

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

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 12 (2010)

**Heft:** 4

**Artikel:** "Sono lenta come una lumaca"

**Autor:** Koller-Tumler, Marlis / Bürki, Reto

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001161>

#### **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>**

mia necessità di fare del movimento e di distendermi». Per questo appassionato sciatore, l'immersione è stata una vera scoperta, un po' come il programma «Reload and Relax». Per nulla al mondo vorrebbe rinunciare a queste due attività.

### Bisognoso d'armonia

Questa sensibilità per l'aspetto meditativo si accorda anche alla tipologia di sportivo nella quale i ricercatori dell'Università di Berna hanno classificato Andreas Furer e i suoi compagni di corso: «regolatori dello stress sensibili alla figura». Una tipologia che Furer accetta di buon grado. Oltre al benessere personale, Andreas Furer ritiene che le sue attività sportive abbiano ripercussioni positive proprio sulla sua figura.

«A 60 anni, ad esempio, non è così facile riuscire a rimanere in equilibrio su una gamba sola e allacciarsi nello stesso tempo la stringa di una scarpa», spiega. «Fisicamente, questo costante desiderio di sudare risponde alla necessità di ricercare un equilibrio», riconosce Andreas Furer.

Uno stato d'animo che emerge in particolare quando interrompe la sua routine, ad esempio non andando a correre due volte alla settimana come invece è abituato a fare. «Semplicemente sento la mancanza di qualcosa che fa parte del mio quotidiano». Il fatto di controllare lo stress c'entra, ma solo in senso lato. «Più che altro aspiro all'armonia. Mi piace la sensazione che si prova dopo un allenamento e una doccia. Il torpore del lavoro scompare e lascia il posto alla gioia di vivere».

### Egoista?

Andreas Furer ritrova questa gioia di vivere non solo nello sport, ma anche in attività più estetiche. Con sua moglie frequenta una volta alla settimana un corso di salsa. «È divertente e abbiamo una buona armonia». Anche se i suoi due figli sono ormai grandi, Andreas Furer accorda tuttora un grande valore alla famiglia. In occasione di ogni compleanno ad esempio si ritrovano tutti assieme a casa a festeggiare.

A correre, invece, Andreas Furer preferisce andarci da solo ma capita anche che lo faccia con compagni che hanno il suo stesso ritmo. «Non ho bisogno di uno sparring partner e non voglio misurarmi con gli altri». Furer è cosciente che questo suo modo di praticare lo sport possa anche essere interpretato come dell'egoismo. «Non deve essere visto come qualcosa di negativo», cerca però di rassicurare. Ciò che gli sta a cuore è di riuscire a mantenere un buon equilibrio tra le differenti attività e le persone del suo entourage. Alla domanda se in fondo non è solo un egoista, Andreas Furer risponde indirettamente con il motto che ha salvaguardato sul suo iPhone: «L'arte di vivere è saper utilizzare saggiamente la libertà per la propria felicità». Citando questa frase sorride soddisfatto. «Sì, è possibile che il mio modo di pensare sia egoista». Ma di questo è consapevole e questo rappresenta un vantaggio sia per lui sia per chi gli sta attorno. «Per questa ragione sono qualcuno che assapora la vita a piene mani». ■

Reto Bürki

# «Sono lenta come una lumaca»

Marlis Koller-Tumler soffre di un grave sovrappeso. È lenta, ha il fiato corto ed è quindi tutt'altro che sportiva, come afferma lei stessa. Per nulla al mondo rinuncerebbe però all'attività fisica. Ritratto.



**U**n lunedì mattina davanti a un bar sull'angolo della Hallerstrasse a Berna. Una donna arriva sfreccante su una bicicletta blu. Già da lontano la sento sgolarsi: «non sono ancora le otto e mezzo, non sono ancora le otto e mezzo!». Effettivamente mancano due minuti. Spero di non averle causato uno stress? «Sono sempre in movimento e sempre un po' sotto stress», mi risponde in modo spedito.

Marlis Koller-Tumler ha superato la cinquantina, è giurista, ha una figlia di 17 anni e un figlio di 22 e abita a Wabern bei Bern. Nel quadro di un progetto di ricerca dell'Università di Berna, che ha ripartito le persone oggetto dello studio in

nove categorie di sportivi (vedi pagina 23), la donna è stata inserita nel gruppo degli sportivi di compagnia sensibili alla figura. «Di compagnia sicuramente, afferma, ma cosciente della propria corporatura certamente no».

### Allenamento con la vicina

Marlis Koller-Tumler si descrive come una donna con tanta gioia di vivere e interessata agli altri. Regolarmente si informa delle nuove conoscenze nell'ambito dell'alimentazione e dell'attività fisica. La teoria però è una cosa, la pratica un'altra, osserva, rimproverandosi la sua passione per i dolciumi e la sua inclinazione a preferire il divano a una passeggiata. Quando fa movimento non lo fa per amore dello sport. Al contrario: «devo proprio compiere un grande sforzo per ogni attività».

