

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: 22.02.2026

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 planerer 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 Einbeugen der Gelenke.

Stufe B: Dehnen, Kräftigen!

Ausgewählte Übungen sollen zum Erhalt oder Reglieren des muskulären Gleichgewichtes beitragen. Ungleichgewichte durch mangelnde oder einseitige Belastungen

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.

führen zu Verspannungen, Schmerzen und Verletzungsanfälligkeit.

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



3x kreisen im Fußgelenk links herum,
3x kreisen im Fußgelenk rechts herum

1x hoch in den Zehenstand - senken

10x

1x Fußspitzen nach oben ziehen

A2 Knie-Plattler



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

12x klatschen

A3 Lambada-Swing



Kreisbewegung im Becken
nach rechts und links herum

20x

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

Mögliche Kombinationsformen:

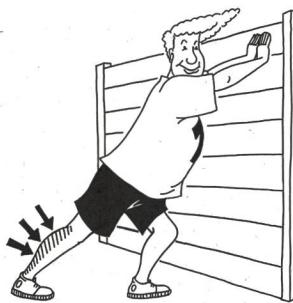
ABC, CAB, CABC, ACBC usw.

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 ge-

währleisten 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 Bänderisse 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
3x
Beinwechsel

B2 Kräftigung der vorderen Unterschenkelmuskulatur



→ 1x
2x ←
→ 3x

Strecke auf den Fersen
3x durchqueren

B3 Kräftigung der Beinstrecker



Strecksprünge wechselseitig
Arme von unten nach oben
mitschwingen

8x 16x 24x

Also:

TRIPOLY SPORT ABC



150 m rechts



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

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

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.