

Presseinformation

Seite 1 von 6

München, 19.05.2020

Fit in nur vier Minuten dank Tabata-Training

Viel Stress, wenig Zeit: Ingalena Schömburg-Heuck, mehrfache Deutsche Meisterin im Langstreckenlauf und Sportwissenschaftlerin, rät in Zeiten von Corona zu Bewegungspausen mit intensivem Intervalltraining.



Trainingstipps per Video statt im Englischen Garten: Ingalena Schömburg-Heuck stellt gemeinsam mit der BKK Mobil Oil Tabata-Training vor. Bildnachweis (beide): privat.

Homeoffice, Drinbleiben, Kontaktbeschränkungen – die Maßnahmen gegen die Ausbreitung des Coronavirus haben bei vielen Menschen Spuren hinterlassen: Fast 40 Prozent der Erwachsenen in Deutschland bewegen sich seit März weniger als vorher, knapp 20 Prozent haben durch den veränderten Alltag bereits an Gewicht zugelegt. Dies zeigt eine repräsentative Umfrage des Meinungsforschungsinstituts YouGov im Auftrag der Deutschen Presse-Agentur Ende April. „Trotz der derzeitigen Lockerungen sind viele von uns vom gewohnten Alltag noch weit entfernt. Wegen geschlossener Kitas und Homeschooling sind viele Familien gestresst – das höre ich von allen Seiten. Ich empfehle Sport als wichtige Maßnahme, um körperlich und seelisch gut durch diese Ausnahmesituation zu kommen. Schon Trainingseinheiten von wenigen Minuten pro Tag zeigen positive Effekte für den ganzen Körper. Ein ganz wichtiger Vorteil im Moment: Sport stärkt das Immunsystem, daher

Betriebskrankenkasse Mobil Oil: Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München. Vertreten wird die Betriebskrankenkasse Mobil Oil durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender) und Wolfram Otto-von-Barby. Betriebskrankenkasse Mobil Oil, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die Betriebskrankenkasse Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.

sollten wir uns täglich Zeit für zumindest ein paar Übungen nehmen“, erklärt Ingalena Schömburg-Heuck (33). Die gebürtige Starnbergerin war eine der erfolgreichsten Langstrecken-Läuferinnen Deutschlands, gewann mehrere Deutsche Meister-Titel und 2015 mit 49,54 Kilometern den Wings for Life World Run in München.

Heute coacht die Sportwissenschaftlerin und Ernährungsberaterin Freizeitsportler, erstellt unter anderem individuelle Trainingspläne. Den Teilnehmern des BKK Mobil Oil-Lauftreffs hat sie schon mehrfach Tipps gegeben. Weil ein gemeinsamer Lauf wegen der Corona-Maßnahmen derzeit nicht stattfinden kann, hat sie ein Video für ein effektives Training gedreht, welches jeder – vom Einsteiger bis zum Leistungssportler – ohne Geräte zu Hause durchführen kann. Das Video mit drei Tabata-Einheiten von je vier Minuten kann unter www.bkk-mobil-oil.de/trainingszone und www.facebook.com/trainingszone angesehen werden.



Der beliebte BKK Mobil Oil-Lauftreff kann wegen Covid-19 aktuell nicht stattfinden. 2018 war Ingalena Schömburg-Heuck zuletzt dabei. Bildnachweis: BKK Mobil Oil-Lauftreff.

Tabata: effektives Training dank 20-sekündiger Belastungs-Intervalle

„Fit in nur vier Minuten dank Tabata“: Im neuen Video des BKK Mobil Oil-Lauftreffs verrät Ingalena Schömburg-Heuck, wie man mit geringem Zeitaufwand das Herz-Kreislauf-System, die Ausdauer und die körperliche Leistungsfähigkeit steigern und gleichzeitig die Fettverbrennung ankurbeln und Muskeln aufbauen kann. „Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining. Dabei wechseln sich jeweils 20 Sekunden Extremlast mit zehnstufigen Erholungspausen ab“, erklärt die Sportwissenschaftlerin. „Mediziner raten in Zeiten von Corona, vor allem moderat zu trainieren. Denn Extremlast schwächen die Abwehrkräfte kurzzeitig und machen anfälliger für Infekte. Dies nennt man den sogenannten Open-Window-Effekt. Bei einem hochintensiven Tabata-Training von nur wenigen Minuten muss man sich aber keine Sorgen machen, sein Immunsystem zu beeinträchtigen.“

Betriebskrankenkasse Mobil Oil: Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München. Vertreten wird die Betriebskrankenkasse Mobil Oil durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender) und Wolfram Otto-von-Barby. Betriebskrankenkasse Mobil Oil, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die Betriebskrankenkasse Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.

