

„Gibt nicht für jedes Problem eine App!“

SEIN KÖRPER MUSSTE EINIGES WEGSTECKEN. HEUTE SAGT TONI INNAUER: NATUR & ALLTAGSTAUGLICHKEIT STATT LEISTUNGSDRUCK & TECHNIK. Christine Oberdorfer

Helm tragen? Als Anton „Toni“ Innauer Mitte der 1970er-Jahre seine Erfolge als Skispringer feierte, war das Thema Sicherheit im Sport noch nicht angekommen. „Da hätten mich die Kollegen schön ausgelacht“, schmunzelt er. „Wir waren Skispringer, weil das einfach toll war – obwohl wir nicht viel Geld verdient haben und der Sport gefährlich war.“ Innauer zahlte den Preis für seine Leidenschaft: Neben dem Titel Olympiasieger und Weltmeister brachte sie ihm auch zahlreiche Verletzungen ein. Schon mit

„Wir wollen alles und das sofort. Dabei haben wir verlernt, dass man auf die Belohnung manchmal warten muss.“

Toni Innauer, Autor und Trainer

22 Jahren musste er seine Karriere im Spitzensport beenden. Was er bis heute mitnimmt: „Ich habe gelernt, mich mit meinem Tun, Wollen und Können völlig auf ein einziges Thema zu konzentrieren.“ Das frühe Aus gab ihm außerdem die Gelegenheit, früh ein Leben nach der Sportkarriere zu beginnen. Studium, Arbeit als Kolumnist und Moderator, Skisprung-Cheftrainer, ÖSV-Sportdirektor, Autor,

Seminarleiter, Vortragender. Sportlich ist die Sportlegende auch heute noch.

Training mit „Zwölf Tirolern“. Klettern, Fliegenfischen, Skitouren – Innauers Bewegungseinheiten finden meist in der Natur, ohne Musik im Ohr und ohne Kilometerzähler statt. „Ich denke nicht, dass uns die Technik immer hilft. Es gibt nicht für jedes Problem eine App. Manchmal muss man Geduld und Ausdauer haben – und genießt den Erfolg dann umso mehr.“ Ganz wichtig ist ihm, die Bewegung in den Alltag zu integrieren. Die sieben Kilometer ins Büro legt der Sport-Philosoph per Rad zurück, beim Gartengießen baut er Gleichgewichts- und Kraftübungen ein. In seinem Vortrag bei der Wiener Gesundheitsförderungskonferenz stellte er die „Zwölf Tiroler“ vor: einfache Übungen, die den ganzen Körper trainieren und nicht lange dauern. Zum Beispiel auf dem Rücken liegend die Beine senkrecht hochheben und grätschen. Oder auf einem Bein stehen und Oberkörper und zweites Bein waagrecht zum Boden bringen. Genauso wichtig wie die Aktivität ist auch die Entspannung: „Suchen Sie sich etwas, das Spaß macht. Ich habe begonnen zu musizieren.“ ●

www.innauerfacts.at

Foto: Bohmann/Andrew Rinkby (2)

Mit nur 22 Jahren musste Toni Innauer seine Karriere im Spitzensport beenden. Das gab ihm die Chance, früh ein neues Leben zu beginnen.



INTERVIEW

Toni Innauer, Autor und Trainer

Fitness oder Technik – was zählt im Spitzensport mehr?

Im Sport gibt es immer technische Innovationen – sehr oft zum Glück auch im Bereich der Sicherheit. Aber der Körper macht die Arbeit. Nehmen Sie den V-Stil in meiner Zeit als Trainer zum Beispiel. Das war ganz neu und niemand hat die Sprünge beherrscht. Ein Freund hat gesagt: Das schaut aus, als würd' man ein Hendl über den Zaun schmeißen. Die Sportler mussten völlig umlernen. Fitness und Technik ergänzen einander.

Welche Erkenntnisse haben Sie aus dem Spitzensport mitgenommen?

Spitzensport hat mit Freizeitsport wenig zu tun. Aber aus dem Berufssport lassen sich Schlüsse ziehen. Zum Beispiel, wie wichtig die Regeneration für eine gute Leistung ist.

Wie halten Sie sich fit?

Wenn ich mich bewege, geht's mir besser. Zum Beispiel fahre ich die sieben Kilometer ins Büro mit dem Rad. Ich gehe gern klettern, im Winter langlaufen und Skitouren. Früher habe ich gern Tennis gespielt, aber meine Schulter macht nicht mehr mit. Ich bin auch oft beim Fliegenfischen.

Dabei bewegt man sich doch nicht!

Haben Sie eine Ahnung! Mit der Angel in der Hand wandere ich dabei stundenlang durch Gebirgsbäche.

Was tun Sie zur Entspannung?

Ich habe vor rund fünf Jahren begonnen zu musizieren. Musik ist für mich ein guter Gegenpol zur Leistungswelt, dabei geht es ums Miteinander, man muss sich auch mal unterordnen. Ich spiele Gitarre und singe im Chor – dafür braucht es auch einen gewissen Mut zur Blamage.