Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 49 (1992)

Heft: 11

Artikel: Ein Fitness-Parcours für jedermann : Tripoly-Sport-ABC

Autor: Mägerli-Bechter, Barbara

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993153

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: 08.07.2025

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

Ein Fitness-Parcours für jedermann: Tripoly-Sport-ABC

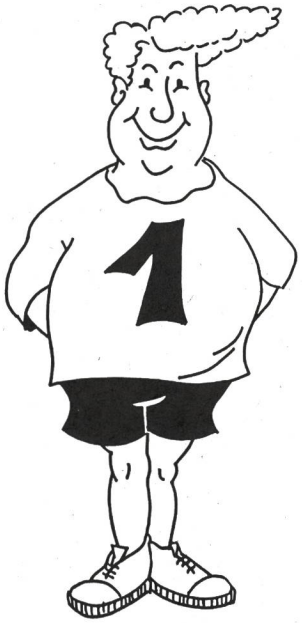
Barbara Mägerli-Bechter, J+S-Fachleiterin Turnen + Fitness

Mit dem «Tripoly-Sport-ABC» einem Fitness-Parcours für jedermann, möchte Liechtenstein der zunehmend kränkelnden Volksgesundheit entgegenwirken.

Geplant und konzipiert wurde das Tripoly-Sport-ABC vom Team der Sportberatung Fürstentum Liechtenstein. Die beiden Gemeinden Nendeln und Balzers haben den Parcours inzwischen realisiert und möchten möglichst viele Gemeinden, Kurorte oder Sporthotels dazu ermuntern, ihrem Beispiel zu folgen.

Tripoly, so heisst die Leitfigur des Fitness-Parcours und so sieht er aus:

A
Einführung



In Stufe A soll mein Körper durch Einlaufen und Lockerungsübungen die gewünschte «Betriebstemperatur» erreichen.

Es findet eine erste Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems statt, die gleichzeitig die Energiebereitstellung für die sportliche Belastung verbessert.

Los geht's!

Er ist kein Topathlet und richtet seine Aufforderung zur regelmässigen körperlichen Betätigung auch nicht an solche, sondern an all jene, die ihrem Körper an der frischen Luft zu neuer Spannkraft verhelfen wollen und damit ihrem Geist wohltuende Entspannung bieten.

Die Zielsetzungen des Tripoly-Sport-ABC sind:
- Förderung der allg. Fitness für jedermann
- Gezielter methodischer Aufbau zur Erhaltung des muskulären Gleichgewichtes
- Vielseitige Gestaltungsmöglichkeiten in planerischer Hinsicht
- Förderung der persönlichen Kreativität in der Trainingsplanung

Tripoly stellt das Sport-ABC vor: Der Parcours ist in drei Stufen unterteilt. Jede Stufe ist in sich abgeschlossen und kann beliebig oft wiederholt und verschieden kombiniert werden. Der Anwender hat dadurch die Möglichkeit, sein ganz individuelles Fitnesstraining zu gestalten.

Stufe A: Aufwärmen!
Psychische und physische Anpassungsübungen versetzen den Bewegungsapparat in Leistungsbereitschaft: erste Aktivierung des Herz- und Kreislaufsystems, Lockerung der Muskulatur und Einbewegen der Gelenke.

Stufe B: Dehnen, Kräftigen!
Ausgewählte Übungen sollen zum Erhalt oder Reglieren des muskulären Gleichgewichtes beitragen. Ungleichgewichte durch mangelnde oder einseitige Belastungen führen zu Verspannungen, Schmerzen und Verletzungsanfälligkeit.

B
Einführung

Rückenschmerzen, Muskelverspannungen und Sportverletzungen sind meist die Folgen von mangelnder oder einseitiger Belastung unserer Muskeln.

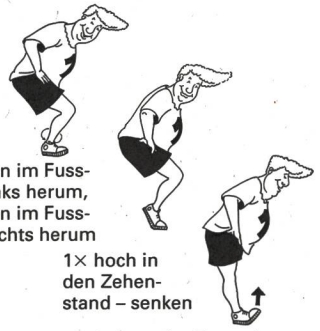
In Stufe B versuchen wir durch gezielte Übungen dieses muskuläre Ungleichgewicht wieder ins Lot zu bringen.

