

Sypoba®

Das SYPOBA® ist DAS Trainingsgerät, welches die Grundthemen Kraft, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit angeht.

Die Themen eines zeitgemäßen Trainings sind:

- Zusammenspiel zwischen Körper und kognitiven Fähigkeiten
- Neuromuskuläre Koordination
- Gleichmässige Aufteilung der Belastung (Vermeidung von Dysbalancen)
- Gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining

Die Einsatzgebiete des SYPOBA® sind grenzenlos. Dosierte und aufbauendes Training sind sogar in spielerischen Formen möglich. SYPOBA® bietet ein vielseitiges Trainingsgerät für jung und alt und eignet sich sowohl für den „Normalverbraucher“ als auch für den Profisportler. Der Einsatz des Trainingsgerätes erfordert professionelle Anleitung und Betreuung, basierend auf fundiertem Fachwissen.

SYPOBA® steht für:

- Verbesserung der Propriozeption (Therapie und Training)
- funktionelles Muskeltraining in verschiedensten Ausgangsstellungen
- Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur
- Verhinderung muskulärer Dysbalancen
- Ganzkörpertraining
- Stütz- und Haltefunktionstraining
- Verbesserung der Reflexe
- Gelenkschonung

SYPOBA entstand während der Zeit als der Erfinder, Robin Städler, als Konditions- und Krafttrainer beim HC Davos engagiert war. Einige Spieler der Nationalmannschaft waren nach Verletzungen in der Aufbauphase und konnten das rehabilitierende Knie (Bänderriss-Knorpelschaden) kaum belasten.

Nach etlichen Versuchen mit verschiedenen fixen Kraft- und Balancegeräten entstand die Idee von SYPOBA (System Power in Balance); das dynamische Stabilitäts- und Kräftigungstraining im Gleichgewicht. Athleten, welche fortan mit dem SYPOBA trainierten, erzielten schon nach kurzer Zeit grosse Fortschritte im Bereich der neuromuskulären Koordination und der Stabilität.

Seither wurden vor allem im Spitzensport sehr viele Erfahrungen gesammelt. Die Erfolge waren so klar ersichtlich, dass eine Progression nach der Anderen eingebaut werden konnte. Während zu Beginn nur mit den unteren Extremitäten gearbeitet wurde, wurden fortlaufend auch Übungen für die oberen Extremitäten, sowie für die Rücken- und Bauchmuskulatur entwickelt und ins Training eingebaut. Schliesslich konnte mit dem SYPOBA ein komplettes Krafttraining durchgeführt werden.

Die Effizienz, welche sich bereits zu diesem Zeitpunkt, auch auf die sportspezifischen Leistungen niederschlug, war beeindruckend. Trotzdem ging die Entwicklung weiter voran, bis ein vollwertiges Ganzkörpertraining mit verschiedenen Methoden und Leistungsstufen entstanden war.

Die Vorteile des SYPOBA-Trainings haben sich bis heute so weit entwickelt, dass es nicht nur im Leistungssport angewendet wird. Auch im Fitnessbereich, im Gesundheitswesen, in der Rehabilitation und sogar von Breitensportlern wird das Gerät immer mehr benutzt und ebenso geschätzt. Viele Übungen, welche im Leistungssport zu Erfolgen führten, wurden nun so auf den Fitnessbereich abgestimmt, dass mittlerweile ein Gruppentraining in dynamischer Form für Anfänger und Fortgeschrittene möglich geworden ist.

Was unterscheidet SYPOBA von anderen Balance-Geräten?

Das SYPOBA wird, im Gegensatz zu anderen Balancegeräten, dynamisch geführt. Dieser Unterschied ist ein wesentlicher Bestandteil des gesamten SYPOBA Trainings. Bei statisch geführten Balancegeräten bewegt sich die Amplitude lediglich im Kreis, vor und zurück oder seitlich, jedoch immer an gleicher Stelle. Die dynamische Bewegung bringt viele Vorteile mit sich: eine Verbesserung in der Antizipation, eine höhere neuromuskuläre Koordination, verbesserte Reflexe, eine Erweiterung der Reflexbewegungen, eine Verringerung der muskulären Dysbalancen, eine verbesserte Konzentrationsfähigkeit und ein erhöhtes Wohlbefinden.

SYPOBA ermöglicht verschiedene Bewegungen gleichzeitig. Durch die frei geführte Rolle wird nicht nur eine «Kippbewegung» seitlich erzeugt, sondern auch ein Gleiten von einem Ende zum anderen. Mit dieser freien und seitlichen Bewegung wird stark gegen die Schwerkraft gearbeitet und somit müssen etliche Kräfte mobilisiert werden, um so das Gleichgewicht weiterhin halten zu können. Diese Zweidimensionalität erzeugt eine vertikale sowie eine horizontale Bewegung. Dadurch wird der Trainingsreiz, im Vergleich mit anderen Balance-Geräten, um ein Vielfaches erhöht.

Notizen:
