

Der Schwingsport ist das Aushängeschild der Schweizer Kampfsportszene.

SYPOBA in den Schweizer Kinos – bald auch in Deutschland filmreif?

Schwingen ist eine Kraftsportart, die von sehr robusten Männern betrieben wird. Die enormen Belastungen, welche dabei auf den Körper wirken, machen die Förderung des propriozeptiven Trainings unumgänglich. Der beste Schwinger aller Zeiten, Jörg Abderhalden (www.jabderhalden.ch), gilt dabei als Pionier. Seine Zusammenarbeit mit Robin Städler und dessen SYPOBA hat zuerst ihn und danach die gesamte Schwingerszene „verathletisiert“.

Alle drei Jahre wird in einem fantastischen Spektakel der neue Schwingerkönig erkoren. Im Vorfeld dieses grossen Events ist es zur Verfilmung der Wettkampfvorbereitung des Titelverteidigers Jörg Abderhalden gekommen, der sich nach einer schweren Knieverletzung zurückkämpft. Deshalb spielen auch Robin Städler und sein SYPOBA eine zentrale Rolle auf der Kinoleinwand.

SYPOBA (System Power in Balance) fasst nun in der Fitnessbranche in der Schweiz wie auch in Deutschland immer mehr Fuss. FITNESS TRIBUNE konnte mit seinem Gründer **Robin Städler** ein Interview führen:

FT: Robin Städler, ihre Referenzen sind beeindruckend – seit über 15 Jahren arbeiten Sie Jahr für Jahr mit Top-Athleten aus den unterschiedlichsten Sportarten (Fussball, Skisport, Eishockey, Volley- & Handball, Eiskunstlauf, Badminton, Bobsport, Golf u.v.m.) und ihre Trainingsmethode wird mit diversen Erfolgen bestätigt. Wie kommt dies?

Jörg Abderhalden (re), 3-facher Schwingerkönig



RS: Die Entwicklung hat mit meinen Erfahrungen als Konditionstrainer in Verbänden und Vereinen begonnen. Die daraus entstanden Eindrücke und Lehren haben mir aufgezeigt, dass sich didaktisch-methodische Fehler in den meisten Sportarten wiederholen. Diese wollte ich persönlich in meinem Umfeld ändern. Nach meinem Schritt zur Selbstständigkeit und den Einzeltrainings mit Spitzensportlern aus unterschiedlichen Sportarten konnte ich mir das Know-how für meine eigene Methode aneig-

nen. Diese breite und tiefe Athletik aus den Faktoren Stabilisation, Kräftigung, Koordination und Konzentration führt zum Erfolg.

FT: Können Sie dies noch etwas genauer erläutern?

RS: Ausschlaggebend für den Erfolg des Systems sind dessen Komplexität und Variation. SYPOBA ist nicht auf einzelne Übungen aufgebaut, sondern teilt sich in Elemente auf. Innerhalb dieser Elemente werden lokale Muskelgruppen gekräftigt, gleichzeitig muss aber der gesamte Bewegungsapparat stets stabilisiert werden. Dadurch erzielt man auch eine höhere Widerstandsfähigkeit im Bereich der Gelenkstabilität und Kräftigung in den lokalen Muskelgruppen.

FT: Bedeutet dies, dass SYPOBA den gesamten Bewegungsapparat bis in die maximale Tiefe stabilisieren kann?

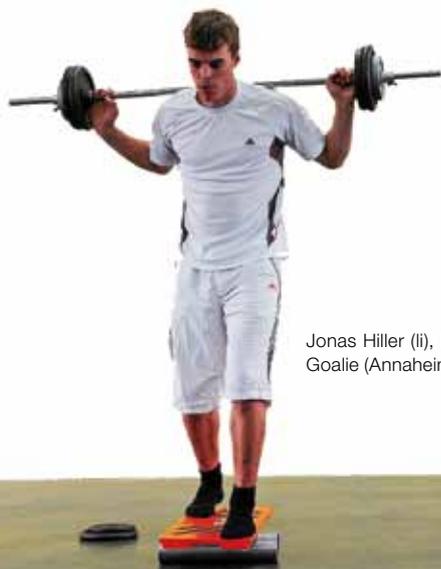
RS: Ja, einfach ausgedrückt! Wie bereits zu Beginn erwähnt, wird zwar allgemein ein Stabilisationstraining absolviert, aber zu wenig intensiv. Der Mensch ist ein Individuum mit unterschiedlichen Stärken und Schwächen und durch dieses System wird genau dies ohne grossen Aufwand aufgedeckt. Näheres dazu erfährt man in der SYPOBA Ausbildung!

FT: Warum ist Ihnen Ihre Trainingsphilosophie so wichtig?

