

**Zeitschrift:** Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Band:** 38 (1981)  
**Heft:** 8  
  
**Rubrik:** Mosaico elvetico

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

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



## «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.



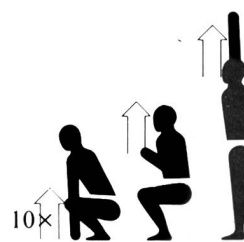
4. Lancio del peso. Posizione del lanciatore del peso, piede sinistro leggermente avanzato, il «peso» è nella mano destra, all'altezza della spalla. Lanciare questo peso immaginario con tutte le forze verso l'avanti: il corpo s'inclina leggermente indietro per prender lo slancio, poi si tuffa in avanti.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