„Gemeinsame Bewegungspausen, um neue Energie zu tanken“

Ein Tabata dauert insgesamt nur vier Minuten und besteht aus acht Intervallen. „Je intensiver die Belastung erfolgt, umso größer ist der Effekt auf das Leistungsvermögen und die Fettverbrennung.“ Wissenschaftliche Studien haben bestätigt, dass ein vierminütiges intensives Tabata-Workout genauso effektiv ist wie eine Stunde moderates Ausdauertraining. „Das Schöne am Tabata ist, dass jeder in seinem persönlichen Leistungslevel trainieren kann. Wenn in Zeiten von Corona Paare oder Familien viel zu Hause sind, helfen gemeinsame Bewegungspausen – zum Beispiel mit Tabata –, den Kopf freizubekommen und neue Energie zu tanken. Tabata funktioniert überall – aber auch im Büro, mit Kollegen. Man braucht kaum Platz und auch keine Geräte.“



Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining. Bildnachweis (beide): privat.

Ausdauer und Herz-Kreislauf-System stärken, Fett verbrennen, Muskeln aufbauen

Je nach Trainingsziel stellt man sich beim Tabata einzelne Übungen zusammen, welche möglichst große Muskelgruppen beanspruchen:

- Übungen wie Seilspringen, schnelles Laufen auf der Stelle oder High Knees sind ideal, um die Ausdauer zu steigern. Zudem halten sie die Gefäße elastisch.
- Übungen wie der Hampelmann, Seilspringen oder Strecksprünge ermöglichen eine

Betriebskrankenkasse Mobil Oil: Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München.

Vertreten wird die Betriebskrankenkasse Mobil Oil durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender) und Wolfram Otto-von-Barby. Betriebskrankenkasse Mobil Oil, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die Betriebskrankenkasse Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.

bessere Fettverbrennung. Auch sie trainieren Herz und Kreislauf.

- Übungen wie Planks, Crunches oder Liegestütze helfen beim Muskelaufbau.

Was sollte man bei Tabata beachten? Drei Tipps der Sportwissenschaftlerin

- 1) Stoppuhr bereitlegen:

Die Stoppuhr beispielsweise auf dem Smartphone hilft, die Intervalle von 20 und zehn Sekunden exakt einzuhalten.

- 2) Nicht überanstrengen:

Für einen besseren Effekt sollte man sich beim Tabata von Training zu Training steigern – also versuchen, beispielsweise mehr Hampelmänner zu schaffen oder schneller auf der Stelle zu laufen. Um Überlastungen zu vermeiden, sollten aber gerade Einsteiger die Intensität nur langsam erhöhen.

- 3) Übungen variieren:

Neue Übungen sorgen für Abwechslung. So hat Langweile keine Chance.

„Spontan mit dem Kinderwagen einen Halbmarathon gelaufen“

Interview mit Ingalena Schömburg-Heuck

Wie hat sich Ihr Training durch Covid-19 verändert?

Ingalena Schömburg-Heuck: „Corona hat vieles verändert, in unserem Alltag aber gar nicht so extrem viel. Ich habe zwei Jungs. Der Große geht normalerweise in den Kindergarten, ist jetzt eben daheim. Meinen Kleinen hatte ich ohnehin noch zu Hause. Das heißt, ich trainiere jetzt noch häufiger mit beiden Jungs, was aber super toll ist. Wir erkunden die Umgebung und



Ingalena Schömburg-Heuck läuft, ihr vierjähriger Sohn radelt – so kommen rund 20 Kilometer zusammen. Bildnachweis: privat.

Betriebskrankenkasse Mobil Oil: Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München.

Vertreten wird die Betriebskrankenkasse Mobil Oil durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender) und Wolfram Otto-von-Barby. Betriebskrankenkasse Mobil Oil, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die Betriebskrankenkasse Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.

bewegen uns ganz ohne Stress und Druck. Bei meinen Lauftrainings begleitet mich Frederik (4) inzwischen radelnd für rund 20 Kilometer und Carl (1) freut sich im Sportbuggy über die viele Bewegung an der frischen Luft.



„Sport ist eine wichtige Maßnahme, um körperlich und seelisch gut durch diese Ausnahmesituation zu kommen.“ Bildnachweis: privat.

