

**Zeitschrift:** Physioactive

**Band:** 54 (2018)

**Heft:** 2

**Vorwort:** Hochintensives Intervalltraining und Training mit Bewegungsvorstellung  
= L'entraînement fractionné de haute intensité et l'entraînement par  
l'imagination du mouvement = L'interval training ad alta intensità e il  
training mediante l'immaginazione motoria

**Autor:** 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:** 13.10.2024

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

## Hochintensives Intervalltraining und Training mit Bewegungsvorstellung

### L'entraînement fractionné de haute intensité et l'entraînement par l'imagination du mouvement



### *L'interval training ad alta intensità e il training mediante l'immaginazione motoria*

Der schwedische Nationaltrainer Gösta Holmér erfand 1937 das «Fartlek», zu Deutsch Fahrtspiel. Es ist eine Trainingsform für LäuferInnen, bei der das Tempo während eines Dauerlaufs mehrmals gesteigert und verringert wird. Die Schweden gewannen damit mehr als eine Medaille. Später entwickelte sich daraus das Intervalltraining.

Die sehr intensiven Belastungsphasen scheinen auf den ersten Blick ungeeignet für HerzpatientInnen, MS-Betroffene oder Lungenkranke. Wer möchte schon einen Herzstillstand oder einen MS-Schub riskieren? Die Forschung konnte jedoch die Sicherheitsbedenken ausräumen. Mehr noch, es zeigten sich Pluspunkte: Bei MS zum Beispiel ist das intensive Training vorteilhaft, weil die Körperkerntemperatur weniger steigt. Lesen Sie in unseren Schwerpunktbeiträgen, wie hochintensives Intervalltraining in der Kardiologie, Pneumologie oder bei MS eingesetzt werden kann.

Aber auch Training ganz ohne körperliche Anstrengung, nur mit dem Vorstellen von Bewegung, wirkt. Wie das geht, erfahren Sie im Beitrag über «Motor Imagery».

*Herzliche Grüsse, Brigitte Casanova  
redaktion@physioswiss.ch*

L'entraîneur national suédois Gösta Holmér a inventé le «fartlek» en 1937. Il s'agit d'une nouvelle forme d'entraînement destinée aux coureurs et durant lequel le tempo est augmenté et réduit à plusieurs reprises pendant une course de fond. Ce mode d'entraînement a permis aux Suédois de remporter plus d'une médaille. Il s'est ensuite développé pour devenir l'entraînement fractionné.

Les charges très intenses semblent à première vue inadaptées aux patients atteints de maladies cardiaques, pulmonaires ou de sclérose en plaques. La recherche a toutefois su balayer ces hésitations relatives à la sécurité. Plus encore, elle a révélé des points positifs: chez les personnes atteintes de sclérose en plaques, par exemple, l'entraînement intensif présente des avantages parce que la température corporelle centrale augmente moins. Découvrez comment un entraînement fractionné de haute intensité peut être appliqué en cardiologie, en pneumologie ou encore en cas de sclérose en plaques.

Un entraînement absolument dépourvu d'effort physique, au sein duquel il s'agit uniquement d'imaginer des mouvements, est toutefois efficace lui aussi. Vous en saurez plus en lisant la contribution sur l'imagerie motrice.

*Cordialement, Brigitte Casanova  
redaktion@physioswiss.ch*

Nel 1937, l'allenatore della nazionale svedese, Gösta Holmér, inventò il «fartlek». È un tipo di allenamento pensato per i corridori nel quale, durante una corsa di fondo, vengono corsi tratti sempre più brevi a un ritmo sempre più intenso. Allenandosi in questo modo, gli svedesi vinsero più di una medaglia. L'interval training rappresenta l'evoluzione nel tempo del «fartlek».

Le fasi di esercizio ad altissima intensità appaiono a prima vista inadatte a coloro che soffrono di problemi cardiaci, di malattie respiratorie o sono affetti da SM. Chi vorrebbe rischiare un arresto cardiaco o un aggravamento della SM? La ricerca però è riuscita a fugare le preoccupazioni per la sicurezza. Ma non solo, vi sono dei vantaggi: nel caso della SM, ad esempio, il training intenso reca dei benefici perché genera un minor aumento della temperatura corporea. Leggete nei nostri articoli chiavi come l'interval training può essere impiegato in cardiologia, pneumologia o nei pazienti affetti da SM.

