

Kontakt und Informationen:

Telefon: 05372 90 500

E-Mail: presse@kuenig.at



Wirkungsvoll regenerieren bei minus 110 °C

Profisportlerin Anna Spielmann nutzt die Vorteile der Ganzkörperkältetherapie (GKKT) im Vivea Gesundheitshotel Umhausen im Ötztal. Diese effektive Methode zur Regeneration eignet sich ideal für die Zeit unmittelbar nach den Rennen und während des Trainings.

Umhausen im Ötztal. Anna Spielmann zählt österreichweit zu den leistungsstärksten Sportlerinnen im Bereich der Disziplin Cross-Country. Die junge Tirolerin absolviert im Schnitt 20 Rennen pro Jahr und trainiert über 20 Stunden pro Woche. „Im Leistungssport ist der Körper hohen Belastungen ausgesetzt. Damit ich mein Leistungsniveau weiter steigern kann, sind die Erholungsphasen nach den Rennen und während des Trainings immens wichtig“, erklärt die Sportlerin. Nach einem Rennen benötigt Anna Spielmann zwei bis drei Tage, um sich von den Anstrengungen zu erholen. Während dieser trainingsfreien Zeit achtet sie vor allem auf eine hochwertige Ernährung, ausreichend Schlaf und vertraut auf die Wirksamkeit von unterstützenden Therapien wie etwa der Ganzkörperkältetherapie.

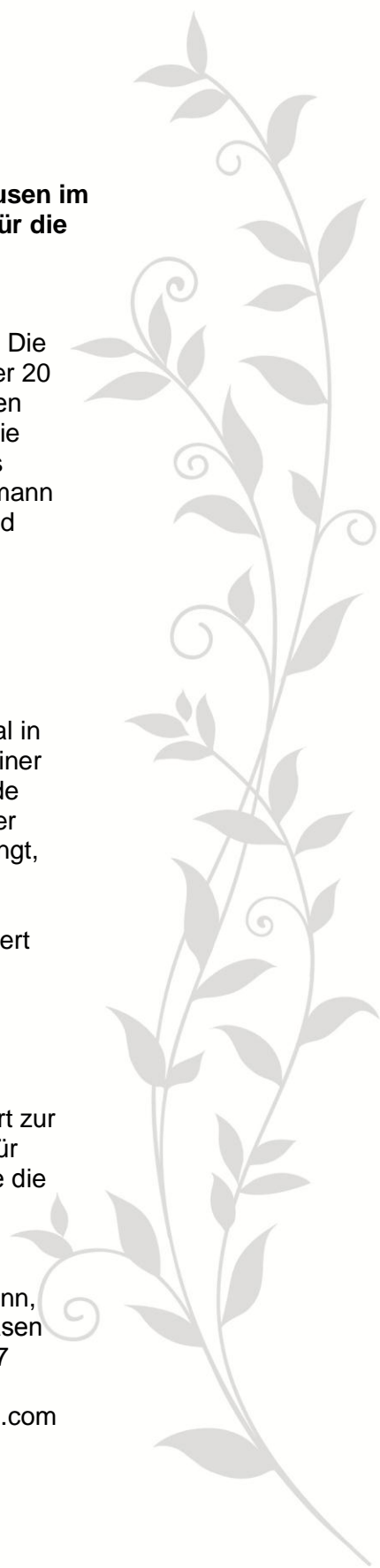
So wirkt die Ganzkörperkältetherapie

In der trainingsintensiven Zeit nutzt Anna Spielmann die Ganzkörperkältetherapie im Vivea Gesundheitshotel Umhausen im Ötztal in etwa zweimal pro Woche. „Die Luft in der Ganzkörperkältekammer mit einer Temperatur von minus 110 Grad Celsius ist besonders trocken. Ich würde sie als ‚angenehm frisch‘ beschreiben“, so Anna Spielmann. Während der drei Minuten, die Anna Spielmann in der Ganzkörperkältekammer verbringt, erreicht den gesamten Organismus ein starker thermischer Reiz, der die Regeneration fördert. Die Kälte regt den Stoffwechsel an und wirkt sich positiv auf die Gesundheit der Blutgefäße aus. Die trockene Kälte reduziert das Entstehen von Schwellungen und Entzündungen. Das Gefühl von Erschöpfung kann dadurch erheblich reduziert werden.

Empfehlung für (Hobby-)Sportler

Michael Rupp, Direktor im Vivea Gesundheitshotel Umhausen im Ötztal, bestätigt, dass auch Hobbysportler die Ganzkörperkältetherapie vermehrt zur Regeneration nutzen. „Aus diesem Grund bieten wir spezielle Angebot für unsere Hotelgäste und Tagesbesucher an“, so der Hoteldirektor. Gerade die Bewohner aus der Umgebung nehmen das Angebot der Ganzkörperkältetherapie gerne an. Am 1. September 2019 findet der Ötztaler Radmarathon statt, an dem 4.000 Sportler aus dem Profi- und Hobbybereich teilnehmen. Wer eines der begehrten Tickets ergattert kann, möchte auch fit an den Start gehen. „Darum sind effektive Erholungsphasen während des Trainings besonders wichtig“, weiß Michael Rupp, der 2017 selbst am Ötztaler Radmarathon teilgenommen hat.

www.vivea-hotels.com



Kontakt und Informationen:

Telefon: 05372 90 500

E-Mail: presse@kuenig.at



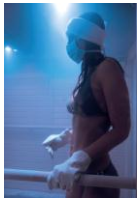
Pressefotos

Die Pressefotos dürfen im Rahmen einer positiven Berichterstattung über die Vivea Gesundheitshotels kostenlos verwendet werden.



© Caroline Schöpt

Im Bild: Hoteldirektor Michael Rupp und Anna Spielmann



© icelab

Ein Gang in die Ganzkörperkältekammer dauert ca. drei Minuten. Aufgrund ihrer Trockenheit wird die Kälte von vielen als „angenehm frisch“ wahrgenommen.

Über Anna Spielmann

22 Jahre alt, Mountainbikerin (Cross Country) aus Haiming in Tirol; ihre wichtigsten Erfolge bis dato: 2017 Vize-Staatsmeisterin im Cross Country, 2016 Platz 4 (U19) beim bei den Mountainbike-Weltmeisterschaften in Nové Město na Moravě (Tschechien), 2014 Vize-Europameisterin (U17)

Angebote

Heilende Kälte

7 Nächte (Sonntag bis Sonntag)

- 7 Übernachtungen inkl. Halbpension (Frühstücksbuffet und 3-Gänge-Wahlmenü)
- 2 ärztliche Beratungsgespräche
- 10 Ganzkörperkältetherapien
- Inklusivleistungen (Benutzung Wellnessbereich mit Sauna- und Badelandschaft mit ganzjährig beheiztem Außenschwimmbaden, Bademantel und -tasche für die Dauer Ihres Aufenthaltes, vielseitiges Unterhaltungs-, Aktiv- und Gesundheitsprogramm, WLAN in der Hotelhalle und in den Zimmern, ein Tiefgaragenplatz pro Zimmer)

von € 685,- bis € 845,-
(Preise pro Person, zzgl. Ortstaxe)

Ganzkörperkältetherapie (ohne Übernachtung)

inkl. Arztbesuch, Ruhe-EKG (bei Bedarf), Blutdruckmessung

1 Anwendung € 19,-
10 Anwendungen € 102,-
(Preis pro Person inkl. MwSt.)