

**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:** 6  
  
**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:** 12.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Perché ogni respiro conta...



Molte persone pensano che la respirazione funzioni automaticamente come il battito cardiaco. Ma la verità è tutt'altra. La maggior parte di noi deve imparare a respirare correttamente. È come qualsiasi altro tipo di allenamento. Ognuno di noi può camminare o correre dopo averlo imparato durante l'infanzia, ma soltanto un allenamento regolare ci permette di restare in forma. POWERbreathe allena i muscoli della respirazione, quelli necessari all'inspirazione, che comprendono il diaframma e la muscolatura del busto che si muove su e giù, come un soffiato, per comprimere l'aria nei polmoni e poi riportarla fuori. Come succede per molti altri muscoli, anche questi s'indebolirebbero senza un allenamento adeguato. Quando l'aria è inspirata attraverso il bocchino di POWERbreathe, essa scorre solo se si produce un grosso respiro in grado di aprire la valvola. In qualche giorno la muscolatura si rafforza. Delle ricerche scientifiche hanno dimostrato che già dopo tre settimane di allenamento la capacità dei polmoni aumenta e dopo quattro migliorano la velocità, la forza e la resistenza della respirazione. Un atleta che pratica uno sport di resistenza respira in modo più efficace perché in un solo respiro riesce a inspirare più in fretta una quantità maggiore di aria e i muscoli della respirazione forniscono per un periodo più lungo la prestazione richiesta, proprio perché si affaticano più lentamente.

## Tutti in palestra la domenica!

Una data da ricordare per una prima assoluta nella Svizzera italiana: Open Sunday Lugano Besso è partito il 10.10.2010! Il progetto, lanciato dall'Associazione no-profit Midnight Progetti Svizzera, in collaborazione con il Dicastero Giovani ed Eventi del Comune di Lugano, permette ai bambini delle scuole elementari di Besso e Breganzona di ritrovarsi ogni domenica pomeriggio in palestra per muoversi, giocare e divertirsi insieme, sotto lo sguardo attento di un responsabile di progetto, che sarà coadiuvato da un team di giovani. La partecipazione dei bambini al progetto è gratuita e non richiede un'iscrizione. I programmi Open Sunday sono sostenuti dal Dipartimento della sanità e della socialità, da Promozione Salute Svizzera, dalla Fondazione Leonardo, da Save the Children e dalla SUVA. È risaputo che il sovrappeso e l'obesità, causati dall'inattività fisica e da una scorretta alimentazione, sono uno dei maggiori problemi di salute pubblica in tutta Europa, Svizzera compresa. Con l'idea di proporre una sana alternativa alle abitudini sedentarie dei bambini, nel 2006 sono nati in Svizzera tedesca i programmi Open Sunday. Organizzati a livello locale, prevedono l'apertura gratuita delle palestre comunali ogni domenica pomeriggio per i bambini dai 6 agli 11 anni. In palestra vengono proposte attività di movimento sotto forma di gioco e divertimento con l'obiettivo di combattere la sedentarietà dei bimbi, migliorare le loro capacità di relazionarsi, favorire l'integrazione tra i bambini e promuovere lo sport non competitivo.

### Weekend in Vallese

**Dal venerdì alla domenica a partire da Fr. 98.- a persona incl. pensione completa**

- Alloggio in camera comune oppure in camera doppia (supplemento)
- Utilizzo gratuito dell'infrastruttura sportiva con piscina coperta e triplice palestra, etc.
- Solo pochi minuti a piedi dalla funicolare Fiesch-Eggishorn

**SPORT CENTER FERIE FIESCH**

[www.sport-feriencenter.ch](http://www.sport-feriencenter.ch)  
3984 Fiesch/Vallese, Telefono 027 970 15.15, info@sport-feriencenter.ch

**daum**  
**electronic**  
sport-ergometer



**Nicola Spirig**

- Campionessa d'Europa e Vice-Campionessa del Mondo Triathlon 2010
- Campionessa svizzera su strada 10.000 m Triathlon, Duathlon e 2010

si allena con attrezzature di allenamento daum

**daum ... allenati come nella realtà!**

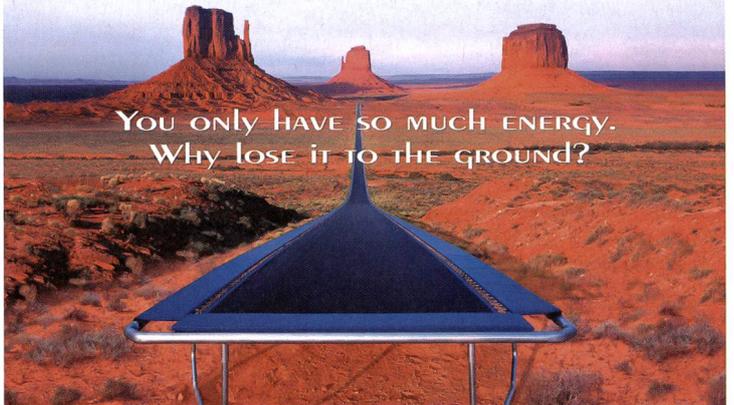


[www.daum-ergometer.ch](http://www.daum-ergometer.ch)



**Spira™**

The Element of Advantage



You only have so much energy.  
Why lose it to the ground?

**I vantaggi della tecnologia WaveSpring™**



**96% Energy-Return**

**20% meno di impatto**

assorbimento degli impatti non si riduce durante tutta la vita delle scarpe SPIRA

tecnologia Wave-Spring è configurata individualmente secondo la misura ed il modello



© bernhardsherrero - Foto: Niklas Kogelitz

[www.spira-swiss.ch](http://www.spira-swiss.ch)

**Terramar®**  
Outdoor Sports Performance Base Layer Systems

**NUOVO in Svizzera!**

Terramar è il nuovo marchio top per la biancheria funzionale. Terramar definisce gli standards più elevati per qualità, comfort e funzionalità attraverso una costante innovazione e la ricerca mirata sul campo, basandosi sulla lunga esperienza nello sviluppo di tessuti funzionali.



Absorbing and Neutralizing.



Stay Active. Stay Dry. Whatever the Temperature.

[www.terramar sports.ch](http://www.terramar sports.ch)



**THERMASILK**

100% seta naturale: leggera, forte, confortevole



**ThermaWool™**

Lana di Merino: la climatizzazione perfetta per il proprio corpo

**ThermaTX™** Combinazione die Thermasilk e ThermaWool = TX², Nature's best!



**Thermolator II**

360°-stretch, tessuto riscaldante Qwik-Dri in Micro-Poliestere e Spandex



**Body-Sensors**  
THERMAL REGULATED PERFORMANCE BASE LAYER

Engineering innovativo di tessuti per alte prestazioni e comfort „next-to-skin“ superiore

CHI VUOLE UNA

RIVELLA ROSSA?

E CHE COLORE HA LA TUA SETE?

