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

Rubrik: upi

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: 07.12.2025

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

Foto: Hans Jörg Egger

Lista di controllo per un allenamento sicuro

Le attrezzature per l'allenamento della forza consentono di allenare la muscolatura anche senza essere membri di una società sportiva. Il rischio di ferirsi o di procurarsi dei dolori esiste, anche se non è molto elevato. Si può ulteriormente ridurlo osservando le regole di questa lista di controllo.

- ☐ Parlare con l'istruttore o il consulente se sussistono eventuali problemi alla schiena.
- ☐ Prima di ogni allenamento scaldare almeno i muscoli che si vogliono allenare.
- ☐ Non allenarsi quando si è molto stanchi.
- ☐ Concentrarsi sugli esercizi e non distrarsi.
- ☐ Per gli uomini: evitare pesi eccessivi!
- ☐ Eseguire i movimenti lentamente, la velocità porta ad un sovraffaticamento.
- ☐ Controllare regolarmente i propri movimenti rifacendosi alla descrizione dell'esercizio.
- ☐ Richiedere regolarmente dei controlli ed eventuali correzioni.
- ☐ Rispettare esattamente la regolazione delle attrezzature secondo il programma di allenamento.
- ☐ Se si deve ridurre il carico, prima diminuire il peso, quindi il numero delle ripetizioni.
- ☐ Chiedere di rivedere regolarmente numero e intensità degli allenamenti.

IL PUNTO

Assicurarsi la qualità della vita

Lo studio condotto dall'upi indica che nei centri fitness un allenamento ben strutturato riduce ai minimi termini il pericolo di infortunio e soprattutto arricchisce la qualità della vita: i dolori alla schiena e i problemi di sovrappeso diminuiscono e i clienti riescono a mantenere negli anni un ottimo stato di salute. Tuttavia è necessario che i programmi siano stilati e regolarmente adattati al cliente da una persona competente. Un corpo non sollecitato a sufficienza oppure eccessivamente stimolato va incontro sicuramente a dei problemi di salute. Adattare continuamente il programma alle esigenze del cliente incrementa non soltanto l'efficienza dell'allenamento, bensì anche la motivazione per un'attività fisica duratura.

La Federazione svizzera dei centri fitness valuta continuamente la validità delle macchine e si impegna nella formazione di un personale qualificato. Inoltre esiste un'organizzazione indipendente, Qualitop, che si impegna a verificare regolarmente la qualità dei centri fitness. Recenti studi indicano che stiamo andando nella giusta direzione. In futuro ci impegneremo ulteriormente per migliorare ancora di più la qualità dei centri fitness, all'insegna della cultura della salute.

Tom Seger
Presidente della Federazione svizzera dei centri fitness
www.fscf.ch

A Body in Motion stays in Motion

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

NS 200

NR 2000

NT 800

Nautilus®

Leader Spa,	Rue de Lausanne 54,	1110 Morges	021 636 22 11
Vaucher Sport AG,	Hallmattstr. 4,	3172 Niederwangen b. Bern	031 981 22 22
Shark AG,	Landstrasse 129,	5430 Wettingen	056/427 02 25
Fitness Shop,	Zweierstrasse 99-105,	8003 Zürich	01 463 11 63
Helmi Sport AG,	Albisstr. 20,	8134 Adliswil,	01 710 20 70
Kuster Sport AG,	St. Gallerstrasse 72,	8716 Schmerikon	055/286 13 73
Hausmann AG,	Marktgasse 11,	9000 St. Gallen	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