

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

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

Heft 2

PDF erstellt am: **01.09.2024**

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 Opinioni // Spazio aperto**
Bixio Caprara // I servizi che contano
Enrico Carpani // Uomini di sport sereni
- 8 Vetrina // Primo piano**
A scuola in bici per racimolare punti
- 10 Copertina // Respirazione**
- 26 Sicurezza // upi**
Quei 300 grammi di plastica che salvano la vita
- 28 Progetto // In forma per l'Euro**
Una sfida a suon di gambe
- 30 Dossier // Alimentazione**
- 42 Sotto la lente // Capoeira**
La magia della «roda»
- 44 Vis-à-vis // Andreas Schaer**
Preparativi per giugno in dirittura d'arrivo
- 47 EURO 08 // Un valore aggiunto**
Chiamato ospitalità e promozione sportiva
- 49 mobileclub**
- 51 Novità // In libreria**
- 52 Educazione fisica // Percezione visiva**
Occhio per occhio
- 62 Vetrina // Anteprima**

Inseri pratici

Frisbee



► Non esistono praticamente più spiagge o campetti sportivi su cui non sia mai volato un frisbee. A scuola, questo disco di plastica è invece meno gettonato. Ed è un vero peccato, perché potrebbe portare degli stimoli tecnici e tattici non indifferenti alla lezione di educazione fisica. //

Rigenerazione



► Ripristinare le energie consumate durante l'attività fisica è fondamentale per migliorare la prestazione sportiva. Se dopo gli allenamenti o le gare l'atleta ignorasse il periodo di rigenerazione, probabilmente nelle competizioni successive accuserebbe un calo di rendimento. //

Copertina



Respirazione

- 10** L'atto nascosto // Le astuzie del nuoto sincronizzato
12 Fisiologia // Il lungo periplo dell'ossigeno
16 Qualità di vita // Un soffio dall'Oriente
18 Esercizi // Il fiato delle grandi occasioni
21 Bambini // Tanti colori nello stomaco
22 Allenamento // Fare il pieno d'aria

Dossier



Alimentazione

- 30** A colloquio con l'esperto // L'equilibrio è decisivo
33 Piramide alimentare // Parola d'ordine: rigore
35 Integratori // Associabili ma non sostitutivi
36 Pasti e spuntini // Cosa bolle in pentola
38 Campi d'allenamento // Proposte per sei giorni
40 Bevande sportive // Più che dissetarsi

Vertrieb Schweiz:

 **smith&nephew**

BSN medical

Leukotape®



**Il piacere di
usarlo.**

Il Taping non è un semplice bendaggio immobilizzante. Si tratta di un concetto medico globale utilizzato sia per la profilassi sia per il trattamento terapeutico delle lesioni. Per questo motivo abbiamo sviluppato una vasta gamma di prodotti assolutamente efficaci che coprono tutti gli aspetti del taping. Leukotape, la gamma BSN medicale di prodotti taping.

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