

**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  
  
**Rubrik:** Vetrina

### **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>**



Nel prossimo numero

## Concentrazione e rilassamento

**Q**uando si parla di rilassamento ci si trova dinanzi ad un tema estremamente sfaccettato, non sempre facile da capire, che può essere esaminato sotto diversi punti di vista. Il prossimo numero di «mobile» offre uno sguardo d'insieme su tecniche, elementi di base ed effetti del rilassamento. Un accento particolare viene posto su ambiti quali l'importanza della concentrazione nello sport, l'atteggiamento del mondo sportivo nei confronti del tema, i metodi in grado di migliorare la capacità di concentrazione. E ancora si tratteranno questioni tipo: esistono metodi di allenamento meditativi e fino a che punto è adatta ai giovani una cultura del corpo di tipo

meditativo? Quali sono le possibili applicazioni pratiche in questo ambito?

Proprio in riferimento a questo ultimo tema l'inserimento pratico presenta varie possibilità di rilassamento espressamente pensate per giovani e ragazzi. Vengono illustrate tecniche per una migliore e più cosciente percezione del proprio corpo, che possono essere utilizzate anche durante la lezione. Naturalmente continuano le serie su vari aspetti collegati allo sport. Ai blocchi di partenza la nuova serie dedicata alla danza, con un contributo sulla breakdance, vecchio nuovo successo fra i giovani!

*«mobile» 4/02 esce alla fine di luglio 2002.*

«mobile» (anno 4, 2002) 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 Bignasca (NB)

Comitato di redazione

Barbara Meier (bm), Rose-Marie Repond (RR), Janina Sakobielski (JA), Marcel Favre (MF), Erik Golowin (Gol), Arturo Hotz (Hz), Walter Mengisen (wm), Bernhard Rentsch (bre), Max Stierlin (St), Peter Wüthrich (Wü)

Redazione

Eveline Nyffenegger (Ny) e Véronique Keim (vke), edizione francese;  
Gianlorenzo Ciccozzi (cic), edizione italiana;  
Roland Gautschi (gau), edizione tedesca

Redazione fotografica

Daniel Käsermann

Traduttori

Daide Bogiani, Mario Gulinelli (gul), Alberto Wohlgenuth

Indirizzo della redazione

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

Grafica e impaginazione

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

Annunci pubblicitari

Zollikofer AG  
Alfred Hähni  
Riedstrasse 11  
8824 Schönenberg  
Telefon: ++41/(0)1/788 25 78  
Fax: ++41/(0)1/788 25 79

Stampa

Zollikofer AG  
Fürstenlandstrasse 122  
9001 St. Gallen  
Tel.: 071/272 77 77  
Fax: 071/272 75 86

Abbonamenti / Cambiamenti di

indirizzo

Redazione «mobile» UFSP,  
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@smile.ch

Prezzo di vendita

Abbonamento annuale (6 numeri):  
Fr. 35.- (Svizzera), € 31.- (estero)  
mobileclub: Fr. 15.-

Riproduzione

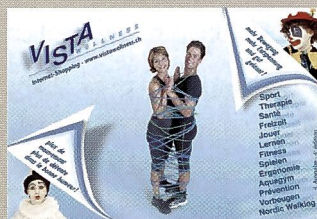
Gli articoli, le foto e le illustrazioni pubblicate su «mobile» sono soggetti al diritto d'autore e non possono essere riprodotti o copiate, in tutto o in parte, senza autorizzazione da parte della redazione. La redazione declina ogni responsabilità per i testi e le fotografie inviati senza esplicita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

Tiratura

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

ISSN 1422-7894

## Nuovo catalogo per nuovi prodotti



**G**li abbonati di «mobile» trovano allegato il nuovo catalogo del nostro partner VISTA Wellness, con varie sorprese e diversi nuovi prodotti. Anche la veste editoriale e la presentazione degli oltre 500 articoli dedicati a sport e benessere

sono migliorate; per quel che riguarda i prezzi, se ne sinceri lei stesso! Al sito [www.vistawellness](http://www.vistawellness) sono riportati vari altri articoli, da ordinare anche online. Se non trova il catalogo o se ha bisogno di altre copie, la preghiamo di rivolgersi direttamente alla VISTA Wellness SA, casella postale 48, 2014 Bôle, tel. 032 841 42 52, fax 032 841 42 87, E-mail: [office@vistawellness.ch](mailto:office@vistawellness.ch)

## Mercatino



Vendesi:

- Spacecurl: indicato per l'allenamento nel campo dello sport, del benessere, della coordinazione e per la prevenzione di mal di schiena cronici. Per centri fitness, scuole, organizzazioni G+S o del tempo libero. Attrezzo come nuovo, altezza di 295 cm, con tre anelli indipendenti che scorrono su un diametro di 294 cm. Colore nero e bianco. Smontabile per il trasporto, prezzo Fr. 5 000.- (nuovo Fr. 12 500.-).
- Sci acrobatici: 20 paia di sci nuovi (marca OLIN), con attacchi. Lunghezza 140 cm o 150 cm. Per divertirsi sciando o praticare salti o balletto sugli sci. Prezzo: Fr. 30.- al paio (nuovi Fr. 480.-).

