

## Spannung pur

Als Konditionstrainer hat Robin Städler gleich auch noch sein eigenes Trainingsgerät erfunden: ein Brett, ein Rohr. Damit macht er Sportler wie NHL-Crack Jonas Hiller stark.

TEXT: Christoph Kohler \_ FOTO: Gian Marco Castelberg

Auf einem Brett stehen, das auf einem Rohr liegt – klingt einfach, ist schwierig. Mit Gewichten in der Hand Kniebeugen machen auf zwei Leisten stehend, die mit gerundeter Unterseite auf einem Brett platziert sind, das wiederum auf einem Rohr liegt – klingt unmöglich, ist es aber nicht. Robin Städler macht's vor. Unzählige Muskeln ziehen sich in seinem durchtrainierten Körper zusammen. Spannung, Körperspannung pur. Vor acht Jahren hat der diplomierte Sportlehrer und Swiss-Olympic-Trainer das Trainingsgerät Sypoba erfunden, «System Power in Balance». In seiner einfachsten Form ist es nicht mehr als ein Brett und ein Rohr – und viel Know-how, was damit alles anzufangen ist.

Städlers Fitnessklub liegt im Industriegebiet von Jona. Es ist Mittag, Musik läuft, ein Dutzend Schweissgebadeter versucht auf Brettern und Rohren Städlers Anweisungen zu folgen. Und plumps ist schon wieder einer vom Brett gefallen. Kleiner Trost: Sportstars wie dem schwingenden «König der Könige» Jörg Abderhalden, der Europameisterin im Eiskunlauf Sarah Meier oder dem NHL-Crack Jonas Hiller ging es anfangs nicht besser. Sie alle standen oder stehen unter Städlers Fittichen. «Ich will das Maximum aus einem Körper raus holen», sagt der «Fitness-Papst» (Südostschweiz), «und damit meine ich nicht Kraft allein, sondern koordinierte Kraft.» Wer eine Kniebeuge mit Sypoba probiert, merkt, was gemeint ist: Ständig ist unser Gleichgewichtssinn gefordert, während unsere Muskeln ausbügeln, was unser Gehirn und unser Nervensystem noch nicht fein genug ansteuern. Eine falsche Belastung, und das Brett kippt.

«Ich will den Muskeln ihre Intelligenz zurückgeben», sagt Städler.

### MUSKELN UND MENSCHEN

Bis heute führt Städlers Familie ein Sportgeschäft in Zerne. Als Bub fährt der kleine Robin Skirennen, seine Schwester schafft es später in die Schweizer B-Nati, er nicht. Also wird er Sportlehrer, wobei ihm der Leistungssport und die Stars nicht aus dem Kopf gehen. Er sieht den HC Davos Eishockey spielen und spürt: Die will ich trainieren. 2001 bis 2003 wird er Konditionstrainer des HCD. Danach kündigt er beim Schweizer Meister. Er hat ein Angebot aus der nordamerikanischen Profiliga NHL, das sich jedoch in letzter Minute zerschlägt. Städler ist arbeitslos.

Statt dem Amerikatraum nachzutruern, nutzt er die Zeit, um seine sportphysiologischen Erfahrungen aus Davos zu einem Trainingskonzept und -gerät weiterzuentwickeln: Sypoba. Zehn Bretter lässt er im ersten Jahr in einer Behindertenwerkstatt fertigen. Heute sind es in derselben Werkstatt Tausende im Jahr. Mit ihnen hat Städler inzwischen bereits einige Spitzensportler bis an ihr Karriereende trainiert. Das Arbeitsverhältnis ist damit beendet. Was bleibt, sind die Menschen. Zum Beispiel Jörg Abderhalden, der mittlerweile ein guter Freund Städlers ist – und Götti der vierjährigen Fenja Städler.

> Robin Städler ist Privatkunde bei ÖKK.