Derzeit trainiere ich etwa vier Mal pro Woche, davon zwei Mal mit den Jungs und zwei Mal alleine – früh morgens oder am Abend, wenn mein Mann da ist. Zusätzlich laufe ich einmal am Wochenende eine längere Runde. Als Anfang Mai der Wings for Life World Run wegen Corona virtuell stattgefunden hat, bin ich mit dem Kinderwagen los, wollte eigentlich nur, dass mein Kleiner seinen Mittagsschlaf im Wagen macht. Weil das Wetter so schön war und er entspannt geschlafen hat, ist ganz spontan ein Halbmarathon draus geworden. Das hat großen Spaß gemacht. Etwa zwei Mal pro Woche ergänze ich mein Training durch ein Workout wie Tabata.“

Welche drei Übungen sind Ihre Tabata-Favoriten?

Ingalena Schömburg-Heuck: „Beim Tabata daheim finde ich Skippings super, außerdem Mountain-Climber und Ausfallschritt-Varianten.“

Tabata eignet sich ideal, um abzunehmen, heißt es. Wie erklärt sich das?

Ingalena Schömburg-Heuck: „Durch die hohen Belastungen während der vier Minuten verbrennt der Körper im Anschluss viel Energie. Das bedeutet: Durch den sogenannten „Nachbrenneffekt“ steigt der Kalorienverbrauch und man nimmt schneller ab.“

Wie halten Sie es in Zeiten von Corona mit intensiven Belastungen?

Ingalena Schömburg-Heuck: „Ich trainiere primär im Mitteltempo – das ist fürs Immunsystem besser und das ist derzeit am Wichtigsten. Längere Läufe im Grünen machen mir sehr viel Spaß. So erkunde ich die Gegend, habe eine Auszeit von Mama sein und tanke neue Kraft.“

Betriebskrankenkasse Mobil Oil: Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München.

Vertreten wird die Betriebskrankenkasse Mobil Oil durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender) und Wolfram Otto-von-Barby. Betriebskrankenkasse Mobil Oil, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die Betriebskrankenkasse Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.

Haben Sie sich ein sportliches Ziel für 2020 gesetzt?

Ingalena Schömburg-Heuck: „Ich hatte mit dem Berlin Marathon geliebäugelt. Wegen Corona fällt der jetzt ja aus. Laufen macht mir aber auch ohne konkretes Ziel Spaß.“

Worauf freuen Sie sich ganz persönlich in der Zeit nach Corona?

Ingalena Schömburg-Heuck: „Auf das Miteinander mit anderen Läufern und einen entspannten Umgang miteinander. Es schleicht sich gerade so eine Distanz ein, die mir überhaupt nicht gefällt.“

Wegen der Corona-Krise findet der kostenfreie Lauftreff der BKK Mobil Oil derzeit nicht statt. Bis dahin gibt es jeden Dienstag ein Video-Training bei Facebook, unter www.facebook.com/trainingszone. Unter www.bkk-mobil-oil.de/trainingszone hat die Krankenkasse Fitnesstipps zusammengestellt. Darin finden sich zum Beispiel Übungen für die Lauftechnik, Trainingstipps fürs Homeoffice oder ein Partner-Workout.

Pressekontakt:

BKK Mobil Oil Pressestelle
Dirk Becker
Telefon: 040 3002-11423
E-Mail: pressestelle@bkk-mobil-oil.de

Gesprächsstoff, Marketing- und PR-Beratung
Heidi Willmann
Telefon: 08142 / 284 25 54, 0179 / 39 86 809
E-Mail: h.willmann@gespraechsstoff.com

Die Betriebskrankenkasse Mobil Oil auf einen Blick:

Mit über 1 Million Versicherten gehört die seit 1952 bestehende BKK Mobil Oil heute zu den Top 20 im System der gesetzlichen Krankenversicherung in Deutschland. Mehr Service, mehr Leistung, mehr Wert - Die Kunden der BKK Mobil Oil profitieren von einer TÜV-geprüften „Direkt-Service-Garantie“ und einem umfangreichen Leistungsangebot. Persönlich betreut werden die Versicherten in den Geschäftsstellen Celle, Hamburg, München und Neu-Isenburg. Weitere Informationen zur BKK Mobil Oil unter bkk-mobil-oil.de.

Betriebskrankenkasse Mobil Oil: Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München. Vertreten wird die Betriebskrankenkasse Mobil Oil durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender) und Wolfram Otto-von-Barby. Betriebskrankenkasse Mobil Oil, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die Betriebskrankenkasse Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.