Tuttavia anche l'allenamento senza sforzo fisico, solo con l'immaginazione del movimento, fa effetto. Per scoprire come, leggete l'articolo sull'«immaginazione motoria».

*Cordiali saluti, Brigitte Casanova  
redaktion@physioswiss.ch*

# 800 000 Gründe, Adressen zu aktualisieren

Jedes Jahr ziehen in der Schweiz 800 000 Personen um. Entsprechend schnell veralten die Adressdaten von Physiotherapie-Praxen. Da lohnt es sich, die Adressen regelmässig zu aktualisieren. Mit dem Onlinedienst «Adresspflege Online» der Schweizerischen Post funktioniert das per Mausklick.



Adressen verändern sich genauso schnell wie das Leben selbst: Der Onlinedienst «Adresspflege Online» der Post macht es Physiotherapie-Praxen leicht, ihre Adressen zu aktualisieren.

Die Schweiz ist in Bewegung. Wenn Physiotherapie-Praxen ihre Adressdaten regelmässig auf den neusten Stand bringen, ersparen sie sich unnötigen Aufwand mit Retouren: Rechnungen und andere wichtige Sendungen kommen auf Anhieb ans Ziel. Adressen durch eigene Abklärungen zu aktualisieren, lohnt sich für die Praxen aus Zeitgründen allerdings meist nicht. Deutlich schneller und damit auch günstiger erledigen sie es mit dem Onlinedienst «Adresspflege Online» der Post.

## Kostenlose Analyse der Adressdaten und einfache Bereinigung

Das Überprüfen der bestehenden Adressen ist bei «Adresspflege Online» kostenlos. Der Onlinedienst analysiert in kurzer Zeit bis zu 300 000 hoch-

geladene Adressen und meldet zurück, wie viele davon nicht korrekt sind und aktualisiert werden sollten. Gleichzeitig mit der Analyse erhalten die Nutzer eine elektronische Offerte für das Bereinigen der fehlerhaften Adressen. Sind sie damit einverstanden, erteilen sie der Post per Mausklick den Aktualisierungsauftrag. Wenig später trifft die Datei mit den korrigierten Adressen ein.

Physiotherapie-Praxen erleichtern sich die Adresspflege zusätzlich, indem sie ihre Adressdaten im Onlinedienst «Adresspflege Online» ablegen und fortlaufend aktualisieren lassen. Dabei werden die Adressen jede Nacht geprüft. Gibt es Änderungen, erfahren die Nutzer diese beim nächsten Einloggen. Die bereinigten

## Den richtigen Standort finden

Wenn Physiotherapeuten einen neuen Standort suchen oder eine zusätzliche Praxis eröffnen wollen, helfen ihnen die Bevölkerungs-, Markt- und Liegenschaftsinformationen sowie die Geodaten der Post bei der Standortwahl. Diese Daten ergänzen die eigenen Adressdaten. Damit verfeinern Physiotherapeuten das Bild über ihre Zielgruppe und können sie nach geografischen Kriterien selektieren, um Einzugsgebiete zu berechnen. Auch wichtige Entscheidungen für die Werbung lassen sich auf diese Weise treffen, sodass jeder Franken wirkungsvoller investiert ist.

## Weitere Informationen:

[www.post.ch/geodaten](http://www.post.ch/geodaten)

Daten können sie wiederum ganz einfach per Mausklick beziehen.

## Einzelne Adressen prüfen

Auch wer eine einzelne Adresse prüfen möchte, kann dies mit «Adresspflege Online» tun. Dazu genügt es, die Felder mit den bekannten Adressdaten auszufüllen. Falls aktuellere Angaben zur Adresse vorliegen, können sie kostenpflichtig angefordert werden.

«Adresspflege Online» ist nur eine von vielen Dienstleistungen der Post in Sachen Adressen. Alle Services sind auf einer einzigen Plattform zu finden:  
[www.post.ch/adresspflege](http://www.post.ch/adresspflege)