Stufe C: Ausdauer-Fähigkeit steigern!
Gesundheit und Leistungsfähigkeit basieren auf einem belastbaren Herz- und Kreislaufsystem. Herz- und Kreislaufkrankheiten gehören in unseren Zivilisationskreisen zu den häufigsten Krankheits- und Todesursachen. Dem kann mit frühzeitigem, mässigem, aber regelmässigem Training entgegengewirkt werden.

Wie geht man am besten vor?
Sinnvollerweise beginnt man mit der Stufe A, dem Aufwärmprogramm.

Beispiele:

A1
Fuss-Ballett



3× kreisen im Fussgelenk links herum,
3× kreisen im Fussgelenk rechts herum

1× hoch in den Zehenstand – senken

1× Fussspitzen nach oben ziehen

10×

A2
Knie-Plattler

Arme in Hochhalte
Abwechslungsweise unter dem linken und rechten Knie in die Hände klatschen

12× klatschen

A3
Lambada-Swing

Kreisbewegung im Becken nach rechts und links herum

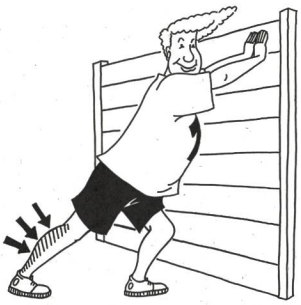
20×

Es kann aber auch ohne negative Auswirkungen mit der Stufe C, dem Laufen, begonnen werden:

Mögliche Kombinationsformen:
ABC, CAB, CABC, ACBC usw.
Wichtig: Immer mit A oder C beginnen.

Stufe B will mit gezielten Übungen eine ausgewogene Muskulatur am ganzen Körper erreichen. Sie soll eine aufrechte, beschwerdefreie Haltung gewährleisten und die Muskulatur auf die täglichen körperlichen Anforderungen vorbereiten. Dazu gehören z.B. auch 8 Stunden sitzen, was im Optimalfall eine aktive Tätigkeit darstellt. Weiter sollen diese Übungen das Verletzungsrisiko senken helfen. Denn gegen Bänderrisse gibt es tatsächlich Mittel und erst noch recht günstige:

B1
Dehnung der hinteren Unterschenkelmuskulatur



Schrittstellung
Hintere Ferse auf den Boden drücken
Körper leicht nach vorne neigen
20 bis 30 Sekunden im Dehnungszustand verharren

3× Beinwechsel

Im Tripoly-Sport-ABC, dem Fitness-Parcours für jedermann, steckt ein «neuer Geist». In ihm ist realisiert worden, was wir an der ESSM seit einiger Zeit «predigen»: nämlich muskulären Dysbalancen durch eine ausgewogene, massvolle körperliche Betätigung vorzubeugen oder entgegenzuwirken.

Ein weiterer beeindruckender Aspekt ist Tripolys Aufforderung, die Übungen langsam und bewusst durchzuführen. Dies unterstützt das Bestreben der Initianten, die Gesundheitssportler für ihren eigenen Körper und für die natürliche Umgebung, in die sie den Parcours gelegt haben, zu sensibilisieren. Denn erst wer sich seines Körpers und seines Umfeldes bewusst ist, kann zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden gelangen.

C
Einführung

In 70 Jahren bewegt mein Herz eine solche Menge Blut, dass damit ein Tankschiff von zirka 150 000 Tonnen gefüllt werden könnte.
Damit mein Herz solche und andere Aufgaben optimal erfüllen kann, muss die Zusammenarbeit von Herz- und Kreislaufsystem bestens funktionieren.
In Stufe C kann der Gesundheitssportler durch eine vernünftige Ausdauerbelastung frühzeitigen Herz-Kreislauf-Schwächen entgegenwirken.

B2
Kräftigung der vorderen Unterschenkelmuskulatur

→ 1×
2× ←
→ 3×

Strecke auf den Fersen 3× durchqueren

B3
Kräftigung der Beinstrecker

Stecksprünge wechselseitig
Arme von unten nach oben mitschwingen

8× 16× 24×

Also:

«Aller Anfang ist schwer.» Aber die Verbesserung der persönlichen Lebensqualität ist unbezahlbar!

Informationen über das Tripoly-Sport-ABC: Sportberatung, Postfach 99, 9492 Eschen; Tel. 077 / 96 66 03 ■