

Er tunet die Muskeln der Sportler

Sportgrössen wie Sarah Meier, Jörg Abderhalden oder Hakan Yakin schwören auf seine Tipps. Robin Städler aus Jona reitet mit der Trainingsphilosophie Sypoba auf einer Welle des Erfolgs – nicht nur in der Schweiz, sondern weltweit.

Von Fredi Fäh

Womöglich hätte die berufliche Entwicklung eine ganz andere Richtung genommen. Damals im Frühjahr 2003 stand Robin Städler am Wendepunkt. Nach einer zweijährigen Tätigkeit als Konditionstrainer beim HC Davos wollte er seinen Horizont erweitern. Bei den New York Islanders, einem Eishockeyverein aus der National Hockey League, stand er im Wort. Er hätte dort ein Praktikum absolvieren sollen. Seine Pläne wurden aber von einem unerwarteten Personalentscheid durchkreuzt. Nach einem Wechsel auf dem Trainerposten waren Städlers Dienste in Übersee plötzlich nicht mehr gefragt. Der diplomierte Turn- und Sportlehrer stand vor dem Nichts. Den Job beim HCD hatte er gekündigt. Eine neue berufliche Tätigkeit im Angestelltenverhältnis, die seinen Vorstellungen entsprochen hätte, war nicht in Sicht. Städler wollte sich in kein Schema mehr pressen lassen. Die Erfahrungen als Konditionstrainer beim Schweizerischen Skiverband von 1996 bis 2001 genügten ihm diesbezüglich.

Zuerst die Basis erarbeiten

Robin Städler machte aus der Not eine Tugend und begann fortan seine eigenen Ideen zu verwirklichen. Er erinnerte sich an die Erfolge, die er in Davos beim Balancetraining mit den Hockeyprofis gemacht hatte. Auf der Basis dieser Erfahrungen entwickelte er eine neue Trainingsphilosophie, ein neues Label. Er verabschiedete sich mehr und mehr von den herkömmlichen Fitnesstheorien und Lehrbüchern. Da werde der Körper mehr geschädigt, als präventiv aufgebaut, gibt Städler zu bedenken. Mit seiner persönlichen Trainingsphilosophie schlug er einen anderen Weg ein. Einen Weg mit einem klaren Grundsatz: «Zuerst die Basis erarbeiten und erst dann intensiv trainieren.» Damit begann eine Erfolgsgeschichte. Die Erfolgsgeschichte von System Power in Balance, kurz Sypoba. Zu Sypoba gehört eine Gerätekombination mit einer frei geführten Rolle unter einem



Stabilisation, Kräftigung und Koordination: Der Joner Konditionstrainer Robin Städler demonstriert eine Übung mit dem Sypoba-Brett.

Bild Katja Stuppia

aus Holz angefertigten Board. Dies ermöglicht in einer Übung vertikale und horizontale Bewegungsabläufe. Ein erhöhter Trainingsreiz ist dadurch garantiert.

Ausgeklügeltes Trainingsprogramm

Sypoba bietet nicht nur ein multifunktionelles Koordinations-, Stabilitäts- und Kräftigungsgerät. Es beinhaltet auch ein ausgeklügeltes Trainingsprogramm. «Das Trainingsgerät mit Rolle und Brett wird mittlerweile kopiert, doch ein hohes körperliches Level erreicht ein Sportler nur mit den entsprechenden Trainingsprogrammen», klärt Städler auf. Der Sypoba-Gründer muss es wissen. Spitzensportler aus den verschiedensten Bereichen trainieren mit grossem Erfolg nach seinen Prinzipien. Schwin-

gerkönig Jörg Abderhalden schwört ebenso auf die Dienste des Fitnesspioniers aus Jona wie Eiskunstläuferin Sarah Meier. Beide konnten mit Hilfe von Städler nicht nur ihre Verletzungsprobleme beseitigen, sondern ihr Leistungslevel deutlich steigern. «Früher stand ich fünf von zehn Sprüngen auf dem Eis. Durch die verbesserte Stabilität gelingen mir heute neun von zehn Sprüngen», berichtet EM-Silbermedaillengewinnerin Sarah Meier über ihre positiven Erfahrungen mit Sypoba.

Trainings in Südkorea

Neben Meier und Abderhalden liessen sich in den vergangenen Jahren auch bekannte Eishockeyprofis wie die NHL-erfahrenen Timo Helbling oder Patrick Fischer von Städlers Ganzkörpertraining überzeugen. Seit Mai dieses Jahres gehören auch Fussballstar Hakan Yakin und dessen Teamkollegen der Berner Young Boys zur Klientel. Dazu erhielt das erfolgreiche Schweizer Bob-Duo Christian Reich/Steve Anderhub auf dem Weg zur Silbermedaille an den Olympischen Spielen in Salt Lake City unterstützenden Beistand vom Joner Konditionstrainer.

