

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Band: 9 (2007)
Heft: 3

Inhaltsverzeichnis

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: 19.10.2024

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

- 7 Opinioni // Spazio aperto**
Erik Golowin // La dominanza è fonte di violenza
ASP Locarno // Risalire all'essenza della disciplina
- 8 Vetrina // Primo piano**
- 10 Copertina // Test di fitness**
- 24 Scienza e ricerca // Depressione**
Lo sport come iniezione di buonumore
- 27 Salute // Piscine**
Quanto è pericoloso il cloro per i nostri bambini?
- 30 Salute // Alimentazione**
Mangiare in modo sano
- 32 Dossier // Sport e natura**
- 42 Sicurezza // Bicicletta**
Gite a rischio zero
- 44 mobileclub**
- 45 Novità // In libreria**
- 46 Educazione fisica // In ambiente naturale**
La natura come palestra
- 54 Vetrina + Anteprima**

Copertina



Test di fitness

- 10** Una prova per due // Un lancio riuscito
- 13** I magnifici cinque // Eseguibili in ogni palestra
- 19** Una buona pagella // Reazioni positive dai diretti interessati
- 20** Vinzenz Klingele // Grandi risultati con pochi sforzi
- 21** qief.ch // Anche il fairplay viene ricompensato

Dossier



Sport e natura

- 32** Downhill // All'assalto dei boschi
- 35** Protezione della natura // Consigli per una coabitazione serena
- 38** Petra Vögeli // Comportiamoci da ospiti!
- 39** Zecche & Co. // I pericoli sono in agguato ovunque
- 40** Sicurezza // Vademecum per le gite scolastiche

Inseri pratici

Resistenza



► **Imparare a non cedere.** // Chi vuole migliorare la propria capacità di resistenza non deve necessariamente ricorrere ad ore di noioso allenamento. Grazie ad un metodo variato ed a forme di carico e ritmi adatti alla disciplina praticata si può allenare la resistenza in modo meno monotono.

Ralph Hunziker, Andreas Weber

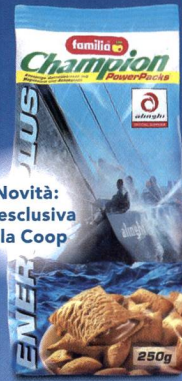
Cerchi & Co.



► **Attrezzi manuali.** // Ogni giorno, sul mercato appaiono nuovi modelli che ci spingono a riporre in soffitta quelli più tradizionali. Un errore se si pensa all'enorme potenziale ancora parzialmente inesplorato, che offrono il cerchio, la clavetta e il bastone.

Mariella Markmann, Claudia Harder

famiglia Champion PowerPacks:
avanti a tutta forza.



Novità:
in esclusiva
alla Coop

famiglia, lo specialista dell'alimentazione sportiva completa presenta lo spuntino ideale: famiglia Champion PowerPacks. I croccanti cereali, con un ripieno al cioccolato sviluppato avvalendosi di conoscenze scientifiche, assicurano energia immediata e duratura a portata di mano. Nello sport, nella vita quotidiana o in viaggio: i famiglia Champion PowerPacks rappresentano la scorta perfetta per grandi e piccoli campioni.

Official Power Food Supplier of Alinghi

www.bio-familia.com

famiglia 

In te c'è di più.



1 PERNOTTAMENTO CON COLAZIONE CHF 22.-

Incredibile ma vero. L'albergo INN LODGE ALL IN ONE a Celerina lo rende possibile. Lì, dove su 4000 m² s'incontrano gruppi, scuole, clienti business e individuali per vivere l'avventura di un hotel. Astuto, sofisticato, trendy, attivo.

Più vacanze a meno prezzo.

ALL IN ONE HOTEL **INN** LODGE