

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 4 (2002)
Heft: 3

Werbung

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

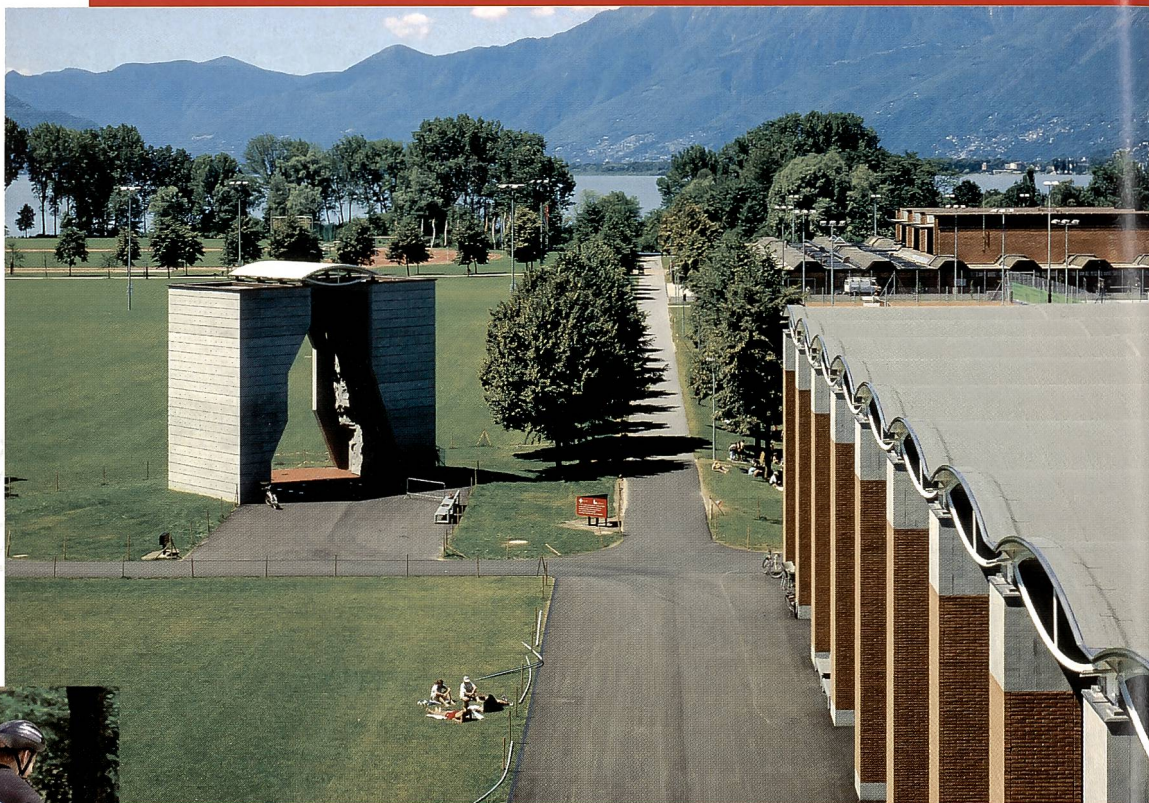
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 11.02.2026

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



La filiale ticinese dell'Ufficio federale dello sport di Macolin

Il luogo ideale in cui organizzare corsi e manifestazioni sportive.

Offerta completa di impianti e materiale per svolgere tutte le attività sportive di Gioventù e Sport.

A disposizione 220 posti letto in camere e 400 in tenda.

Il CST ospita la Scuola professionale per sportivi d'élite e collabora con il Centro di Medicina e Chirurgia dello Sport di Locarno.

Tra le manifestazioni più importanti la settimana «Tutti i Talenti a Tenero» che si svolge agli inizi di maggio e che presenta i migliori talenti di 31 federazioni sportive svizzere. In settembre «L'altro sport» permette a chiunque di cimentarsi nelle varie discipline G+S.

