

Objekttyp: **TableOfContent**

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

Band (Jahr): **10 (2008)**

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**  
 Franziska Mutter // Acqua per pochi  
 Romeo Zurro // C'è ancora molta strada da fare
- 8 Vetrina // Primo piano**
- 10 Copertina // Prestazioni sostenibili**
- 24 Sotto la lente // Swissball**  
 Un pallone versatile oltre ogni limite
- 26 Dossier // Nuoto**
- 40 Allenamento // «heat.smog.jetlag»**  
 I consigli agli atleti della taskforce Pechino 2008
- 42 Vis-à-vis // Werner Augsburger**  
 I Giochi e la Cina visti con gli occhi del capo missione di SO
- 45 mobileclub**
- 46 Educazione fisica // Espressività**
- 53 Novità // In libreria**
- 54 Vetrina // Anteprima**

## Copertina



10

## Prestazioni sostenibili

- 10** Promozione dei vivai // Ritratto di Hansruedi Hasler  
**18** Assistenza individuale // Opinioni a confronto  
**20** Lara Gut // Il talento del secolo?  
**21** Pianificare la carriera // Il contributo di un buon management

## Dossier



26

## Nuoto

- 26** Petizione // Un gesto che può salvare la vita  
**29** Principi // Consigli per impartire una buona lezione  
**32** Obiettivi // Un percorso in nove tappe  
**35** Sicurezza // Il nuovo «Controllo della Sicurezza in Acqua»  
**38** Pico // Un ambasciatore a forma di goccia  
**39** Bébé // L'importanza dell'acqua nei primi anni di vita

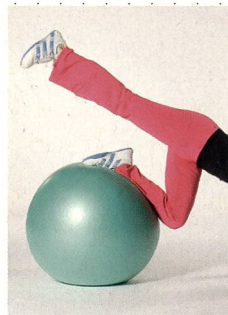
## Inseri pratici

## Skateboard



► Correvano gli anni cinquanta quando negli Stati Uniti uno sparuto gruppo di surfer ebbe l'idea di fissare quattro piccole ruote alle loro tavole per lanciarsi poi lungo pendii asfaltati. Da questo archetipo vennero sviluppati successivamente lo skateboard, il waveboard ed affini, che andremo a scoprire in questo inserto pratico. //

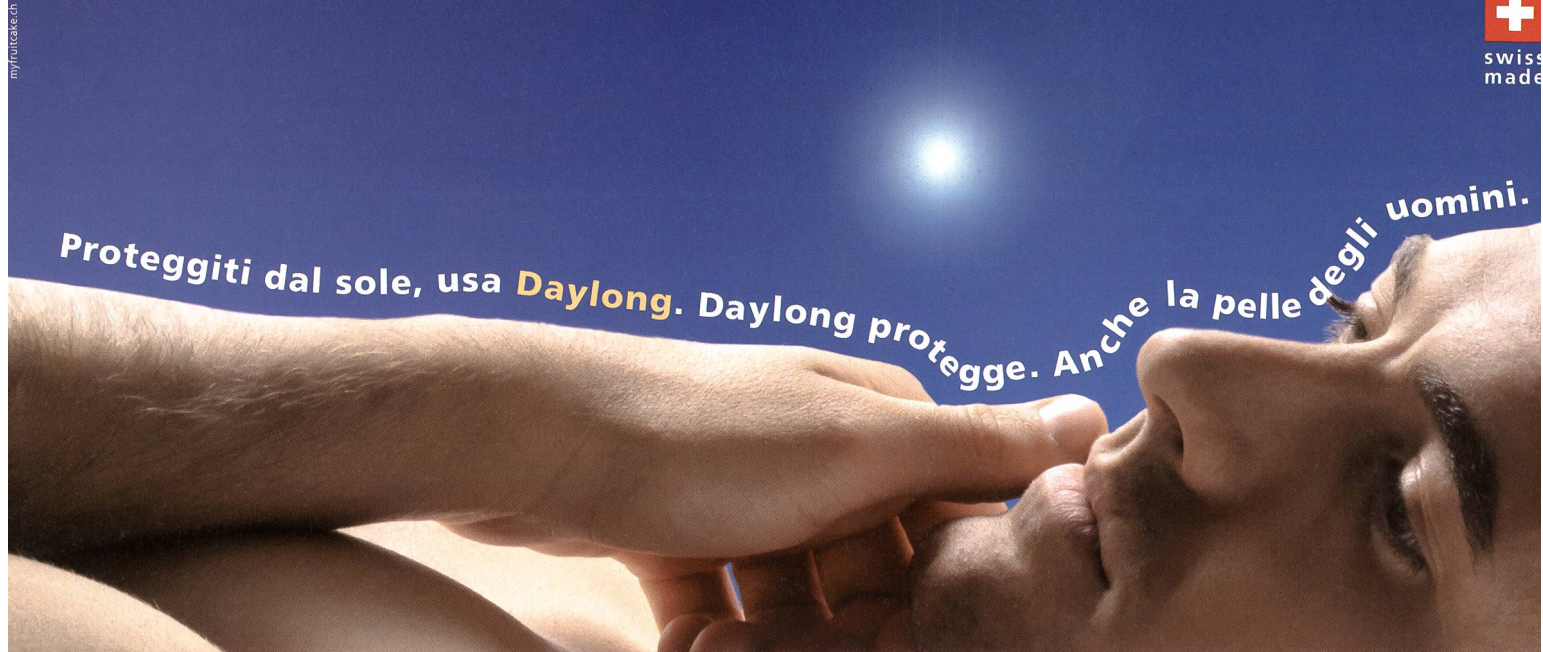
## Swissball



► È utilizzata ovunque: nelle sedute di rieducazione, di ginnastica o di allenamento. La Swissball ha quasi 50 anni ma la stella di questo strumento – assolutamente perfetto per un rafforzamento muscolare completo ed efficace – non è ancora tramontata. //



Proteggiti dal sole, usa Daylong. Daylong protegge. Anche la pelle degli uomini.



In tutto il mondo Daylong è sinonimo di protezione solare affidabile, perché sa stare al passo con la tua pelle. Il che non stupisce: it's Swiss made!

Ad esempio Daylong ultra SPF\* 25 o in caso di radiazioni molto intense (Tropici, alta montagna) Daylong extreme SPF\* 50+. Grazie alla presenza di un filtro stabile ad ampio spettro agiscono efficacemente contro gli effetti dannosi dei raggi UVA e UVB, si assorbono rapidamente, sono resistenti all'acqua e ottimamente tollerati dalla cute (non contengono profumi). Dopo l'esposizione al sole, l'azione idratante di Daylong après Lozione restituisce nuovo vigore alla pelle affaticata o secca.  
\*Sun Protection Factor (FPS = Fattore di protezione solare). Dati sulla base della severa normativa europea.

Per la linea completa dei prodotti Daylong, visita il sito [www.spirig.ch](http://www.spirig.ch)



Partner della lega svizzera contro il cancro



CHF 79.-



I migliori compagni per i vostri Giochi

CHF 69.-

SWISS OLYMPIC COLLECTION 2008

Switcher vi garantisce la tracciabilità di tutti i suoi vestiti: troverete ulteriori informazioni sotto [www.respect-inside.org/ch/louis](http://www.respect-inside.org/ch/louis) o zutter

