

Trainieren wie Sarah Meier dank Joner Erfindergeist

Der Joner Fitness-Papst Robin Städler organisierte gestern im Grünfeld den zweiten Sypoba Big-Event. Über 60 Teilnehmer schwitzten begeistert auf den Trainingsgeräten, die Städler entwickelt: darunter auch Sportstars wie Sarah Meier.

Von Roland Lieberherr

Fitness. – Sypoba ist ein vielseitiges Trainingssystem für den ganzen Körper, erfunden vom Joner Fitness-Pionier Robin Städler: «Man kann damit alles trainieren: von Kopf bis Fuss. Geschicklichkeit, Kraft, Stabilität, Koordination und Beweglichkeit.» Die Trainingsmethode basiert auf einem simplen System, das jedoch fast beliebig erweitert werden kann.

Anfänger beginnen mit der Sypoba-Grundübung: Balancieren auf einem Holzbrett, das auf einer Alurolle liegt. Als nächste Stufe werden balancierend diverse Übungen absolviert – liegend, kniend, sitzend: Keine Muskelpartie bleibt verschont. «Ein optimales Allround-Training. Dank zusätzlicher Elemente oder dem Einsatz von Hanteln kann der Schwierigkeitsgrad beinahe grenzenlos erhöht werden», schwärmt Cornelia Bartholner.

Spitzensportler vertrauen darauf
Die Österreicherin ist eine von über 60 Athleten, Trainern, Fitness-Instruktoren und Sportbegeisterten, die am zweiten Sypoba Big-Event im Joner Grünfeld ins Schwitzen kamen. In verschiedenen Workshops wurden sie über die neusten Entwicklungen der innovativen Trainingsmethode unterrichtet. «Mein Körpergefühl hat sich dank Sypoba merklich verbessert. Ich bin beweglicher, stabiler – das bringt mir sehr viel auf der Matte», so der 14-jährige Ringer Fabio Dietsche.

Auch mehrere Schweizer Spitzensportler schwören seit Jahren auf die Trainingsphilosophie von Städler: Die Eishockeyanerin Jonas Hiller und Timo Helbling, der Ex-Schwingerkönig Jörg Aberhalden oder die Eiskunstlauf-Europameisterin Sarah Meier. «Eine ideale Trainingsergänzung. Die Gelenke werden geschont, der ganze Bewegungsapparat gestärkt. Mir brachte und bringt Sypoba enorm viel: Mein Körper kann Sprünge, Stürze besser 'auffangen'. Und nach Verletzungen nutze ich es oft für optimales Aufbau-Training», so die Eisprinzessin.

Praktisch und effizient

Zudem erspart einem das handliche Trainingsgerät den Gang ins Fitness-Center. «Äusserst praktisch. Es kann überall gut verstaut werden. Ich habe Sypoba immer auf Reisen mit dabei,



Schweisstreibend: In Gruppen werden die verschiedenen Trainings-Workshops absolviert.

Bilder Roland Lieberherr

so brauche ich keinen Krafraum», ergänzt Meier, die ihr EM-Gold zu einem Teil auch Städler verdankt.

Inzwischen konnte dieser auch den Joner Kanuten Simon Krähenbühl, die Karateka Denise Messerli und die Schweizer Spitzen-Eisschnellläuferin Kaitlyn McGregor für seine Methode begeistern. Sie trainieren 2,5 Stunden pro Woche mit dem Fitness-Guru und absolvieren spezifische Einheiten zu Hause. «Im Leistungssport kann Sypoba den Unterschied ausmachen. Trotz ausgepumptem Körper muss der Kopf einwandfrei funktionieren, just das trainieren wir effizient.»

Nachteile des Erfolgs

Das Trainingsgerät eignet sich nicht nur für Profis, sondern für jeden, der seinem Körper Gutes tun möchte. Und der innovative Tüftler ist intensiv daran, sein System im Ausland zu bewerben. Mehrere Fitness-Grössen aus Luxemburg, Deutschland und Österreich waren am Big-Event vor Ort, um künftig eventuell die Methode in ihren Centern künftig anzuwenden.

Doch der Erfolg hat auch Nachteile. «Kaum entwickle ich etwas Neues, wird es sofort kopiert. Das ist nicht gerade förderlich. Aber es spornt an, immer einen Schritt voraus zu sein», ergänzt Städler, der in Jona ein Trainingszentrum führt. Im Juni bringt er zudem seine erste DVD zum Sypoba-Training auf den Markt.



Der Trainer und sein Aushängeschild: Ex-Eiskunstlauf-Profi Sarah Meier trainiert seit über sechs Jahren mit Robin Städler und ist begeistert von seiner Methode.



Willkommene Abwechslung: Das Sliding Board kombiniert mit Sypoba-Elementen ist nur eine von zahlreichen Variationsmöglichkeiten.



Der Meister in Aktion: Der durchtrainierte Fitness-Pionier Robin Städler unterrichtet am Big-Event die keuchenden Teilnehmer gleich selbst.



Für Fortgeschrittene: Geschicklichkeit, Kraft und Balance sind gefragt.



Aller Anfang ist schwer: Die Ausbilder stehen Einsteigern hilfreich zur Seite.

FUSSBALL

Spielteleogramm 2. Liga interregional

Balzers – Linth 04 4:2 (3:0)
Rheinau. – 100 Zuschauer. – SR: Hänggi.
Tore: 29. Eberle 1:0. 33. Thomas Beck 2:0. 35. Roger Beck 3:0. 70. Özçakmak 3:1. 76. Lima 3:2. 86. Hanselmann 4:2.

