

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 45 (2009)
Heft: 6

Vorwort: Alter = L'âge = L'età
Autor: Ruff, Kristina / Casanova, Brigitte

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 09.03.2025

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

Alter

L'âge

L'età



Wo es früher bloss das Altersturnen gab, da gibt es heute Osteoporosetrainingsgruppen, Sturzpräventionskurse, Tanzen für Senioren und MTT im Pflegeheim.

Wir wissen, dass Muskelkraft, Beweglichkeit, Ausdauer oder motorische Fähigkeiten mit dem Alter abnehmen – dies ist aber grösstenteils auf Nichtgebrauch zurückzuführen und kann folglich trainiert werden. Ebenso ist bekannt, dass Bewegung auch im Alter gesundheitsfördernd wirkt.

Studien zeigen, dass sich die Phase der Pflegedürftigkeit verkürzt. Das längere Leben ist also nicht mit einer längeren Pflegeabhängigkeit verknüpft, im Gegenteil.

Ausserdem fühlen sich die heute über 65-Jährigen psychisch gut, sogar besser als Jugendliche. Sie haben zudem eine bessere Bildung und eine grössere Finanzkraft als frühere Generationen und können die Fortschritte in Medizin und modernen Technologien für sich nutzen.

Dies sind nur einige Gründe, welche erlauben, positiv auf das Alter zu blicken, von der Defizitorientierung Abschied zu nehmen und sich Gedanken zu machen über gesundes Altern.

Herzliche Grüsse,

*Kristina Ruff und Brigitte Casanova
red@physioswiss.ch*

Ce qui, autrefois, se résumait à la gymnastique des aînés, est devenu une offre diversifiée comprenant des groupes d'entraînement anti-ostéoporose, des groupes de prévention des chutes, la danse pour les aînés et, dans les homes, l'entraînement médicalisé.

Nous savons que la force musculaire, la mobilité, l'endurance ou les capacités motrices décroissent avec l'âge. Cela est surtout dû à l'inactivité et il est possible d'améliorer tous ces points par l'entraînement. Il est également connu que l'activité physique est bonne pour la santé, même chez les personnes âgées.

Des études démontrent que la phase de la dépendance aux soins se réduit. La vie est prolongée, mais la durée pendant laquelle la personne a besoin de soins diminue.

Aujourd'hui, les personnes de plus de 65 ans se sentent psychologiquement bien, même mieux que les adolescents. Elles ont une meilleure formation, une meilleure capacité financière que les générations précédentes, peuvent profiter des progrès de la médecine et des technologies modernes.

Ce ne sont que quelques-unes des raisons qui permettent de voir l'âge de manière positive, de se détourner d'une approche qui se concentre sur les défaillances et de penser à vieillir en bonne santé.

Cordiales salutations,

*Kristina Ruff et Brigitte Casanova
red@physioswiss.ch*

Ancora alcuni anni fa, esisteva solo la ginnastica per la terza età. Oggigiorno, invece, sul mercato troviamo gruppi d'allenamento per prevenire l'osteoporosi, corsi per la prevenzione delle cadute, la danza per persone anziane e l'allenamento medicalizzato offerto nelle varie case di cura.

Sappiamo che la forza muscolare, la mobilità, la resistenza o le capacità motorie diminuiscono con l'invecchiamento. Questo è soprattutto dovuto all'inattività, ma questi punti possono essere migliorati grazie all'allenamento. Inoltre è scientificamente riconosciuto come l'attività fisica sia essenziale per la salute, anche per quella delle persone anziane. Vari studi dimostrano che la vita viene prolungata e si riduce la fase di dipendenza alle cure.

Oggigiorno, le persone con più di 65 anni si sentono psicologicamente bene, a volte meglio degli adolescenti. Esse hanno una migliore formazione, una migliore situazione finanziaria che le generazioni precedenti e possono far capo ai progressi della medicina e delle tecnologie moderne.

Queste sono solo alcune delle ragioni per le quali si può guardare con serenità all'invecchiamento, senza pensare unicamente alle difficoltà che si potranno incontrare e organizzare così una «terza età» in buona salute.

Cordiali saluti,

*Kristina Ruff e Brigitte Casanova
red@physioswiss.ch*



SportsArt^{FITNESS}
Ergometer C570U/C580U



SportsArt^{FITNESS}
Liegeergometer C570R/C580R



SportsArt^{FITNESS}
Laufband T650M



- ECO-POWR-Motoren mit 32% weniger Stromverbrauch
- 20 Jahre Garantie auf Motoren

SportsArt^{FITNESS}
Elliptical E870/E880



verstellbare
Schrittlänge von
45-73 cm

SportsArt^{FITNESS}
XT20 Crosstrainer



SportsArt^{FITNESS}
Krafttrainingsgeräte



The Shark Fitness Company



www.sharkfitness.ch

Shark Fitness AG Professional Fitness Division

Landstrasse 129 | 5430 Wettingen 2 | Tel.: 056 427 43 43 | info@sharkfitness.ch | www.sharkfitness.ch

Shark Fitness Shop Wettingen 5430 Wettingen | Tel.: 056 426 52 02

Shark Fitness Shop Wil 9500 Wil | Tel.: 071 931 51 51

SportsArt^{FITNESS}

TUNTURI

FIRST DEGREE FITNESS

Nautilus



BOWFLEX

Body-Solid 009

SCHWINN

VISION FITNESS

