Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 47 (2011)
Heft: 2

Vorwort: Sport und Lebensmitte = Sport et mileu de la vie = Sport e mezz'età
Autor: Casanova, Brigitte

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: 05.07.2025

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

bc

Sport und Lebensmitte

Sport et milieu de la vie

Sport e mezz'età

An einem Lauf teilzunehmen, die unverwechselbare Atmosphäre zu erleben – dies kann eine Motivation sein für einen sportlichen Wiedereinstieg. Nach mehreren Jahren Pause vom Breitensport ist es gar nicht so einfach, wieder anzufangen. Wie wir WiedereinsteigerInnen begleiten können und was ausser einer ausreichenden Motivation sonst noch zum Gelingen beiträgt, dazu schreibt in dieser Ausgabe Katja Marschall, Sportwissenschaftlerin und Dozentin für Rehabilitationssport.

Aber es geht nicht nur um den sportlichen Einstieg, auch der Ausstieg ist Thema: Welche Betreuung braucht eine Spitzensportlerin oder ein Spitzensportler, wenn sie oder er zurücktritt? Dieser Frage geht der Sportphysiotherapeut Felix U. Zimmermann in seinem Artikel nach. Soviel sei gesagt: Einfach aufhören geht nicht, und es gibt auch kein sportliches Ruhekissen.

Bei Frauen hat Sport in der Lebensmitte eine besondere Bedeutung, denn er kann die negativen Effekte der hormonellen Veränderungen (Klimakterium) positiv beeinflussen. Wie das geht, dazu schreibt ein Team von der Crossklinik in Basel, das sich auf Sportbetreuung spezialisiert hat.

Mit sportlichen Grüssen,

Brigitte Casanova
red@physioswiss.ch

Participer à une course, connaître l'atmosphère unique d'un tel événement, voilà qui peut être une motivation pour reprendre une activité sportive. Mais se remettre au sport après une interruption de plusieurs années n'est pas si facile. Dans ce numéro, Katja Marschall, professeure de sport et chargée de cours en rééducation sportive, explique comment nous pouvons aider les personnes à reprendre le sport et quels sont, outre la motivation, les éléments qui permettent de réussir.

Mais il n'est pas seulement question de reprise, l'arrêt des activités sportives est également évoqué: comment faut-il encadrer un sportif de haut niveau lorsqu'il met fin à sa carrière? C'est la question qu'aborde Felix U. Zimmermann, physiothérapeute du sport. Que les choses soient dites: cesser toute activité sportive est mauvais, et on ne doit jamais s'endormir sur ses acquis.

Chez les femmes en milieu de vie, le sport joue un rôle important car il peut contrebalancer les effets négatifs des modifications hormonales (ménopause). De quelle manière, c'est le sujet traité par une équipe de la Crossklinik de Bâle, spécialisée dans l'encadrement sportif.

Avec mes meilleures salutations sportives,

Brigitte Casanova
red@physioswiss.ch

Vivere appieno l'atmosfera unica legata alla partecipazione a una corsa: ecco il motivo che può indurre qualcuno a riprendere un'attività sportiva. Ma non è così facile ricominciare a fare sport dopo vari anni d'interruzione. In questo numero, Katja Marschall, docente di sport e incaricata del corso in rieducazione sportiva, spiega come possiamo aiutare le persone a riprendere un'attività sportiva e quali sono, oltre la motivazione, gli elementi che permetteranno la riuscita di questa sfida.

Come dobbiamo poi comportarci con lo sportivo d'élite che decide di mettere fine alla sua carriera agonistica? Di questo si occupa Felix U. Zimmermann, fisioterapista sportivo. La verità è comunque una sola: smettere di fare sport è deleterio e dormire sugli allori sarebbe sbagliato.

Nelle donne di mezz'età, lo sport svolge un ruolo importante per controbilanciare gli effetti negativi della menopausa. In quale modo? Questo viene trattato da un'équipe della Crossklinik di Basilea, specializzata nel coaching sportivo.

Con i miei più sportivi saluti,

Brigitte Casanova
red@physioswiss.ch

Trainingsgeräte und -zubehör

The Shark
Fitness Company

www.sharkfitness.ch

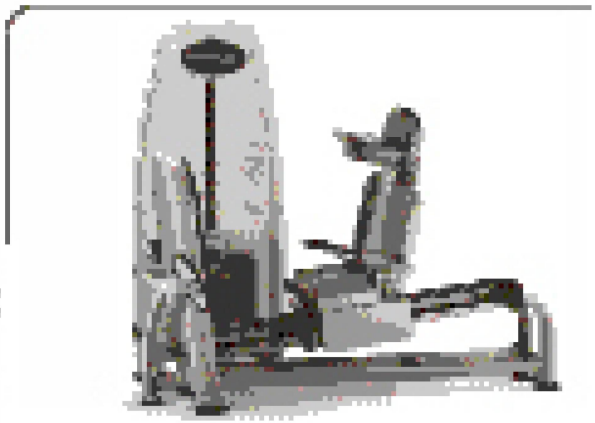
Sportstiefel
Ergometer [illegible]

Sportstiefel
Liegeergometer [illegible]

Sportstiefel
Laufband [illegible]

Sportstiefel
Elliptical [illegible]

Sportstiefel
[illegible] Crosstrainer



Sportstiefel
Sitzbank-Kraftgerät

The Shark
Fitness Company

www.sharkfitness.ch

Shark Fitness AG Professional Fitness Division
Landstrasse [illegible] | [illegible] | Tel.: [illegible] | info@sharkfitness.ch | www.sharkfitness.ch

Shark Fitness Shop Wettingen [illegible] | Tel.: [illegible]
Shark Fitness Shop [illegible] | Tel.: [illegible]

Sportstiefel · TUNTURI · FIRST DEGREE · Nautilus · [illegible] · [illegible] · Body-Solid · SCHWINN · [illegible] · [illegible] · [illegible] · [illegible]