Ad esempio quando si reca in palestra con la sua vicina, generalmente una volta alla settimana. Qui svolge un programma per rafforzare la muscolatura e migliorare il suo portamento. Anche se dopo ogni seduta d'allenamento si sente bene, la ragione principale che la spinge ad andare in palestra è la vicina. «Con lei vado volentieri, così possiamo incontrarci regolarmente. Inoltre gli esercizi mi aiutano a non arrugginire. Non lo faccio di certo, però, per il mio aspetto esteriore».

Al bar, Marlis Koller-Tumler comanda un latte macchiato e un grande bicchiere d'acqua. Si mette comoda e inizia a raccontare la sua vita.

Già da bambina, era in sovrappeso. A scuola era considerata un caso speciale. «Quando gli altri bambini giocavano in palestra e saltavano sul trampolino, io dovevo occuparmi di coloro che si erano visti assegnare dei compiti per punizione», ricorda. Malgrado ciò non si è mai sentita esclusa: «in questo ruolo mi sentivo a mio agio e non ho mai avuto un gran bisogno di sentirmi coinvolta e di giocare assieme agli altri».

### La gioia del gioco

Oggi non è più così. Marlis Koller-Tumler gioca volentieri e non si lascia sfuggire occasione per sfidare i suoi colleghi e le sue colleghi in una partita di unihockey, badminton o altri sport. Alle sedute di ginnastica per gli anziani del suo quartiere, organizzate settimanalmente, partecipa raramente, mentre il giovedì durante la pausa di mezzogiorno di tanto in tanto prende parte al programma d'allenamento «Fit und zwäg» (sano e in forma). «Mi piace trascorrere del tempo con gli altri», afferma questa docente dell'Università di Berna. Anche se sostiene di non avere un grande spirito competitivo, una volta entrata in campo le capita a volte di lasciarsi andare e di rivelarsi decisiva grazie alla sua visione del gioco. L'umiltà torna però subito a far capolino: «ma mi guardi, sono troppo pesante e perciò sono lenta come una lumaca».

A causa del suo peso e dei reumatismi, che la fanno soffrire soprattutto alle ginocchia, ha bisogno di più tempo per recarsi a piedi da un posto all'altro rispetto alla maggior parte delle persone. Con suo marito, che è di corporatura snella, si è rapidamente resa conto di non potere mantenere gli stessi ritmi.

«Non mi piace camminare e quando mi trovo davanti a una scala mi chiedo sempre due volte se non farei meglio a prendere l'ascensore. Mio marito non si pone neanche la domanda e sale subito per le scale».

### Correre nell'acqua

Marlis Koller-Tumler ha finito il suo latte macchiato e comanda un secondo bicchiere d'acqua. «Sono una donna che sa quello che

vuole e posso organizzarmi in modo tale da non dovere andare a piedi». Nonostante ciò – ammette – non le dispiacerebbe essere un po' più veloce e un po' più resistente.

Per raggiungere questi obiettivi, due-tre volte al mese segue un corso di Aquafit, dove può camminare, correre o saltare senza sentirsi più lenta degli altri. «Mi piace fare esercizi nell'acqua e per quanto concerne le mie prestazioni mi sembra di essere nella media», osserva. Non sempre, però, è stato così: «Ho dovuto iniziare praticamente da zero e imparare tutti i movimenti e gli esercizi». Ciò ha richiesto tempo, pazienza e nervi saldi. Marlis Koller-Tumler è scettica all'idea di effettuare gli stessi esercizi fuori dall'acqua. «Non mi arrischierei, per esempio, ad aggregarmi a un gruppo di Nordic Walking. Con la mia lentezza, mi sentirei un peso per gli altri».

### Cos'è lo sport?

Il tempo a disposizione per il nostro incontro è ormai agli sgoccioli. Marlis Koller-Tumler prende il suo casco dalla borsa e afferra le chiavi per aprire il lucchetto della sua bicicletta. I suoi gesti sono eloquenti: il lavoro chiama.

Per recarsi da casa sua al posto di lavoro, la docente dell'Università di Berna inforca ogni giorno la sua bicicletta per circa mezz'ora. Non la considera però come una vera attività sportiva. Ma cos'è per lei veramente lo sport? «È qualcosa di polivalente. Uno sportivo è qualcuno interessato a tutte le sfaccettature dello sport. Non appartengo a questa categoria. Se dicesse alla mia famiglia o ai miei amici che sono una sportiva, scoppierebbero sicuramente a ridere a crepacelle. E avrebbero ragione».

Ma una donna che fa mezz'ora di bicicletta al giorno, segue dei corsi di Aquafit, fa volentieri ginnastica e si reca una volta alla settimana in palestra è un tipico esempio di qualcuno che non ama lo sport? «Mmm», mormora volgendo lo sguardo in alto. Per la prima volta in tutta la mattinata, la sua risposta si fa attendere. «No, probabilmente no».

Reto Bürki