

Schweiz

Fitness Tribune Award 2011

für

Robin Städler



Mit dem Award werden Personen ausgezeichnet, die sich in hervorragender Weise für die Fitnessbranche und die dahinterstehende Philosophie einsetzen.

Robin Städler

Geb. am 20.12.1971 in Jona

Verheiratet, 2 Kinder

Sprachen: Deutsch, Romanisch, Englisch, Französisch, Italienisch

Privater und berufliche Werdegang:

Dipl. Handelsschulabschluss

Dipl. Sportlehrer

Dipl. Spitzensporttrainer Swiss Olympic

Experte Jugend & Sport Ski Alpin

SYPOBA Erfinder und Präsentier

Privater und beruflicher Werdegang:

Weitere Berufliche Qualifikationen:

1996-2001	Konditionstrainer & Skitrainer Swiss Ski Worldcup Alpin Men	ab 2003	Betreuung von hochkarätigen Spitzensportlern weltweit
2001-2003	Konditionstrainer Hockey Club Davos	ab 2004	Entwicklung des modernen Krafttrainings: SYPOBA
2003	Konditionstrainer CH-Jun. Nationalmannschaft Handball	ab 2005	SYPOBA Ausbildungen für Fitnessinstruktoren
2004-2005	Konditionstrainer FC Vaduz	2008	Eröffnung des 1. SYPOBA House Fitnesscenter
2004-2006	Konditionstrainer Bobsleigh de Monaco		
2005-2006	Konditionstrainer FC Busan Korea		
2007	Konditionstrainer FC Young Boys		
2003	Schritt in die Selbstständigkeit zum Personal Spitzensporttrainer		
2004	SYPOBA auf den Markt gebracht		

Der Engadiner Robin Städler war als Jugendlicher aktiver Skirennfahrer. Mit zunehmendem Alter wuchs auch sein Interesse am Krafttraining. Bald investierte er sein ganzes Taschengeld in Bücher, widmete seine Freizeit seinem Hobby und vertiefte sich immer mehr in die Literatur des Krafttrainings. So konnte er sich bereits vor seinem Entschluss, das Sportlehrerstudium zu absolvieren, ein grosses Wissen aneignen. Nach seinem Studium und dem Diplom als Sportlehrer bot sich Städler gleich die Möglichkeit, in den Leistungssport einzusteigen. Als Konditionstrainer der Schweizer Herren-Skinationalmannschaft konnte er nun von Beginn an mit Topathleten trainieren. Der Engadiner merkte vor allem im Kraftbereich schnell die grossen Widersprüche zwischen Theorie und Praxis. Mit dem Wechsel zum HC Davos änderte dann zwar die Sportart, er fungierte jetzt im Eishockey, seine Erkenntnisse aus der Zeit bei Swiss-Ski aber bestätigten sich hier noch eindrücklicher. Die Verletzungsmuster der Spieler ähnelten sich nämlich sehr. Nachdem er mit konventionellen Methoden im Stabilisationstraining auch an Grenzen gestossen war, unternahm Städler erste Gehversuche mit der dynamischen Stabilität. Er tauschte den Kreisel und das Kippbrett mit der Rolle: die Geburtsstunde einer neuen Kraftmethode.



This Certificate of Fitness Achievement is Awarded to

Robin Städler

from Jona, Switzerland,

**For his outstanding contribution to the
fitness industry in 2011 and preceding years**



June 2011

**Member of the Award
Nominating Committee**

Kathi Fleig

**Executive President of the
Award Committee**

Jean-Pierre L. Schupp

**Member of the Award
Nominating Committee**

Tom Seger

Erste Erfolge beim HC Davos bewogen ihn dann auch, diesen Weg weiter zu verfolgen. Nun befasste er sich täglich mit der Materie und nach seinem Schritt in die Selbstständigkeit konnte er sein neuartiges Trainingssystem in bemerkenswert rasantem Tempo weiterentwickeln. Viele Trainings, Tag für Tag, Woche für Woche und auf allerhöchstem Niveau mit unbestrittenen Topathleten, liessen ihn ein unbezahlbares Repertoire an Know-how ansammeln. Er beschränkt unter anderem die Stabilität des Körpers fortan nicht mehr nur auf den Rumpf, oder er stellt Krafttraining nicht mehr mit statischer Übungsausführung gleich, sondern betrachtet dieses als dynamische Bewegung. Dies bringt nämlich den Vorteil einer Kopplung von mehreren Faktoren. Mit dem „Verschmelzen“ von Stabilisation, Kräftigung, Koordination und Konzentration wird eine einzigartige Effizienz erzielt. Das Erlernen von erweiterten Fertigkeiten und die Verbesserung der neuromuskulären Koordination unterstreichen dies. Zudem werden physische und psychische Faktoren gekoppelt trainiert und verbessert, und das Mentaltraining findet so während der körperlichen Belastung statt. Dass dies nicht nur alles neue Theorien sind, beweisen die stetigen und ebenso eindrucklichen Erfolge von Städlers Spitzensportlern. Das Palmarès lässt

sich bereits heute sehen und es kommen stets weitere Erfolge hinzu.

Es gab viele Gründe, warum sich Robin Städler 2004 dann entschloss, sein geistiges Eigentum auch der Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Die mediale Präsenz seiner erfolgreichen Athleten und die damit begonnene Veränderung des Bewusstseins für Krafttraining liessen eine grosse Nachfrage auf dem Schweizer Markt entstehen. Der Bündner liess folglich ein gleichnamiges Trainingsgerät produzieren, welches die Umsetzung seines Trainingssystems SYPOBA (System Power in Balance) ermöglicht. Doch Städler wäre nicht Städler, wenn er dies irgendwie und irgendwo tun würde. Mit der Produktion in der Schweiz bekennt er nicht nur Farbe zu seinem Heimatland – weil er die Geräte in Behindertenwerkstätten und sozialen Einrichtungen herstellen lässt, vereinigt er in seinem wirtschaftlichen Handeln auch ethische, soziale und ökonomische Aspekte.

Das SYPOBA löste unvorstellbare Wellen der Begeisterung aus. So konnte sich Städlers System nicht nur im Leistungssport etablieren, sondern auch der Therapie- und Fitnessbereich konnten begeistert und überzeugt werden.

Der Engadiner verstand nämlich, sein Know-how in einer akribisch ausgeklügelten Methodik/Didaktik, angepasst an den jeweiligen Bereich, für jedermann zugänglich zu machen. So ist jederzeit und vor allem in jedem Bereich ein Trainieren nach „Rotem Faden“ möglich. Dies erklärt die Popularität und Beliebtheit seines Systems über alle Sparten und zwar von Jung bis Alt. Robin Städler konnte in der Schweiz mit seinem Lebenswerk, dem SYPOBA, das Bewusstsein für Stabilisations- und Krafttraining neu definieren und neue Sphären erreichen. Das Bewusstsein für Krafttraining hat neue Dimensionen erreicht, welche nach und nach auf ganz Europa und sogar auf andere Kontinente übergreifen.

Für seine Zukunft wünscht sich der 2-fache Familienvater nicht nur weiteren beruflichen Erfolg, sondern vielmehr viel Gesundheit und ein sorgenfreies Leben für seine Familie und sein Team.

Wir gratulieren Robin Städler zum Fitness Tribune Award 2011!