PER INFORMAZIONI:

Centro sportivo nazionale della gioventù

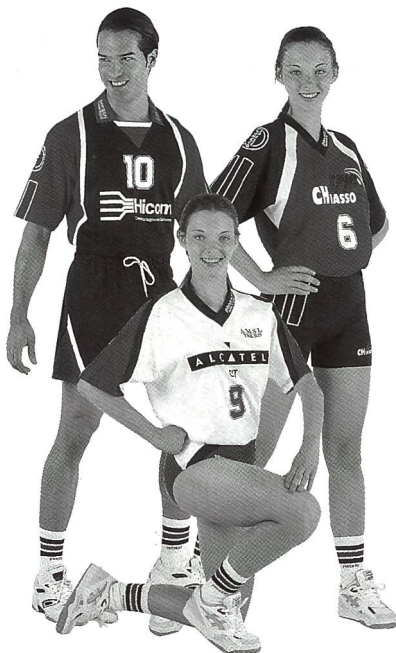
Via Brere, 6598 Tenero

Tel. 091 735 61 11, Fax 091 735 61 02

E-Mail: cstenero@baspo.admin.ch

Internet: www.cstenero.ch

PANZERI® veste lo sport



**Das besondere
Dress für Ihren
Verein**

Aus über 100
Grundmodellen
bestimmen Sie:

- Modell und Farben
- die Stoffqualität
- die Aufschriften

Verlangen Sie
Informationen und
Gratisprospekte:

Vera Bühler
Grossmatt 16
6440 Brunnen
☎ 041/820 46 41
(auch abends)
Fax 041/820 20 85
E-mail: panzeri-sport@bluewin.ch

Mit **PANZERI®** ist Ihr Klub preisgünstig anders gekleidet!

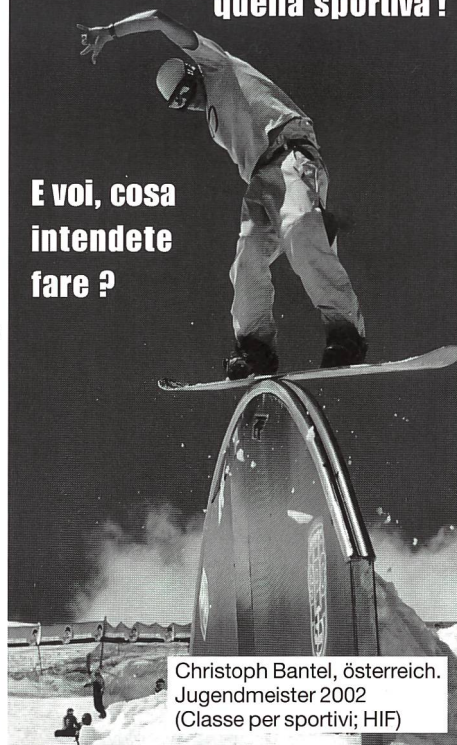


**Liceo, Scuola di
commercio,
Scuola media di
diploma (SMD),
Tedesco come
lingua straniera,
Classe per
sportivi de élite:
sci alpino,
sci di fondo,
snowboard**

**Hochalpinen
Institut Ftan
CH-7551 Ftan
Engadin**
fon 081 861 22 11
fax 081 861 22 12
www.hif.ch
info@hif.ch

**Da noi si possono
fare due carriere
allo stesso tempo:
quella scolastica e
quella sportiva !**

**E voi, cosa
intendete
fare ?**



Christoph Bantel, österreich.
Jugendmeister 2002
(Classe per sportivi; HIF)

Gratis Velohandbuch

Unser Velozubehör- und Trekking-Katalog beschreibt über 7000 topaktuelle Produkte. Ein 540-seitiges Handbuch im Wert von Fr. 6.-, mit praktischen Tipps, Tests, Infos, Montagehinweisen und einer Riesenauswahl an Ausrüstung für Ferien, MTB-Trips, Rennsport und Alltag. Bekleidung, Brillen, Schuhe, Kevlar-Pneus, Beleuchtung, Kindersitze, Werkzeuge, Computer, Anhänger, Shimano-Teile, Komfort-Sättel, Pulsmessgeräte, Karten, Zelte, Schlafsäcke, alles persönlich getestet vom VELOPLUS-Team. Alle Produkte können Sie auch per Post bestellen.

