

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 3  
  
**Rubrik:** Un cuscino per svegliarsi

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

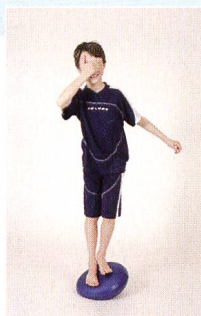
**Download PDF:** 14.03.2025

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

# Un cuscino per svegliarsi

Siete alla ricerca di un attrezzo che occupi poco spazio e vi consenta di allenare forza, equilibrio e coordinazione? Forse «Mobilo» potrebbe essere la soluzione per voi. Un cuscino dalle opportunità praticamente infinite.

## Equilibrio e rafforzamento delle gambe

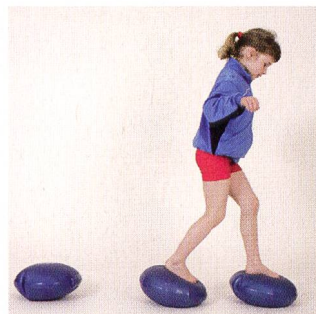
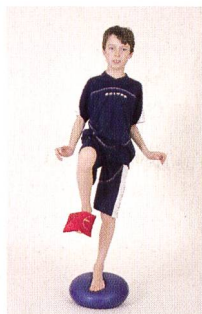


■ Spostare il peso da un Mobilo all'altro.

■ In piedi sul cuscino ad occhi chiusi.

■ Porre un piede sul cuscino, la gamba piegata. Spostare l'altra gamba in avanti e indietro.

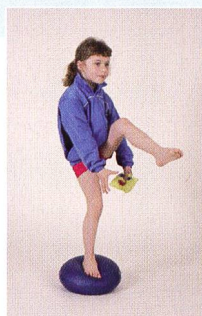
■ Tenendo un sacchetto di riso in equilibrio sulla testa flettere leggermente le ginocchia.



■ In equilibrio su un piede sul cuscino, porre un sacchetto di riso sull'altro piede. Flettere e distendere la gamba.

■ Camminare o andare carponi su un ponticello di Mobilo.

## Coordinazione generale



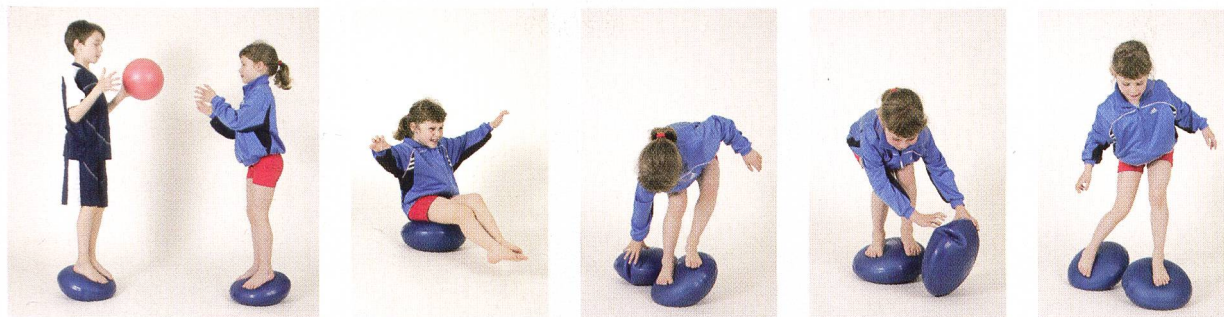
■ In piedi sul cuscino e in equilibrio su una sola gamba. Far passare il sacchetto di riso sotto la gamba sollevata.

■ Palleggiare una palla mantenendosi in equilibrio sul cuscino.

■ Toccare la mani del compagno. Cercare di fargli perdere l'equilibrio.

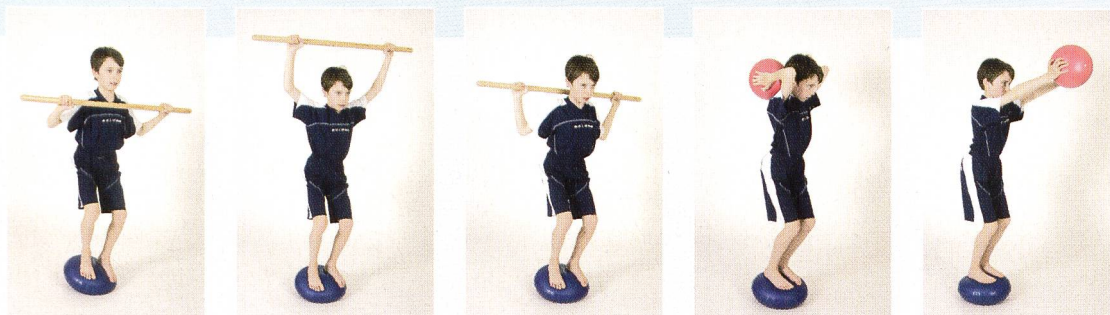
■ Palleggiare facendo passare la palla sotto la gamba.





- Lanciarsi la palla. ■ Seduti sul Mobilo. Sollevare e distendere braccia e gambe.
- Formare un ponticello con diversi cuscini ed avanzare senza toccare terra.

### Cinto scapolare e braccia



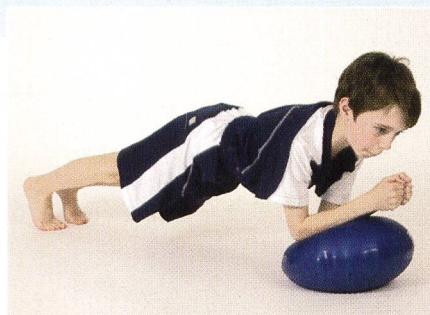
- Leggermente inclinati in avanti. Portare il bastoncino dietro la testa e di nuovo nella posizione di partenza.
- Leggermente inclinati in avanti. Premere la palla da ginnastica dietro la testa, poi distendere le braccia.

### Allenamento della tecnica, sempre e dovunque



- Allenamento della tecnica su un fondo instabile (ad es. per i colpi di karate).
- Sfruttare ogni opportunità che si presenta nella vita quotidiana per usare il Mobilo: giocare al gameboy, leggere, pulire i denti, stare seduti in posizione instabile, a scuola, ecc.

### Muscolatura di stabilizzazione del tronco



- Appoggio sugli avambracci in posizione statica.

*Ringraziamo Anina, Florin e la mamma Corina Rüdüsühli Mathis per la loro collaborazione alla realizzazione di questo articolo.*

### Approfitti anche lei!

Gli esercizi riportati mostrano quanto sia versatile il cuscino Mobilo. Ad ogni età, dal bambino all'anziano, si possono trarre vantaggi notevoli. La ditta VISTA Wellness ha prodotto anche un cuscino con il logotipo dell'Anno internazionale dello sport e dell'educazione fisica 2005. Il prezzo conveniente lo rende particolarmente interessante per tutte le scuole e le società sportive.

Prezzo speciale «Anno internazionale dello sport e dell'educazione fisica»: **Fr. 38.-** più spese di spedizione (anziché 48.-)

Sconto a partire da 6 pezzi: **Fr. 33.-** al pezzo

### Ordinazioni

\_\_\_\_\_ pezzi Mobilo

Cognome / Nome \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_

NPA / Località \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Da inviare a: BASPO, Coordinazione «Anno internazionale dello sport e dell'educazione fisica», 2532 Macolin, fax 032 327 61 28, www.sport2005.ch