Balzers: Vogt; Hanselmann, Karamese, Kaufmann, Caluori; Eberle (32. Tinner), Hermann, Kieber (64. Castelberg), Piperno (75. Brändle); Thomas Beck, Roger Beck.

Linth 04: Marty; Carrubba (60. Gvozdenovic), Marco Feldmann, Romano, Daniel Feldmann; Schnyder, Misirli (46. Lima), Sanchez, Sego (69. Milano); Ismaili, Özçakmak.

Bemerkungen: Balzers ohne Ritter, Hasler, Sven-John Beck, Quintans und Tichy (alle verletzt). Linth 04 ohne Stokic, Shabani (beide verletzt) sowie Christen (gesperrt). – Verwarnungen: Hanselmann, Schnyder (beide Foul).

Spielteleogramme 3. Liga

Schmerikon – Rickenbach 3:2 (1:1)

Allmeind. – 100 Zuschauer. – SR: Olcay.
Tore: 30. Pehlihan 1:0. 35. Zehnder 1:1. 47. Göktas 2:1. 60. Papaleo 3:1. 73. Bähler (Foulelfmeter) 3:2.
Schmerikon: Nieto; Moreno Dello Stritto, Mirco Dello Stritto, Giannitrapani, Gasser; Greco, Pehlihan; Fernandes, Lardo (54. Polat), Papaleo (75. Andreic); Göktas (72. Liridon Gjokaj).

Bemerkungen: Schmerikon ohne Sar, Eichmann (beide abwesend), Volkan Gjokaj, Misirli, Federspiel und Brullo (alle verletzt). – Verwarnungen: 73. Mirco Dello Stritto (Foul), 89. Liridon Gjokaj (Spielverzögerung), 2-mal Rickenbach (beide Foul). – 3. Pfostenschuss Giannitrapani; 88. Lattenschuss Giannitrapani; 88. Lattenschuss Fernandes.

Henau – Uznach 1:2 (1:0)

Rüti. – 60 Zuschauer.
Tore: 35. Henau 1:0. 74. Palumbo 1:1. 83. Palumbo 1:2.

Uznach: Wissmann; Ott, Elsener, Bernardy, Helbling; Marty, Becirovic, Marc Fritschi (63. Gürkan), Serra (84. Jan Fritschi); Gojani (86. Jusufi), Palumbo.

Bemerkungen: 9. Lattenschuss Henau. – Verwarnungen: Marty, Helbling, 1-mal Henau.

HANDBALL

Nationalliga A, Männer

Finalrunde:
Wacker Thun – Pfadi Winterthur 26:29 (14:14)
Bern Muri – Schaffhausen 28:34 (16:17)
Kriens-Luzern – St. Otmar St. Gallen So, 16.30 Uhr

1. Schaffhausen*	28	25	2	1	995:719	52
2. Winterthur	28	18	4	6	795:721	40
3. Kriens-Luzern	27	19	1	7	818:720	39
4. Thun	28	15	3	10	860:802	33
5. St. Gallen	27	13	3	11	807:795	29
6. Bern Muri	28	12	1	15	851:852	25

* = für Play-off-Final qualifiziert

Abstiegrunde:

GC Amicitia Zürich – Arbon 29:18 (14:9)
Basel – Suhr Aarau 29:29 (14:14)
Gossau – Stäfa So, 19.00 Uhr

1. GC Amicitia*	28	14	2	12	738:686	30
2. Basel	28	11	2	15	740:812	24
3. Gossau	27	11	1	15	738:814	23
4. Suhr Aarau	28	9	4	15	836:841	22
5. Stäfa	27	7	1	19	769:888	15
6. Arbon +	28	0	0	28	644:941	0

* bleibt in der NLA
+ steigt in die NLB ab

Nationalliga A, Frauen

Play-off-Final (best of 5), 1. Runde:
Brüli St. Gallen – Spono Nottwil 27:22 (12:7)
Stand 1:0.

Auf-/Abstiegrunde:

Wohlen – Herzogenbuchsee 34:28

1. Uster	11	9	0	2	308:269	18
2. Basel Regio	11	5	1	5	345:344	11
3. Wohlen	11	4	0	7	285:299	8
4. Herzogenbuchsee	11	3	1	7	319:345	7

Taini feiert mit Wil vierten Sieg in Folge

Fussball. – Der Rapperswiler Torhüter Davide Taini befindet sich mit dem FC Wil in der Challenge League weiterhin auf der Siegerstrasse. Wil bezwang Locarno vor heimischem Publikum mit 3:1 und stösst damit in der Tabelle zwischenzeitlich auf den siebten Platz vor. Taini kassierte bereits kurz nach dem Anpfiff den einzigen Gegentreffer (2. Toure Ansu), danach hielt er seinen Kasten sauber. (so)

FC Uznach zeigt neue Trainer und Tenues

Fussball. – Am Uznacher Maimarkt vom kommenden Samstag, 7. Mai, präsentiert der FC Uznach seine Fanshop-Artikel und diverse Neuheiten: Clubtrainer und -taschen, Rucksäcke, Trainings-Shirts sowie einheitliche Juniorentenues für alle 18 Teams. Interessierte können alte Juniorentenues des FCU, die nicht mehr gebraucht werden, dort gratis mitnehmen. (pd)