**Senden Sie mir gratis das Velohandbuch
im Wert von Fr. 6.-**

Name:

Vorname:

Jg.:

Strasse:

PLZ/Ort:

52-02



**Läden in
Wetzikon** beim S-Bahnhof – nur 17 min.
von Zürich und Basel Leimenstrasse 78,
nähe Bahnhof SBB

VELOPLUS
Rapperswilerstrasse 22
8620 Wetzikon
www.veloplus.ch
E-Mail: info@veloplus.ch
Telefon: 01/933 55 55
Fax: 01/933 55 56



VELOPLUS
Ausrüstung für Abenteuer

www.veloplus.ch

VELOBÖRSE • GRATIS PINWAND • 7000 ARTIKEL



RED BULL – UNA CARICA D'ENERGIA PER GLI SPORTIVI

Red Bull come bevanda sportiva – Consigli di Toni Hasler, allenatore di Natascha Badmann

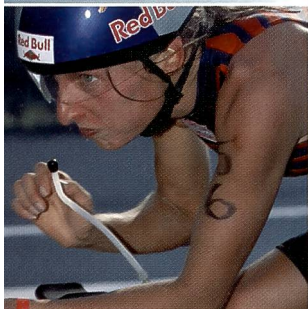
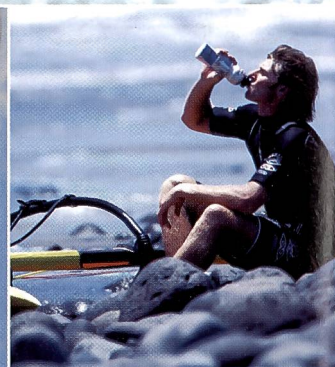


Foto ©Red Bull



Non ci sono dubbi: Red Bull è molto più di una semplice bibita da «party». Questo originale energy drink ha molto da offrire anche agli sportivi. Quali sono i suoi ingredienti, i suoi effetti e come può essere impiegata utilmente nello sport? Ce lo spiega Toni Hasler, allenatore e nutrizionista.

Toni Hasler ne è convinto: «Red Bull colma importanti lacune nel programma alimentare di ogni sportivo». E lui ne sa qualcosa visto che allena Natascha Badmann, la triatleta migliore del mondo, e una ventina di altri atleti di spicco in varie discipline sportive di resistenza. Come se non bastasse, è anche diplomato in scienza dell'alimentazione.

QUALI SONO GLI INGREDIENTI DI RED BULL?

Sul contenuto delle lattine blu-argento sono già circolate strane voci che hanno fatto discutere molto. Non si può negare che la composizione di Red Bull sia per certi versi un po' misteriosa: caffeina, taurina, carboidrati e vitamine (B6, B12) sono gli ingredienti principali e componenti fondamentali per le performance. La caffeina (una lattina contiene più o meno la stessa quantità di caffeina di una tazza di caffè filtrato) stimola il sistema cardiocircolatorio e il sistema nervoso centrale, dando la sensazione di essere ben svegli e pronti a dare il meglio di sé. Ma la sostanza che ha fatto diventare mitica la Red Bull è la taurina, un aminoacido prodotto dal nostro organismo e consumato in gran quantità mentre si svolgono attività di resistenza. Per Toni Hasler i carboidrati sono la «benzina

super» del motore umano. Grazie al glucosio, al saccarosio e al glucuronolattone, una lattina di Red Bull presenta un valore energetico di 135 kcal. Le vitamine del gruppo B favoriscono il metabolismo, vale a dire la ripartizione e l'impiego dei vettori energetici. Va da sé che Red Bull apporta sostanze preziose per l'organismo proprio quando si svolge un'attività sportiva.

RED BULL PRIMA, DURANTE E DOPO LO SPORT

L'impiego ottimale di Red Bull come bevanda sportiva varia a seconda della disciplina svolta. Agli sportivi che hanno bisogno di una carica di energia istantanea e di una buona coordinazione dei movimenti, occorrono alimenti stimolanti che aumentano la concentrazione. Gli atleti che svolgono, invece, prove di resistenza hanno bisogno, in particolare, di grandi riserve di energia. Un mix di entrambi garantisce il successo ai ginnasti e agli atleti che giocano in squadra e che devono compiere movimenti precisi a lungo, sia per infilare un pallone in rete che per destreggiarsi con lo snowboard.