Persona di contatto: Urs Illi, Fliegerstrasse 10, 8006 Zurigo, tel. 01 252 37 43.

## Un grazie di cuore ai nostri partner:



L'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi è il nostro partner per tutte le questioni inerenti la sicurezza nello sport.



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



Helvetia Patria sponsorizza il nostro inserto pratico.



Helvetia Patria sponsorizza il nostro inserto pratico.



Biokosma organizza corsi di massaggi per i membri del mobileclub.



Una visita speciale

## All'Expo.02 con il mobileclub

L'Expo.02 è l'evento dell'anno; tappa «obbligata» un po' per tutti. Perché non approfittare di un programma particolare? Il mobileclub offre la possibilità di vivere un'esperienza esclusiva. Nel mese di agosto durante gli Expo-Games delle discipline invernali a Yverdon organizziamo un appuntamento particolare che consente ai partecipanti di scoprire nei dettagli il progetto «Circuit» accompagnati da una guida competente e di partecipare ad un aperitivo. Naturalmente tutti hanno tempo a sufficienza per visitare anche le altre installazioni dell'Arteplage di Yverdon. Il tutto al prezzo speciale di 45 franchi (inclusa carta giornaliera e prestazioni accessorie).

**Data:** 16 agosto 2002, inizio alle ore 10.00, segue visita individuale.

**Luogo:** Arteplage Expo.02 di Yverdon, arrivo individuale.

**Programma:** visita guidata e commentata del progetto «Circuit», aperitivo, visita libera dell'Arteplage di Yverdon e degli Expo-Games delle discipline invernali.

**Prezzo:** per i membri del mobileclub Fr. 45.-; per i non membri Fr. 55.-.

**Iscrizione:** Bernhard Rentsch, mobileclub, UFSP, 2532 Macolin. Telefono 032 342 20 60, fax 032 327 64 78, E-mail info@rebi-promotion.ch (il numero dei posti disponibili è limitato, le iscrizioni saranno prese in considerazione secondo la data di arrivo).

# mobileclub

Club dei lettori per gli abbonati alla rivista «mobile»

## Alla scoperta del massaggio sportivo

In un corso di due giorni, organizzato in collaborazione con il nostro sponsor DUL-X/Bioskosma, si apprendono i principi basilari del massaggio sportivo. Il partecipante riceve tutta una serie di consigli ed informazioni utili per trattare e prevenire le lesioni sportive. La documentazione necessaria verrà inviata per tempo, ma le iscrizioni sono aperte sin d'ora.

**Data:** sabato/domenica 2/3 novembre 2002

**Luogo:** Macolin

**Prezzo:** per i membri del mobileclub Fr. 365.-; per i non membri Fr. 390.-. Nel prezzo di iscrizione sono compresi un pernottamento, tutti i pasti e il materiale per il corso.

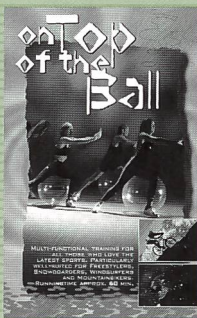
**Iscrizione:** per mezzo del tagliando riportato di sotto a Bernhard Rentsch, mobileclub, UFSP, 2532 Macolin. Telefono 032 342 20 60, fax

032 327 64 78, E-mail: info@rebi-promotion.ch (il numero dei posti disponibili è limitato, le iscrizioni saranno prese in considerazione secondo la data di arrivo).



### VISTA Wellness

#### Videocassetta «on top of the ball» e pallone «mobile»



Sono molti gli allenatori ed i monitori che (ri)scoprono i vantaggi del pallone medicinale, che di fatto rappresenta un utilissimo attrezzo per allenarsi in varie discipline sportive. Forza, velocità, resistenza, equilibrio e coordinazione, cinque elementi chiave per chiunque pratici sport, possono essere migliorati con questo semplice e versatile attrezzo. Basta sapere come usarlo al meglio.

Il mobileclub in collaborazione con la VISTA Wellness SA le offre ol-

tre al pallone «mobile» la videocassetta «on top of the ball». Sessanta minuti che illustrano in modo chiaro e comprensibile principi fondamentali e utili idee per l'allenamento.