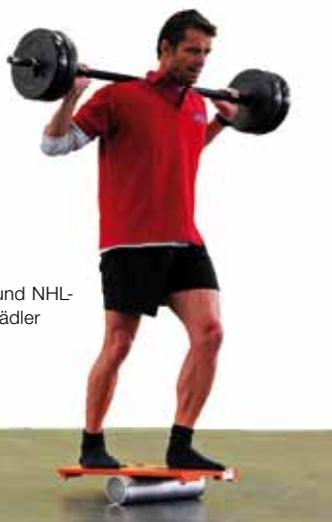
RS: Weil sich diese Philosophie sowohl aus Sicht der Leistungs-, als auch aus jener der Gesundheitsfaktoren bewährt. Ausserdem sieht die heutige Trainingsplanung ganz anders aus als noch vor einigen Jahren!

FT: Seit 2004 ist SYPOBA auf dem Markt. Wie kam es dazu?

RS: Das Interesse und die Nachfrage sind kontinuierlich gestiegen. Daher



Jonas Hiller (li), Eishockey-National- und NHL-Goalie (Anaheim, USA) und Robin Städler



wollte ich auch dem allgemeinen Publikum die Möglichkeit bieten, von SYPOBA profitieren zu können.

FT: Dazu mussten Sie allerdings zuerst einen Produzenten finden – für welche Strategie haben Sie sich entschieden?

RS: Die Einfachheit des Gerätes hat mich dazu bewogen, mehr zu tun als nur ein Gerät produzieren zu lassen und so handicapierten Leuten mit der Produktion therapeutische Unterstützung ermöglichen zu können. Die Geräte werden deshalb in der Schweiz von verschiedenen sozialen Werkstätten hergestellt.

FT: Ein lobender Gedanke. Eine steigende Nachfrage und Produktion und ein immer breiteres Publikum – kann man also sagen, dass Robin Städler und sein SYPOBA den Schweizer Markt für sich gewinnen konnten?

RS: Das Fundament konnte mit der breiten Abdeckung des Zielpublikums sicherlich geschaffen werden. Mein Ziel ist es jedoch, nicht nur ein Gerät zu verkaufen, sondern auch meine Trainingsphilosophie vermitteln zu können. Um eine Nachhaltigkeit zu erschaffen, werden daher Schulungstage und auch vertiefte Ausbildungen durchgeführt.

FT: Lassen sich diese Aussagen auch für das Ausland oder spezifischer gefragt, den übrigen deutschsprachigen Raum verwenden?

RS: Nicht direkt. Im Ausland läuft die gesamte Entwicklung zaghafter. Die

Erfolge meiner Spitzensportler in der Schweiz haben grossen Anteil an der Bekanntmachung des SYPOBA. Diese Zugpferde fehlen mir ausserhalb der Ländergrenzen. Ausserdem konnte ich in der Schweiz mit meinen SYPOBA Ausbildungen viele kompetente Instruktoren gewinnen, welche die Verbreitung fördern. Zusammengefasst kann man sagen, SYPOBA fehlt es in diesen Ländern (noch) an Man-Power.

FT: Das System bewährt sich allemal – warum ist es dennoch schwierig kompetente Fachleute für sich zu gewinnen?

RS: Um überhaupt für eine Ausbildung in Frage zu kommen, muss das Gerät beherrscht werden. Dies bringt ein grosses Trainingspensum mit sich. Die Komplexität des Systems wird nämlich im Vorfeld oftmals unterschätzt. SYPOBA ist nicht nur ein „Balancieren“ – es ist ein neuartiges und bestechend effizientes Krafttraining.

FT: Welche Massnahmen ergreifen Sie jetzt?

RS: Wir versuchen, mit direktem Kundenkontakt das Bewusstsein zu fördern. Dies bedeutet jedoch einen enormen zeitlichen und finanziellen Aufwand, weil man Präsenz an Messen und Fachkongressen zeigen muss.

FT: Und dennoch wird SYPOBA gerade in Deutschland zu wenig wahrgenommen – warum eigentlich?

RS: Das Hauptaugenmerk liegt leider noch zu fest auf den Produkten, die

aus den USA kommen. „In“ ist, was aus Übersee kommt. Jedoch zeigen unsere Erfahrungen mit meinen Athleten, die in den Staaten tätig sind, dass wir mit unserem Trainingssystem die Neugier der Fachleute wecken können.

FT: Müsste man deshalb zuerst den Durchbruch in den Staaten schaffen, um in ganz Europa Fuss fassen zu können?

RS: Vielleicht würde es Einiges erleichtern. Jedoch versuchen wir, unsere Ziele vorerst noch mit unserem bisher angestrebten Weg und mit viel Fleiss und Ehrgeiz zu erreichen.

