

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 5 (2003)
Heft: 1

Rubrik: mobile club

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>



Tecniche di massaggio dalla A alla Z

In novembre si è tenuto a Macolin un corso di massaggio organizzato dal mobileclub. Visto il numero di iscrizioni e la soddisfazione degli oltre trenta partecipanti, l'esperienza si ripeterà in aprile.

Il corso di massaggio si basa sui contenuti previsti nelle offerte della Biokosma, specialista del settore, partner di «mobile». Il responsabile dei corsi è Kurt Benninger, un nome che garantisce la qualità dell'offerta: un corso introduttivo che mostra a livello sia teorico che pratico come massaggiare che cosa, e soprattutto quando non si deve ricorrere a massaggi.

I partecipanti, provenienti da tutta la Svizzera, sono rimasti molto soddisfatti di questo corso, che fra l'altro ha consentito loro di scoprire gli impianti dell'Ufficio federale dello sport anche nella pratica. Questo primo passo nella materia consente loro di cimentar-

si in tentativi sia nell'ambito di manifestazioni sportive che a livello privato, e dà loro accesso a corsi di perfezionamento per approfondire la materia. **m**

Il prossimo corso in aprile

Il prossimo corso di massaggio organizzato dal mobileclub in collaborazione con Biokosma è previsto sempre a Macolin per il 26 e 27 aprile 2003. Anche in questo caso si tratta di un'introduzione al tema, adatta a tutte le persone interessate. I membri del mobileclub approfittano di un particolare sconto. Per le iscrizioni si può utilizzare il tagliando sulla pagina di destra.

Prevenzione della salute per persone attive

Il massaggio aiuta il corpo in vista di prestazioni di punta, rilassa dopo l'attività sportiva, purifica e scioglie i muscoli ed i

tessuti. Kurt Benninger, massaggiatore e responsabile dei corsi, ci illustra i punti principali.

Per chi è indicato il massaggio?

In linea di massima si tratta di una misura preventiva adatta a chiunque.

Quando si massaggia?

Poco prima di una gara (una mezz'ora) o prima di uno sforzo si possono sciogliere i muscoli e attivare la circolazione sanguigna. Il massaggio come preparazione, unito al riscaldamento, consente di disporre sin dalle fasi iniziali di tutta la capacità di prestazione. Dopo la prestazione (un'ora o il giorno dopo) il massaggio e la doccia contribuiscono ad elevare il metabolismo dell'ossigeno, evitan-

do effetti collaterali spiacevoli come ad esempio indolenzimenti muscolari.

Come massaggiare?

La regola principale da rispettare in tutti i movimenti del massaggio è quella di procedere sempre verso il cuore. Basta mettere un po' d'olio nell'incavo della mano e frizionare dolcemente in direzione del cuore, usando solo la quantità d'olio che la pelle è in grado di assorbire. La sequenza prevede diversi passaggi, come: frizionare, impastare, frizionare, premere, frizionare, vibrare, frizionare. **m**

Vietato massaggiare!

Non si deve mai fare un massaggio in presenza di:

- lesioni recenti (stiramenti, storte, contusioni)
- ferite aperte
- eczemi
- infiammazioni
- malattia (febbre) o vene varicose (lieve frizione sulla parte)

Set Balanco

In collaborazione con il nostro partner VISTA Wellness SA offriamo in esclusiva ai nostri lettori un set Balanco. I membri del mobileclub godono di un ulteriore sconto.

Offerta: attrezzo Balanco (54 x 40 x 10 cm), tre inserti intercambiabili, sfera in gomma dura, istruzioni dettagliate. Regge fino a 120 kg di peso, non adatto per bambini al di sotto dei 3 anni. Prezzo di vendita: Fr. 149.- (IVA inclusa) più porto. Per i membri del club: Fr. 129.- (IVA inclusa) più porto. Cinghie Fr. 44.70; Fr. 38.45 per i membri.