La videocassetta viene venduta al prezzo speciale di Fr. 28.- per i membri del club e di Fr. 31.20 per i non membri. Il set con il pallone «mobile» può essere ordinato per Fr. 56.- (membri) o Fr. 63.50 (non membri).

# mobileclub

Le ordinazioni sono riservate unicamente ai membri del mobileclub (preghiamo i nuovi membri di compilare anche il tagliando a destra).

- ☐ **Corso «Alla scoperta del massaggio sportivo»**
  - ☐ Membri del mobileclub Fr. 365.-
  - ☐ Non membri Fr. 390.-
- ☐ **All'Expo.02 con il mobileclub**
  - ☐ Membri del mobileclub Fr. 45.-
  - ☐ Non membri Fr. 55.-
- ☐ **Videocassetta «on top of the ball»**
  - ☐ Membri del mobileclub Fr. 28.- (IVA incl. + spese di spedizione)
  - ☐ Non membri Fr. 31.20 (IVA incl. + spese di spedizione)
- ☐ **Pallone mobile**
  - ☐ Membri del mobileclub Fr. 31.- (IVA incl. + spese di spedizione)
  - ☐ Non membri Fr. 37.- (IVA incl. + spese di spedizione)
- ☐ **Set Videocassetta «on top of the ball» e pallone «mobile»**
  - ☐ Membri del mobileclub Fr. 56.- (IVA incl. + spese di spedizione)
  - ☐ Non membri Fr. 63.50 (IVA incl. + spese di spedizione)

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: € 41.-).
- ☐ Sottoscrivo un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 35.-/estero: € 31.-).
- ☐ Mi piacerebbe ricevere «mobile» in abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.-/€ 10.-).
- ☐ Sono già abbonato a «mobile» e voglio aderire al mobileclub (Fr. 15.-/€ 10.- 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



## A PROPOSITO

# Chi va piano, va sano e va lontano!

Un'assicurazione malattie e infortuni è una cosa del tutto personale. Di regola essa ci accompagna per tutta la vita. Chi non vorrebbe la massima qualità e un'assicurazione sempre presente, quando c'è bisogno di lei?

La qualità rende la prestazione unica. In occasione di sondaggi eseguiti regolarmente, i clienti della Visana confermano sempre che apprezzano il rapido pagamento delle prestazioni, la raggiungibilità e la competenza specifica. Spesso si cita anche l'ottimo rapporto tra prezzo e prestazioni delle assicurazioni complementari. Per la qualità del suo lavoro Visana ha adesso ottenuto la certificazione ISO, perché la qualità del momento del primo momento che la Visana

www.visana.ch

**visana**  
Provvediamo noi.

# Spray per lesioni

Velocizza il periodo di guarigione.

**Nuovo!**

- Senza grasso  
- Inodore  
- Pratico



Distorsioni, Slogature, Lussazioni,  
Contusioni, Ematomi,  
Indolenzimento  
muscolare, Ferite

L'utilizzo dei rimedi Similasan  
non presenta effetti collaterali.  
Legga il foglietto illustrativo.



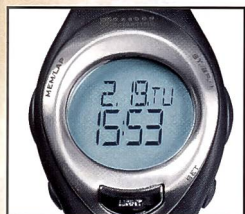
**Similasan**



## Pulsometro da allenamento PULSEWATCH TRAINER PRO



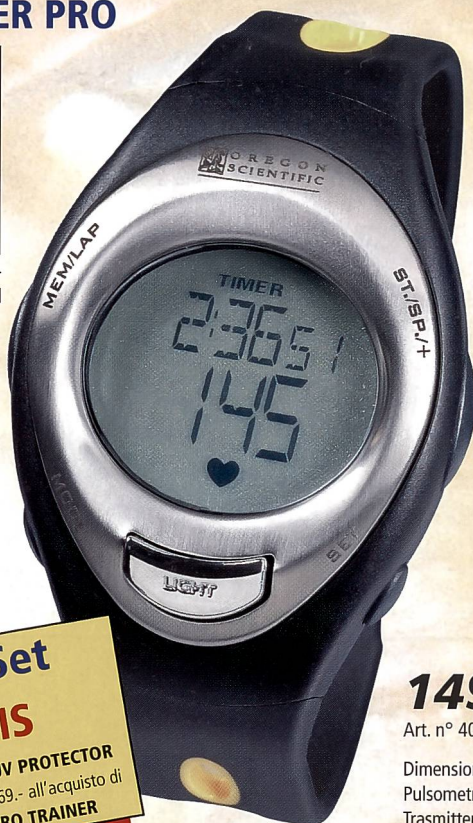
Il set completo comprende pulsometro, trasmettente telemetrica, supporto per il fissaggio al manubrio e marsupio.