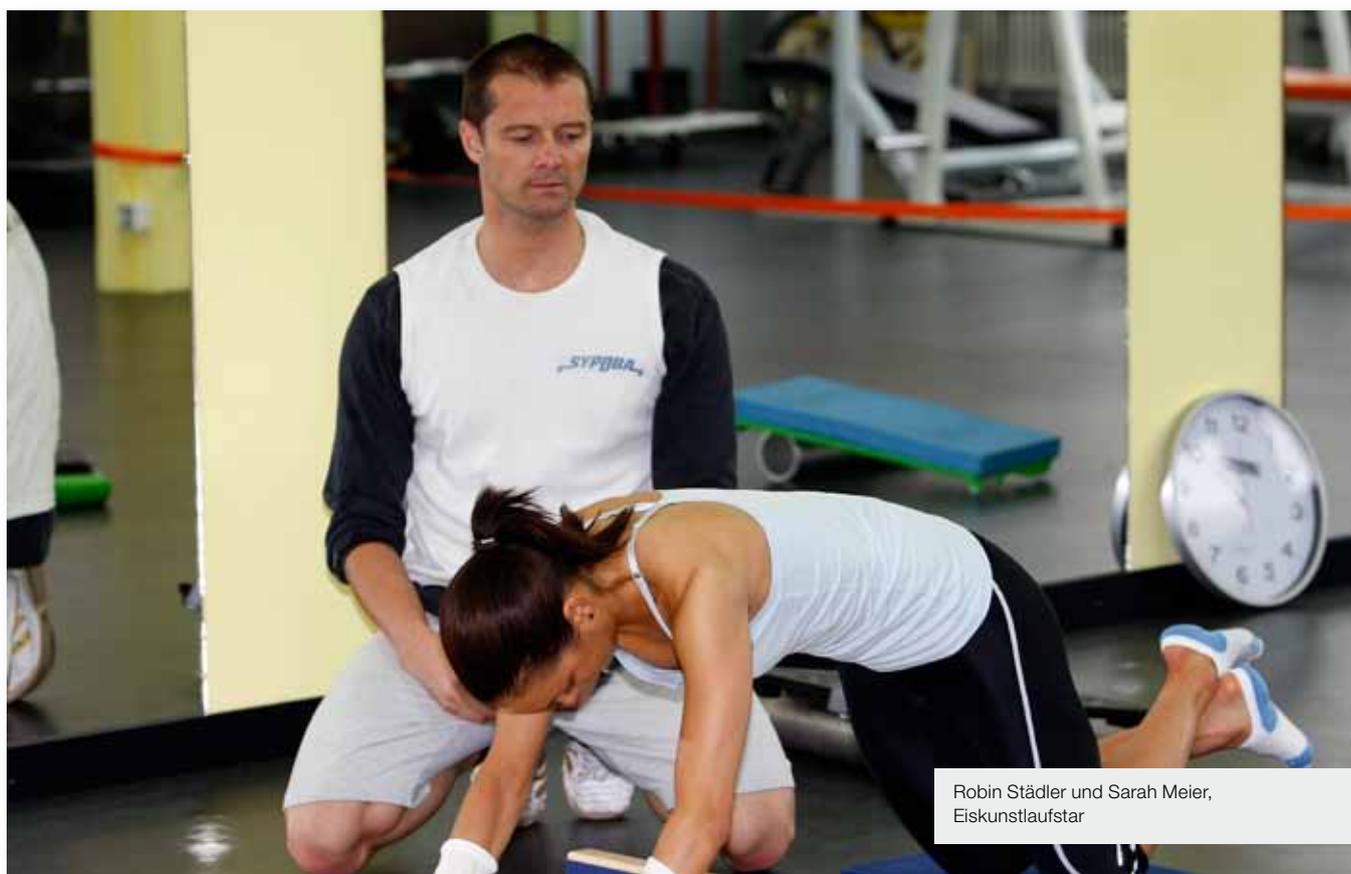
FT: Und wie sieht dieser Weg aus?

RS: Unser Fokus für Europa liegt auf der FIBO 2011. Dort wollen wir grösser auftreten und mit unserer Teilnahme an der Convention für Aufsehen sorgen. In der Schweiz haben wir den SYPOBA Big Event lanciert. Mit diesem wollen wir die Begeisterung unter den SYPOBA Fans aufrecht erhalten und die Masse dazu mobilisieren, einen Tag voller unterschiedlicher Workouts zu besuchen – also einen Tag lang „Action“ pur.

FT: Wo kann sich der Leser noch mehr Informationen holen?

RS: Direkt bei uns, unter www.sypoba.com. Dort findet man alle Kontaktdaten.

FT: Die Fitness Tribune bedankt sich bei Ihnen für das aufschlussreiche Gespräch und wünscht Ihnen und Ihrem SYPOBA weiterhin viel Erfolg und eine sich stetig ausbreitende Begeisterung. ◆



Robin Städler und Sarah Meier,
Eiskunstlaufstar