

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 5 (2003)
Heft: 2

Rubrik: bpa

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: 24.02.2026

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

Liste de contrôle pour se muscler en toute sécurité

L'équipement proposé par les centres de fitness permet un entraînement individuel et à la carte, sans passer par une structure associative. Même s'il est minime, le risque de blessures ou de douleurs existe. Voici une liste de conseils pour se muscler efficacement tout en ménageant sa santé.

- ☐ En cas de problèmes de dos, en discuter avec l'entraîneur ou l'instructeur.
- ☐ Bien s'échauffer avant chaque entraînement.
- ☐ Ne pas s'entraîner en cas de grande fatigue.
- ☐ Se concentrer sur les exercices, sans se laisser distraire.
- ☐ Hommes: ne pas s'entraîner avec des charges trop élevées.
- ☐ Exécuter les mouvements lentement; la précipitation conduit à la surcharge de l'organisme.
- ☐ Contrôler ses mouvements à l'aide de la description des exercices.
- ☐ Demander régulièrement des contrôles et d'éventuelles corrections.
- ☐ Respecter le réglage des engins selon le programme d'entraînement.
- ☐ Si la charge doit être réduite, diminuer d'abord le poids, puis le nombre d'exécutions.
- ☐ Demander à adapter régulièrement la durée et le niveau de l'entraînement.

LE POINT

Le fitness – une assurance-vie de qualité

L'étude du bpa démontre qu'un entraînement sérieux en fitness permet une amélioration considérable de la qualité de vie, avec un minimum de risque de blessure. On peut ainsi réduire les douleurs dorsales, diminuer l'excédent de poids et garder une activité jusqu'à un âge avancé. Cependant, il est fondamental que le programme d'entraînement soit mis au point par un professionnel, qu'il soit vérifié et adapté régulièrement. Un corps trop ou trop peu sollicité ne réalise aucun progrès à long terme ou court le risque de se blesser. La communication entre le responsable du fitness et le client garantit l'efficacité du programme et permet un ajustement conforme à ses besoins et préférences. Ce dialogue augmente aussi la motivation et par là même la constance dans l'entraînement.

Pour répondre à ces exigences, la fédération suisse des centres fitness (FSCF) donne à ses membres des recommandations qui concernent la conception des appareils,

ainsi que les qualifications et compétences du personnel. En outre, une organisation indépendante, Qualitop, contrôle régulièrement la qualité des centres fitness. Les centres au bénéfice du label Qualitop offrent donc des machines sûres, un encadrement compétent et des conseils dans les domaines de la nutrition et du fitness.

L'étude du bpa confirme que nous sommes sur la bonne voie avec ces stratégies. A l'avenir, nous entreprendrons tout pour améliorer encore notre qualité de base dans le sens d'une culture d'entraînement saine.

Tom Seger,
Président de la fédération suisse des centres fitness,
www.fscf.ch

A Body in Motion stays in Motion



NE 3000

Nautilus home fitness equipment - Efficient. Effective. Perfectly balanced. Nautilus - Reshaping the future of fitness.



NS 200



NR 2000



NT 800

 **Nautilus®**

Leader Spa,
Vaucher Sport AG,
Shark AG,
Fitness Shop,
Helmi Sport AG,
Kuster Sport AG,
Hausmann AG,

Rue de Lausanne 54,
 Hallmattstr. 4,
 Landstrasse 129,
 Zwelerstrasse 99-105,
 Albisstr. 20,
 St. Gallerstrasse 72,
 Marktgasse 11,

1110 Morges
 3172 Niederwangen b. Bern
 5430 Wettingen
 8003 Zürich
 8134 Adliswil,
 8716 Schmerikon
 9000 St. Gallen

021 636 22 11
 031 981 22 22
 056/427 02 25
 01 463 11 63
 01 710 20 70
 055/286 13 73
 071 227 26 26

The Nautilus Health & Fitness Group
 Rue Jean Prouvé 6
 CH - 1762 Givisiez/Switzerland
 Phone +41 26 460 77 77
 Fax + 41 26 460 77 70
www.nautilus.com