Robin Städler hat sich mittlerweile mit seiner Trainingsphilosophie einen Namen im Schweizer Sport gemacht. Er prägt die Szene entscheidend mit. Und selbst im Ausland sind seine Dienste gefragt. Vor drei Jahren betreute er das Bobteam von Prinz Albert von Monaco. Zudem standen die Fussballer von Busan bis vor kurzem unter seinen Fittichen. Städler reiste regelmässig nach Südkorea und vermittelte den Spielern seine Trainingsphilosophie. «Ich bin stolz darauf, etwas Eigenes entwickelt zu haben», zeigt sich der 35-Jährige zufrieden. «Ich kann gewisse Sachen beeinflussen, die das Leben eines Sportlers verändern. Zudem entstehen durch meine Arbeit schöne Freundschaften.»

Deutschland als boomender Markt

Städler ist eine gefragter Mann. Er befindet sich in einer glücklichen Lage, kann sich die Trainierenden aussuchen, ohne Werbung machen zu müssen. «Die Athleten steigen aufs Brett und sind begeistert», erzählt er. Er

vergleicht sich mit einem Automechaniker, der sein Fahrzeug mit zusätzlicher Pferdestärke tunet. Statt Autos tunet Städler die Muskeln der Sportler. Mit seinem Trainingsprodukt, das auf die Stabilität, Kräftigung und Koordination ausgerichtet ist, zielt er nicht nur in Richtung Spitzensport. Auch im Breitensport nimmt er mit Sypoba eine wichtige Position ein. Er bildet Instruktoren aus und bietet im In- und Ausland Kurse an. Das Interesse an seinem Produkt wird immer grösser. «Das Gerät verkauft sich weltweit», sagt Städler voller Stolz. Vor allem in Deutschland ist im Moment ein Boom zu erkennen. Dieser kommt nicht von ungefähr, denn vor Jahresfrist wurde Städler dort mit dem Physiopreis 2006 für das nützlichste Angebot ausgezeichnet.

Die Suche nach Verbesserungen

Die Entwicklung seiner Trainingsphilosophie sieht Robin Städler, der vor zwei Jahren der Liebe wegen den Weg nach Jona gefunden hat, noch lange

nicht abgeschlossen. Die Tatsache, dass er das Training mit seinen Sportlern selber aktiv mitbestreitet, bringt ihn immer wieder auf neue Ideen. Städler ist ständig auf der Suche nach Verbesserungen und neuen Trainingsreizen. Daneben verfolgt er ein klares Ziel: «Ich möchte weltweit in der Elite in meinem Beruf mitmischen.» National gehört er gemessen an den Erfolgen seiner Sportler bereits zu den Besten seines Faches, auch wenn er sich mit den normalen Konditions- und Fitnesstrainern nicht vergleichen möchte. «Was ich mache, ist etwas anderes. Ich verfolge meine eigene Philosophie.» Eine Philosophie, von der am kommenden Wochenende am «Eidgenössischen» in Aarau auch zwei heisse Anwärter auf den Titel des Schwingerkönigs werden zehren können. Sowohl der amtierende König Jörg Abderhalden wie auch der aufstrebende Berner Schwinger Matthias Sempach wurden von Robin Städler auf den sportlichen Höhepunkt des Jahres vorbereitet.



Erfolgreiche Zusammenarbeit: Eiskunstläuferin Sarah Meier trainiert seit knapp drei Jahren nach der Trainingsphilosophie von Robin Städler. Bild Fredi Fäh

Ein Titel im Fussball fehlt noch

Robin Städler ist sich den Umgang mit Spitzensportlern seit mehr als zehn Jahren gewohnt. Seine Anfänge als Konditionstrainer erlebte er beim Schweizerischen Skiverband. Er betreute dort während fünf Jahren Athleten wie Didier Cuche, Paul Accola, Michael von Grünigen oder Silvano Beltrametti. «Beim Skiverband ging ich in die Lehre», sagt Städler rückblickend. «Ich sah dort, wie Profisportler funktionieren.» Beim HC Davos folgte später eine Art Zusatzlehre. Dort habe er gelernt, sich selber zu verwirklichen, gibt Städler zu verstehen. Als Krönung seiner Arbeit als Konditionstrainer in Davos durfte er im Frühjahr 2002 den Schweizer Meistertitel feiern.

Während seiner langjährigen Tätigkeit als Konditionstrainer erreichte Städler in jedem Jahr irgend ein grosses Ziel mit einem Einzelsportler oder einer Mannschaft. Als Paradebeispiel für Städlers erfolgreiche

Trainingsarbeit dient die Entwicklung von Sarah Meier von einer verletzungsanfälligen Sportlerin zu einer Eiskunstläuferin mit Weltklasseniveau.

Was dem Joner Konditionstrainer in seinem Palmarès noch fehlt, ist ein Erfolg im Fussball. Beim FC Vaduz, wo er knapp ein Jahr lang tätig war, musste er seine Arbeit nach der Absetzung von Martin Andermatt als Trainer beenden. «Wir lagen damals auf dem zweiten Tabellenrang in der Challenge League», erinnert sich Städler. Beim FC Busan lief es ebenfalls nicht wunschgemäss. Mit dem Rücktritt von Andy Egli als Trainer ging vor wenigen Wochen auch das Engagement von Städler in Südkorea zu Ende. Mit den Berner Young Boys, wo der Joner seit knapp vier Monaten für das Konditionstraining verantwortlich zeichnet, solls nun besser klappen. «Ich möchte mit YB den Titel holen», gibt Städler unmissverständlich zu verstehen. (ff)