

# upi

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 2

PDF erstellt am: **21.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

### 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 sovraccarico.
- 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](http://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®**

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