Ordinazioni: invii le sue ordinazioni tramite il tagliando sottostante al mobileclub. Fornitura e fatturazione avvengono direttamente a cura della VISTA Wellness SA, 2014 Bôle, telefono 032 841 42 52, fax 032 841 42 87, E-mail: office@vista-wellness.ch



mobileclub

Gli sconti sono riservati unicamente ai membri del mobileclub (preghiamo i nuovi membri di compilare anche il tagliando a destra).

- ☐ **Corso «Introduzione al massaggio sportivo»**
 - ☐ Membri del mobileclub Fr. 365.-
 - ☐ Non membri Fr. 390.-
- ☐ **Corso d'introduzione al Nordic Walking**
 - ☐ Membri del mobileclub Fr. 120.-
 - ☐ Non membri Fr. 150.-
 - Altezza in cm:
- ☐ **Set Balanco con tre inserti intercambiabili (topolini, labirinto, otto disteso)**
 - ☐ Membri del mobileclub Fr. 129.- (IVA inclusa) più porto
 - ☐ Non membri Fr. 149.- (IVA inclusa) più porto
- ☐ **Cinghia per balanco**
 - ☐ Adulti (50-72 cm) ☐ Bambini (38-60 cm)
 - ☐ Membri del mobileclub Fr. 38.45 (IVA inclusa) più porto
 - ☐ Non membri Fr. 44.70 (IVA inclusa) più porto

Nome / Cognome _____

Indirizzo _____

NPA/Località _____

Telefono _____

Fax _____

Data e firma _____

Da inviare per posta o per fax a: mobileclub, Bernhard Rentsch, UFSP, 2532 Macolin, fax 032 327 64 78

Club dei lettori per gli abbonati alla rivista «mobile»

Corso d'introduzione al Nordic Walking

Si tratta di una particolare forma di camminata con speciali bastoni (stick walking), originaria della Finlandia – dove è assurta ad una sorta di sport nazionale – che costituisce un efficace metodo di allenamento globale dell'organismo. I movimenti assomigliano a quelli dello sci di fondo, la massa muscolare interessata e di conseguenza il bilancio energetico sono notevolmente migliori grazie al coinvolgimento attivo delle estremità superiori. Con la scelta dell'itinerario e della durata dello sforzo il Nordic Walking può essere adattato a tutti i livelli di allenamento e spazia quindi dalla riabilitazione alla prevenzione, al wellness, all'alta prestazione.

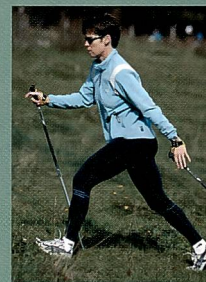
Data: sabato 15 marzo 2003, dalle 10.00 alle 15.00 circa.

Luglio: Ufficio federale dello sport, Macolin.

Direzione: Corina Mathis, istruttrice di Nordic Walking

Costo: per i membri del club: Fr. 120.-, per i non membri Fr. 150.- (inclusa documentazione e vitto). Il materiale è messo a disposizione dall'organizzazione.

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).



Introduzione al massaggio sportivo

Nel corso di un seminario di due giorni i partecipanti apprendono, in collaborazione con il partner di «mobile» DUL-X/Bioskoma, i primi rudimenti teorici e pratici del massaggio sportivo. Il corso si indirizza principalmente ad allenatori e assistenti di società sportive, docenti di educazione fisica e sport, sportivi di ogni livello o semplicemente a chiunque abbia interesse per il tema.

Data: sabato 26 aprile 2003 e domenica 27 aprile 2003

Luglio: Macolin

Costo: per i membri del mobileclub Fr. 365.-, per i non membri Fr. 390.-. Sono compresi nel prezzo d'iscrizione pernottamento, vitto e materiale per il corso.

Iscrizione: presso il responsabile del mobileclub, Bernhard Rentsch, 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 considerate in base alla data d'arrivo).

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 _____