

Objekttyp: **TableOfContent**

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

Band (Jahr): **9 (2007)**

Heft 3

PDF erstellt am: **21.07.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

- 7 Opinioni // Spazio aperto**  
Erik Golowin // La dominanza è fonte di violenza  
ASP Locarno // Risalire all'essenza della disciplina
- 8 Vetrina // Primo piano**
- 10 Copertina // Test di fitness**
- 24 Scienza e ricerca // Depressione**  
Lo sport come iniezione di buonumore
- 27 Salute // Piscine**  
Quanto è pericoloso il cloro per i nostri bambini?
- 30 Salute // Alimentazione**  
Mangiare in modo sano
- 32 Dossier // Sport e natura**
- 42 Sicurezza // Bicicletta**  
Gite a rischio zero
- 44 mobileclub**
- 45 Novità // In libreria**
- 46 Educazione fisica // In ambiente naturale**  
La natura come palestra
- 54 Vetrina + Anteprima**

**Copertina****Test di fitness**

- 10** Una prova per due // Un lancio riuscito
- 13** I magnifici cinque // Eseguibili in ogni palestra
- 19** Una buona pagella // Reazioni positive dai diretti interessati
- 20** Vinzenz Klingele // Grandi risultati con pochi sforzi
- 21** qief.ch // Anche il fairplay viene ricompensato

**Dossier****Sport e natura**

- 32** Downhill // All'assalto dei boschi
- 35** Protezione della natura // Consigli per una coabitazione serena
- 38** Petra Vögeli // Comportiamoci da ospiti!
- 39** Zecche & Co. // I pericoli sono in agguato ovunque
- 40** Sicurezza // Vademecum per le gite scolastiche

**Inseri pratici****Resistenza**

► **Imparare a non cedere.** // Chi vuole migliorare la propria capacità di resistenza non deve necessariamente ricorrere ad ore di noioso allenamento. Grazie ad un metodo variato ed a forme di carico e ritmi adatti alla disciplina praticata si può allenare la resistenza in modo meno monotono.

*Ralph Hunziker, Andreas Weber*

**Cerchi & Co.**

► **Attrezzi manuali** // Ogni giorno, sul mercato appaiono nuovi modelli che ci spingono a riporre in soffitta quelli più tradizionali. Un errore se si pensa all'enorme potenziale ancora parzialmente inesplorato, che offrono il cerchio, la clavetta e il bastone.

*Mariella Markmann, Claudia Harder*

famiglia Champion PowerPacks:  
avanti a tutta forza.



Novità:  
in esclusiva  
alla Coop

famiglia, lo specialista dell'alimentazione sportiva completa presenta lo spuntino ideale: famiglia Champion PowerPacks. I croccanti cereali, con un ripieno al cioccolato sviluppato avvalendosi di conoscenze scientifiche, assicurano energia immediata e duratura a portata di mano. Nello sport, nella vita quotidiana o in viaggio: i famiglia Champion PowerPacks rappresentano la scorta perfetta per grandi e piccoli campioni.

Official Power Food Supplier of Alinghi

[www.bio-familia.com](http://www.bio-familia.com)

**famiglia** 

In te c'è di più.



## 1 PERNOTTAMENTO CON COLAZIONE CHF 22.-

Incredibile ma vero. L'albergo INN LODGE ALL IN ONE a Celerina lo rende possibile. Lì, dove su 4000 m<sup>2</sup> s'incontrano gruppi, scuole, clienti business e individuali per vivere l'avventura di un hotel. Astuto, sofisticato, trendy, attivo.

Più vacanze a meno prezzo.

ALL IN ONE HOTEL **INN** LODGE