

tages15/12/2006

Seite 69

Den Erfolg in der Balance gefunden

Fitnesspionier Robin Städler trainiert Anfänger in Feldbach und Spitzenathleten schweizweit. Mit Eiskünstlerin Sarah Meier feierte er seinen jüngsten Erfolg.

Von **Sebastian Rieder**

Eiskunstlauf. – Die Muskeln sind angespannt. Von Kopf bis Fuss sind die Fasern am Körper erkennbar. Sechs Minuten verharren Sarah Meier und Robin Städler jeweils in einer Position. Die Ellenbogen sind angewinkelt und auf einem unstablen Holzbrett aufgestützt. Eine äusserst wackelige Sache, denn das Brett balanciert auf einer zylinderförmigen Eisenröhre. Ihre Beine haben sie durchgestreckt, einzig mit den Füssen berühren sie den Boden. Die Atmung ist ruhig und gleichmässig. Beide wirken in sich gekehrt. Man gewinnt fast den Eindruck, sie posieren für ein Gemälde. Fließend gehen sie in eine seitliche Kippbewegung über. Sie gleitet mit der Unterlage vom einen zum anderen Ende. Schweißperlen an der Stirn verraten, dass es anstrengend ist – auch wenn es völlig unbeschwert aussieht. «Anfangs konnte ich es natürlich noch nicht so gut wie jetzt», gesteht die 22-Jährige. Über zwei Jahre hinweg hat sie dank ihrem Konditionstrainer Robin Städler an physischer Stabilität gewonnen. «Ich war früher oft verletzt», erinnert sich Meier. Die Bänder an den Fussgelenken und die Achillessehne machten der Eiskünstlerin häufig zu schaffen.

Schnelle Fortschritte in kurzer Zeit

Meier laborierte vor sechs Jahren an einer Hüftverletzung und suchte Rat bei ihrem Physiotherapeuten in Bülach. Sie begann fortan, ihr Eistraining mit täglichem Fitnessstraining zu ergänzen. 2004 traf sie Städler und sein Erfolgsrezept: System Power in Balance, kurz Sypoba. Die Gerätekombination mit der frei geführten Rolle unter dem Brett ermöglicht in einer Übung vertikale und horizontale Bewegungsabläufe. Meier ist dadurch gezwungen, ganzheitliche komplexe Haltungen und Bewegungen auszuführen. «Sarah hat die Aufgabe, alles zu stabilisieren, was sich bewegt», präzisiert Städler. Mit dieser Sta-

bilitation hat sie gelernt ihre Bewegungen auf dem Eis noch harmonischer auszuführen. Im Gegensatz zu normalem Krafttraining kann sie mit Sypoba durch die ständige Spannung innerhalb des Muskels vielmehr Fasern aktivieren und so die Sehnen so zusätzlich stärken. In der Folge realisierte Meier Off Ice nach kurzer Zeit schnelle Fortschritte und erzielte auch On Ice beachtliche Erfolge.

Anti- und Spitzenathlet

Meier gewann am Wochenende zum sechsten Mal den Schweizer-Meister-Titel und hat sich letztes Jahr mit Platz vier an der EM, Rang acht bei Olympia und als WM-Sechste international Respekt verschafft. Respekt und Anerkennung hat auch Meiers Betreuerstab verdient, insbesondere Robin Städler. Der diplomierte Sportlehrer schnupperte nach seinem Abschluss an der Wiener Sporthochschule beim Schweizer Skiverband und wurde dort umgehend engagiert. Die



Arbeit mit Schweizer Skistars wie Michael von Grünigen faszinierte ihn sofort. Nebst der Arbeit im Fitnessraum blüffte er Fachliteratur und tüftelte an eigenen Theorien zur Veränderung der Trainingslehre. «Für mich waren die damals gängigen Methoden schon lange veraltet», sagt der 35-Jährige. Städler entwickelte sein Gleichgewichtstraining und nannte es Sypoba. 2001 wechselte er mit seinem Konzept zum HC Davos. Dort kümmerte er sich um den Wiederaufbau der verletzten Spieler. Gleich in seiner ersten Saison feierte Städler den Schweizer-Meister-Titel mit dem HCD. Er feilte immer wieder am Konzept und spezialisierte die koordinativen Übungen von Brett und Rolle noch weiter.

Städlers Philosophie stiess auch national auf Interesse. Die Fussballtrainer Andy Egli und Martin Andermatt gehören nun auch zu den eingeweihten. Auch Einzelsportler wie Schwingerkönig Jörg Allderhalden und NHL-Spieler Timo Hellb-

ling fanden beim Bündner das athletische Gleichgewicht. An der Goldküste betreut er die Junioren-Schweizer-Meisterin Martina Pfrirer (Eislaufclub Küssnacht), den Küssnacher Stefan Schnyder (EHC Basel) und das Hombrechtiker Kunstradteam. In Feldbach bietet er auch Gruppentrainings für Antisportler an. «Hier kann ich mein Wissen bei Neueinsteigern testen und weitergeben», sagt Städler.

Der erste Schritt von Köbi Kuhn

Heute ist Städler unabhängig und kann sich seine Klientel aussuchen. Dieses Jahr wurde er in Deutschland mit einem Physio-Preis geehrt. Seine Arbeit will er zum Label machen, schon heute expandiert seine Idee in der ganzen Welt. «Ich lebe jetzt meinen Traum», schwärmt der eifrige Fitnesspionier. Reizen würden ihn noch die Köbi-Elf. Städler ist überzeugt, dass er bei Streller und Co. richtig viel rausholen könnte. Den ersten Schritt müsste aber Köbi Kuhn machen, denn Werbung macht Städler keine. Er vertraut auf die Empfehlungen seiner Athleten. «Ich muss zuerst den Willen der Sportler spüren – nicht umgekehrt.»



BILD: ESTHER MICHEL

Für Sarah Meier (22) und Robin Städler (35) steht beim Off-Ice-Training das Gleichgewicht im Mittelpunkt.

Powered by TIOWS

Copyright (c) TagesAnzeiger