Non va mai dimenticata però la regola più importante: Red Bull non sostituisce l'assunzione di altri liquidi! In particolare, gli atleti impegnati in gare di resistenza dovrebbero diluire il loro energy drink con acqua (nel rapporto di 1:1). Com'è noto, inoltre, si dovrà aver finito di mangiare un pasto principale quattro ore prima di una gara di resistenza importante. A un tiratore

o a un giocatore di scacchi, invece, la bevanda energetica bevuta dieci minuti prima della gara può dare una carica in più. Mentre si fa sport va osservato che un consumo di zuccheri di breve durata ha ripercussioni negative sull'organismo, in quanto successivamente la glicemia tende a diminuire aumentando la sensazione di spossatezza. «Quando si è incominciato a prendere zuccheri – e per ottenerne dei vantaggi è meglio farlo verso la fine di una gara – si deve poi assumerne ancora a intervalli regolari per mantenere inalterato il loro effetto fino al traguardo», spiega Toni Hasler. Se mescolata con acqua e presa regolarmente, la carica zuccherina si stabilizza e l'energy drink si trasforma nell'ultimo stadio di un razzo e dà la carica giusta al momento giusto fino al taglio del traguardo. «Lo sport è sollecitazione e rilassamento. È il rapporto giusto fra questi due elementi a decretare il successo o l'insuccesso». Toni Hasler sa ciò che occorre a un Ironman o a un ciclista per riprendersi. Rigenerarsi significa anche recuperare le energie perdute. E Red Bull è molto utile anche a questo scopo, non solo dopo una gara estenuante ma anche dopo e durante ogni allenamento.

Ulteriori informazioni:
Hasler Toni GmbH, 4665 Oftringen AG,
tel. 062 798 01 31

Opuscoli/Informazioni nutrizionali per gli sportivi:
Red Bull Communications,
redbull.communications@ch.redbull.com



Bewegung und Gesundheit

Drei Broschüren
für drei Schulstufen

1.– 4. Schuljahr
5.– 9. Schuljahr
10.–13. Schuljahr



Bestellung

20.010.4 — **Bewegung und Gesundheit** 1.– 4. Schuljahr
20.011.2 — **Bewegung und Gesundheit** 5.– 9. Schuljahr
20.012.0 — **Bewegung und Gesundheit** 10.–13. Schuljahr

Schulpreis: je Fr. 29.– exkl. 2.4% MWST

Erscheint im Spätsommer 2002.

Mitglieder des SVSS erhalten 15% Rabatt. Die Auslieferung und Verrechnung erfolgt durch den INGOLDVerlag.

Name _____
Vorname _____
Strasse _____
PLZ Ort _____
Datum _____
Unterschrift _____

Mitglied SVSS ☐ ja ☐ nein

Einsenden an:
SVSS-Sekretariat, Neubrückstrasse 155, Postfach 124,
3000 Bern 26, Telefon 031 302 88 02, Fax 031 302 88 12
E-Mail: svssbe@smile.ch

INGOLDVerlag



Disciplina sportiva G+S Polisport

I monitori e gli esperti G+S polisport attivi a livello di sport societario potranno continuare a proporre attività sportive nell'ambito della disciplina G+S Ginnastica.

Il nuovo manuale G+S di Ginnastica può essere ordinato presso l'Ufficio G+S del cantone di residenza al più tardi entro la fine di ottobre di quest'anno.

l'avvenire in movimento



mobile

Abbonamenti per le società sportive

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.

Annunciatevi

Le società sportive già contattate dalla redazione conoscono le regole del gioco e possono approfittare della nostra offerta. Per tutte le altre, se i vertici sociali sono interessati, possono compilare il tagliando pubblicato su questa pagina.

Principio: un indirizzo per la spedizione, un indirizzo per la fattura

Un abbonamento a «mobile» costa Fr. 35.– all'anno (6 numeri).

Sconto per le società sportive:

- da 5 a 9 abbonamenti: Fr. 30.– per abbonamento
- da 10 a 14 abbonamenti: Fr. 28.– per abbonamento
- da 15 a 19 abbonamenti: Fr. 26.– per abbonamento
- a partire da 20 abbonamenti: Fr. 24.– per abbonamento

Ordinazione:

Numero di abbonamenti _____
Indirizzo per la spedizione _____
Club _____
Nome/Cognome _____
Indirizzo _____
NAP/Luogo _____
Telefono _____
Fax/e-mail _____

Rispedire all'indirizzo seguente: Redazione «mobile»,
Ufficio federale dello sport, 2532 Macolin, Fax: 032-327 64 78,
E-Mail: mobile@baspo.admin.ch