Display ben leggibile in ogni condizione di luce, grazie alla retroilluminazione blu ad alto contrasto.

**Super Set  
GRATIS**

1 occhiale sportivo UV PROTECTOR  
argento, del valore di Fr. 69.- all'acquisto di  
1 PULSEWATCH PRO TRAINER



**149.-**

Art. n° 408 859 P80

Dimensioni:  
Pulsometro 48 x 40 x 13 mm  
Trasmittente toracica 345 x 34 x 11 mm  
Peso:  
Pulsometro 35 g  
Trasmittente toracica 70 g

Vince ogni confronto!	PULSEWATCH TRAINER PRO	TRAINER PRO CONCURRENZA
Trasmissione telemetrica delle pulsazioni dalla trasmettente toracica al monitor da polso	✓	
Programma di training intelligente	✓	
Polso minimo e massimo programmabili	✓	
Avvertitore ottico e acustico (disattivabile) in caso di superamento del limite minimo/massimo programmato	✓	
Memorizzazione dei tempi di allenamento all'interno e all'esterno delle fasi di training	✓	
Memorizzazione dei dati relativi alla frequenza cardiaca	✓	
Memoria per 44 tempi con relativa frequenza cardiaca	✓	
Calcolo del consumo medio di calorie	✓	
Quadrante con retroilluminazione HiGlo	✓	
Cronometro	✓	
Grande display a due campi	✓	
Indicazione di ora, data e giorno della settimana	✓	
Supporto per il fissaggio al manubrio della bici e della cyclette	✓	
Indicazione simultanea di pulsazioni e tempo	✓	
Orologio con fusi orari	✓	
Batterie al litio per orologio e trasmettente toracica comprese	✓	
Cinghia toracica ultrapiatta, gradevole da portare	✓	
Prezzo		149.-

## Occhiale sportivo trendy UV-PROTECTOR

- ✓ Lenti UV-400, per una protezione integrale dai raggi UV-A, UV-B e UV-C
- ✓ Un set da lustrarsi gli occhi!
- Occhiale sportivo con lenti intercambiabili formato da:
  - 1 robusta montatura con ponticello rivestito in gomma
  - 1 paio di lenti tonalità grigio scuro (forte luminosità)
  - 1 paio di lenti a specchio tonalità ambra (luminosità normale)
  - 1 paio di lenti a specchio tonalità giallo (luce diffusa)
  - 1 astuccio in nylon con scomparti per occhiale e lenti, con moschettone
  - 1 panno in pregiata microfibra per la pulizia delle lenti
- ✓ Accurata molatura delle lenti, eccellente contrasto
- ✓ Protezione degli occhi anche contro pioggia, vento, sporco, polvere e insetti
- ✓ Occhiale high tech ideale per gli sport all'aria aperta: biking, skateboard, jogging, snowboard, beach volley, street soccer, ecc.
- ✓ Sensazionale rapporto qualità/prezzo



Vista perfetta e look impeccabile in ogni situazione: le lenti intercambiabili possono essere sostituite in un attimo.

**Lenti  
intercambiabili!**

**69.-**

Art. n° 407 600 P80

Peso: 20 g



Sempre al sicuro e a portata di mano: gli occhiali e gli accessori possono essere riposti nel pratico astuccio in nylon.

Forfait a vostro carico per spese amministrative, di imballaggio, assicurazione e spedizione: Fr. 7.50. Diritto di restituzione: gli articoli ordinati (e non utilizzati) possono essere restituiti nell'imballaggio originale entro 10 giorni dal ricevimento senza alcuna indicazione del motivo.

Art. n°	Articolo	Quantità	Prezzo
4 0 8 8 5 9 P 8 0	SET - PULSEWATCH PRO TRAINER + UV-PROTECTOR, argento metallizzato		
4 0 7 6 0 0 P 8 0	UV-PROTECTOR, argento metallizzato		
+ spese postali e amministrative			7.50
Totale			

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

Indirizzo: \_\_\_\_\_

NPA/Località: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

**Grazie per il vostro ordine!** Staccate il tagliando e speditelo subito per fax (01 809 23 45) o per posta all'indirizzo qui accanto: provvederemo immediatamente a fornirvi gli articoli richiesti.

**P80**

**Rüegg-Naegeli**

Kanalstrasse 19 8152 Glattbrugg  
Tel. 01 809 22 22 Fax 01 809 23 45

**Ordini per telefono  
01 - 809 22 22**

**www.burny.ch**





**Che colore ha  
la tua sete?**

**rivella rossa.**