.ch

# mobileclub

Club dei lettori per gli abbonati alla rivista «mobile»

Corso a Tenero

## Introduzione al massaggio sportivo

Come possono essere sciolti i muscoli induriti dopo un allenamento, una partita o semplicemente dopo il lavoro? In un seminario, che si svolge sull'arco di due giorni in collaborazione con il nostro sponsor DUL-X/Bioskoma, i nostri lettori potranno acquisire le conoscenze di base, teoriche e pratiche, del massaggio sportivo. Verranno svelati anche i trucchi e i suggerimenti per il trattamento immediato e la prevenzione di infortuni nell'ambito dello sport. Vi sarà l'opportunità di praticare alcune discipline sportive per poi sperimentare, in modo ancora più intenso, l'effetto benefico dei massaggi.

**Luogo:** Il Centro sportivo di Tenero, ristrutturato e ampliato, fornisce un ambiente ideale per



il corso. La durata di quest'ultimo è stata pianificata in modo che i partecipanti provenienti dal Nord delle Alpi abbiano la possibilità di pianificare, in modo indipendente, un prolungamento del fine settimana in Ticino.

**Data:** Venerdì 17 e sabato 18 novembre 2000 (l'inizio del corso è previsto venerdì alle ore 16.00).

**Costo:** Il costo del corso è di Fr. 390.- (per i membri del «mobileclub» Fr. 350.-). Nel prezzo del corso sono compresi il pernottamento, i pasti e il materiale di lavoro necessario.

**Iscrizioni:** Vi preghiamo di iscrivervi inviando il tagliando di iscrizione alla segreteria del «mobileclub». Per informazioni potete telefonare allo 032/397 52 55. Il materiale necessario per il corso vi verrà inviato direttamente, in tempo utile, prima del corso stesso. Il numero dei partecipanti è limitato; si terrà conto dell'ordine di arrivo delle iscrizioni. Il corso avrà luogo unicamente se vi saranno almeno 16 iscrizioni.



## Dalla medioteca dell'UFSP Videocassetta «Lo sport nell'infanzia»

Metodi e presentazione dell'insegnamento dello sport con ragazzi e giovani dai 10 ai 13 anni.

Per i membri al prezzo speciale di Fr. 29.-.



Dalle edizioni dell'ASEF

## Cassetta musicale «Allenamento di condizione fisica»

Per i membri al prezzo speciale di Fr. 25.-.

# mobileclub

- Zainetto VARIO
  - Membri del mobileclub Fr. 65.-
  - Non membri Fr. 75.-
- Corso di massaggio
  - Membri del mobileclub Fr. 350.-
  - Non membri Fr. 390.-
- Videocassetta «Lo sport nell'infanzia» al prezzo speciale di Fr. 29.-
- Cassetta musicale «Allenamento di condizione fisica» al prezzo speciale di Fr. 25.-

Nome/Cognome \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_

NPA/località \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_

Data e firma \_\_\_\_\_

Da inviare per posta o per fax a: mobileclub, Bernhard Rentsch, UFSP, 2532 Macolin, fax 032/327 64 78

## Ordinazione

Da inviare per posta o per fax a:

Redazione «mobile», UFSP, 2532 Macolin, fax 032/327 64 78

- Sottoscrivo un abbonamento annuale a «mobile» e aderisco al mobileclub (Svizzera: Fr. 50.-; estero: Fr. 55.-).
- Sottoscrivo un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 35.-/estero: Fr. 40.-).
- Mi piacerebbe ricevere «mobile» in abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.-).
- Sono già abbonato a «mobile» e voglio aderire al mobileclub (Fr. 15.- all'anno).

Nome/Cognome \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_

NPA/località \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

### Uso dei dati degli abbonati a scopi commerciali

Gli editori di «mobile» prevedono che agli sponsor vengano messi a disposizione i dati relativi agli abbonati per scopi commerciali. Se non è d'accordo che i suoi dati personali vengano trasmessi agli sponsor deve indicarlo espressamente qui di seguito.

- Non voglio che i dati relativi alla mia persona siano usati per scopi commerciali.

Data e firma \_\_\_\_\_

**CHE COLORE  
HA LA TUA SETE?**

