

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 5 (2003)

Heft: 2

Artikel: Templi della salute o fonte di infortuni?

Autor: Mathys, René / Sutter, Muriel

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001709>

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: 11.02.2026

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

Templi della salute o fonte di infortuni?

Uno studio ha dimostrato che nei centri fitness il rischio di incidenti è relativamente limitato. Il posto più pericoloso, come si può immaginare, è la sala di muscolazione.

René Mathys, Muriel Sutter

Il 65 per cento delle lesioni ed il 75 per cento dei dolori che si verificano negli allenamenti presso i centri fitness sono da imputare alle attrezzature per l'allenamento della forza, gli altri all'aerobica e agli attrezzi per l'allenamento della resistenza. Sono questi i risultati cui giunge uno studio dell'UPI pubblicato nel 1999 in collaborazione con il laboratorio di biomeccanica del Politecnico federale di Zurigo.

Rischi paragonabili allo jogging

L'indagine è stata condotta su 15 000 persone che frequentavano regolarmente un centro fitness, e le 7000 risposte hanno consentito di ottenere un valido sguardo d'insieme in merito a dati personali, attività svolte e qualità dell'assistenza sul posto. Lo studio intendeva in particolare verificare numero, tipo e gravità, posizione e cause delle lesioni e dei dolori sorti nel corso dell'ultimo anno di allenamento. Il rischio di farsi male in un centro fitness per il singolo è piuttosto basso; in media si verifica una lesione sportiva ogni 5000 ore di allenamento, pari all'incirca al rischio che si corre praticando lo

jogging. Per contro i dolori sono quattro volte più frequenti, ma in molti casi possono essere limitati ricorrendo ad esercizi specifici.

Pericoli soprattutto per la schiena

Oltre la metà delle lesioni sportive sono strappi o stiramenti muscolari, ed uno su tre interessa la schiena. Nell'allenamento alle macchine ci sono poi alcuni esercizi particolarmente pericolosi, in quanto si ha tendenza ad usare troppo peso ed è facile fare movimenti sbagliati. Se mal eseguito l'esercizio che consiste nel dare una spinta sulle gambe causa ad esempio problemi alla schiena e alle ginocchia, mentre se la resistenza è troppo elevata il cosiddetto «butterfly» può creare problemi al cinto scapolare.

Gli uomini tendono ad esagerare

Il 70 per cento degli intervistati riconosce con senso di autocritica di aver causato le lesioni o i dolori per aver mal eseguito gli esercizi. Per gli uomini le cause principali sono la scarsa preparazione o i pesi eccessivi, forse perché si sopravvalutano o perché vogliono farsi vedere dagli amici o per far colpo sulle donne. Per il «sessò debole» invece valgono soprattutto errori di esecuzione degli esercizi o la scarsa concentrazione. Non si è potuto dimostrare se ciò è da imputare al fatto che le signore sono troppo intente a guardare i loro muscolosi compagni mentre si allenano.

m

Bibliografia

Lo studio «Fitness-Center; Verletzungen und Beschwerden beim Training», può essere ordinato per Fr. 15.–, mentre un riassunto dello stesso «Infortuni e acciacchi dovuti all'allenamento in palestra» ed un pieghevole sull'argomento «Benessere in palestra», sono disponibili gratuitamente anche in italiano e francese.

Per ordinazioni: www.upi.ch (Ordinare/Pubblicazioni), o
upi, Laupenstrasse 11, casella postale, 3001 Berna, tel. 031 390 22 22,
fax 031 390 22 30, E-mail: sport@bfu.ch