

Wenn auch die „letzte Meile“ verloren geht

Bei Olympiasieger, Manager und Buchautor Toni Innauer ist der Wert der Bewegung weiterhin unbestritten. Er fährt Ski, geht Langlaufen und ist bekennender Stiegensteiger.

Bei den World Winter Master Games in Innsbruck hätte Toni Innauer (Bild) im Langlauf antreten wollen, eine Wadenzerrung machte dieses Unterfangen im Januar zunichte. Doch schon im Februar war er wieder fit und genoss, zarte Trainingsfortschritte zu bemerken. „Wenn man beim Skaten nicht ein bestimmtes Tempo halten kann, dann steht man“, merkt der Skisprung-Olympiasieger von 1980 an, „und das ist ein Problem, wenn die Kondition eventuell der notwendigen Geschwindigkeit nicht gerecht wird.“

Keine Frage, der Sport reicht nach wie vor in den Mittelpunkt des Lebens von Toni Innauer hinein, aus Überzeugung sagt er, dass die beruflichen, mentalen, psychologischen Bereiche von Körperlichkeit und Bewegung beeinflusst und getragen werden. Und er weiß sich nicht alleine mit diesem Ansatz. „Die Hirnforscherin Dr. Manuela Macedonia

geht in ihrem Buch ‚Beweg dich!‘ darauf ein, dass wir Gefahr laufen, zu vergessen, dass unser Körper unsere Existenz beeinflusst, somit auch die geistigen Tätigkeiten. Anthropologisch war und ist es selbstverständlich, dass wir uns bewegen – doch in der heutigen Zeit ist es sexy, bequem zu sein. Die Werbung nimmt uns gar die letzte Meile, vom Bahnsteig ins Büro beispielsweise. Die wird nicht mehr gegangen, sondern eventuell mit einem E-Roller zurückgelegt.“

Innauer ist ein Fan des „Blending“, was in einem bewegungsaffinen Kontext so viel bedeutet, wie Körperlichkeit in den Alltag hineinzumischen. Beispielsweise radelt er dem Inn entlang 7,5 Kilometer in sein Büro, oder er nimmt – für fünf Stockwerke – in der Parkgarage die Stiegen und nicht den Lift. „Ich bin bekennender Stiegensteiger“, sagt er, und verweist auf das Buch „Mach das!“, in dem Martin Apolin



Foto: Thomas Polzer

vorrechnet, dass der Körper über das Stiegensteigen allein im Laufe eines Jahres über ein Kilogramm weniger Fettmasse ansetzt. Klingt vernachlässigbar? Aber wie sieht die Bilanz nach zehn Jahren aus?!

Innauer fährt Ski und geht Langlaufen, hebt im Fitnesscenter Gewichte. Er spielt Golf, auch auf der Runde, aber sehr gerne auf der Driving Range, wo das Schlagen der Bälle für ihn etwas Zen-Meditatives hat. Und wenn Innauer zum Fliegenfischen in die Sill-Schlucht steigt, dann ist es Canyoning und harte Arbeit.

Für die Pletzer Gruppe, einer Tiroler Hotelkette, hat Toni Innauer zusammen mit dem ehemaligen Skicrosser Patrick Koller ein Fitnessprogramm entwickelt, „Move & Relax“, zusammen arbeiten sie auch an einem Buch, das sich nicht „Die 12 Apostel“ und auch nicht „Die 5 Tibeter“ nennt, sondern den

Arbeitstitel „Die 12 Tiroler“ trägt. „Darin werden Übungen zu finden sein, die ich über Jahrzehnte entwickelt habe und die in 20 Minuten gemacht werden können. Sie basieren auf den Bewegungen aus der Tierwelt, vom Fisch zum Kriech- und Säugetier, zu den Vögeln. Und egal wer und wo ich bin – sie können überall gemacht werden.“ Das Buch erscheint voraussichtlich im September und kann bereits jetzt unter info@toni-innauer.at vorbestellt werden.

Einige Spiele der Fußball-EM und Höhepunkte der Olympischen Spiele wird „Fernsehreporter“ Toni Innauer wohl nicht verpassen. „Doch im Zweifel ist mir die eigene Bewegung wichtiger. Und wenn ich kann, verbinde ich beide Aspekte. Das Australian-Open-Halbfinale von Dominik Thiem habe ich gesehen, während ich auf der Rolle eineinhalb Stunden Rad fuhr.“ ■

max

„Das Mensch-Maschine-Modelldenken ist überholt“

Trailläufer und Sportwissenschaftler Gerhard Schiemer propagiert den oftmals verloren gegangenen Spieltrieb.

Die Tage werden wieder länger und wärmer, die Natur erwacht zu neuem Leben, es beginnt wieder die Hoch-Zeit des Outdoorsports. Laufen, Traillaufen, Radfahren, Biken, Beach-Volleyball, und so weiter übernehmen wieder das Kommando. Leistungs- und Freizeitsportler aller Altersklassen planen Wettbewerbssteilnahmen und rechnen sich da und dort auch Spitzenplatzierungen und Zielzeiten aus.

Gut und schön, sagt Sportwissenschaftler Gerhard Schiemer (Bild) aus Bad Vöslau (NÖ), der selbst der österreichischen Trailrunning-Nationalmannschaft angehört, aber: Warum sich über Zielzeiten den Kopf zerbrechen?! Ergeben sich diese nicht von alleine?

Was provokant klingt, erklärt Schiemer so: „Viel wichtiger als Ergebnisse sind mir persönlich andere Aspekte im Sport und im Training, und am wichtigsten ist die Erkenntnis, dass es jeden von uns nur ein einziges Mal gibt!“ Der Weg ist also, wie so oft, das Ziel.

„Dass das Training somit altersgerecht, individuell sein und eine zunehmende Spezialisierung (im Trainingsjahr, aber auch mehrjährig) aufweisen muss, ist gut nachvollziehbar. Das biologische Alter, das Trainingsalter und Erfahrungen in verschiedenen sportlichen Bereichen, abseits der Spezialisierung, führen zu gänzlich unterschiedlichen Voraussetzungen und daher auch zu anderer individueller Anpassung“, sagt Schiemer. Er empfiehlt: „Von klein

auf muss der Bewegungsrucksack so gut wie möglich gefüllt werden, um später, wenn eine Spezialisierung auf eine bestimmte Sportart erfolgt, entsprechend viele motorische Antwortmöglichkeiten auf sich stellende Herausforderungen parat zu haben. Das Sprichwort „was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr“ hat zwar heute keine große Bedeutung mehr, nur: mit zunehmendem Alter und dem verloren gegangenen Spieltrieb wird’s nicht leichter. Wenn dann noch das Mensch-Maschine-Modelldenken zum Einsatz kommt und wir glauben, mit dem Verstreichen der Jahre verschleiben unsere Teile, schieben wir uns selbst einen Riegel vor. Bergablaufen macht die Knie kaputt, ich hatte einen Bandscheibenvorfall, und so weiter sind nur ein paar der gängigen Ansagen. Wer sich an solche Glaubenssätze bindet, kann die Freiheit zum Spielen draußen nicht mehr entdecken. Klar ist, dass hier wie überall anders die Dosis entscheidet.“

Aber genug der Theorie! Schiemers Ratschlag für die nächsten Wochen: Nicht viel grübeln, lieber gleich einmal nach draußen gehen, dort, wo sich das Leben abspielt.

max

Webtipp: www.gerhardschiemer.at; www.iruntrails.at



Foto: Ricardo Coral