

- **NZZ vom 11.10. 2007**
- **Reisen und Freizeit**
- **Ein simples Gerät mit komplexer Wirkung**

Kraft und Stabilität dank Brett und Rolle

Kraft und Stabilität dank Brett und Rolle

Vorgestellt Ipa. Eine Idee ist umso genialer, je einfacher das Prinzip und je grösser die Wirkung. Das vom Schweizer Konditionstrainer Robin Städler, zuletzt von der Vereinsführung der Berner Young Boys freigestellt, entwickelte lose Brett auf einer Rolle scheint diese Kriterien ...

Vorgestellt

Ipa. Eine Idee ist umso genialer, je einfacher das Prinzip und je grösser die Wirkung. Das vom Schweizer Konditionstrainer Robin Städler, zuletzt von der Vereinsführung der Berner Young Boys freigestellt, entwickelte lose Brett auf einer Rolle scheint diese Kriterien vollauf zu erfüllen. Das einzig Aufwendige und Zeitraubende war die Weiterentwicklung der Anwendungsmöglichkeiten dieses ursprünglich aus dem Zirkus stammenden Utensils. Mittlerweile hat das Balancierbrett unter dem Namen Sypoba (System Power in Balance) den Sprung von der Manege in die Trainingszentren der Spitzensportler gefunden. Heute stehen statt des Clowns, der auf der wackligen Unterlage hin und her balancierend mit Bällen jongliert, Hakan Yakin, Sarah Meier, der Schwinger Jörg Abderhalden oder die Brüder Laciga auf dem labilen Board und stemmen Gewichte oder machen Rumpf- und Kniebeugen.

Sportler, Trainer, Chiropraktiker und Physiotherapeuten, die Sypoba regelmässig anwenden, sind sich einig, dass die Ausbeute an Kraft, Körperstabilität, Koordinations- und Konzentrationsvermögen, gemessen am Aufwand, ausserordentlich gross sei und ausserdem einen sanften, gelenkschonenden Muskelaufbau insbesondere nach Verletzungen ermögliche. Mit einer an der Brettunterseite einfach aufzusetzenden Stange erweitert sich die gleitende Hin-und-her- und Auf-und-ab-Bewegung um ein zusätzliches Vor-und-zurück-Kippen, womit alle diese Bewegungen stufenlos ineinander übergehen können – doch das ist schon hohe Schule, und dass nicht nur der Körper, sondern auch der Kopf bei der Sache sein muss, versteht sich von selber. Schon die ersten Stehversuche sind eine Herausforderung, denn was so einfach aussieht, hat es in sich. Doch sieht man beim Schnuppern in einem der vielen Kurse, wie die rundliche, nicht mehr ganz junge Frau auf dem Nachbarbrett spielend darauf balanciert, in die Hocke geht und später sogar die Standrichtung wechselt, ohne dabei ein einziges Mal abzustellen, ist der Ehrgeiz geweckt. Der Muskelkater am nächsten Tag ist der Beweis dafür, dass sich Können nicht erzwingen lässt, sondern geduldige Aufbauarbeit verlangt.

Beherrscht man einmal die Grundübungen, lässt sich mit einem Stab, zwei Klötzchen oder einem Teraband die Übungsvielfalt ausweiten und die Trainingsintensität beliebig steigern. Die gesamte Trainingsausrüstung findet in einer Tasche Platz, kostet

200 Franken und braucht zum Betrieb ausser einer Fläche von 4 m² lediglich die eigene Körperenergie.