

Pressemitteilung

Seite 1 von 4

München, 10.09.2014

Experten-Lauftreff „Weg mit den Problemzonen“

Beim Lauftreff der BKK Mobil Oil gab Sportwissenschaftlerin Sonja Bennett Ernährungstipps und zeigte effektive Übungen



„Viele Frauen und Männer treiben sehr viel Sport, bekommen ihre Problemzonen – vor allem am Bauch – aber dennoch nicht ganz weg“, sagt Sportwissenschaftlerin Sonja Bennett. Beim Lauftreff der BKK Mobil Oil (www.bkk-mobil-oil-lauftreff.de) im Englischen Garten gab sie einige Tipps.

Aerobes Lauf- plus Core-Training

„Um die Problemzonen effektiv zu bekämpfen, ist es wichtig, **Laufen im aeroben Bereich** zu betreiben, sodass **keine Milchsäure** erzeugt wird. Ich empfehle ein Zusatz-Training, das bei der Stärkung des Beckenbodens und der Core-Muskeln – der tief liegenden Muskeln – ansetzt. Dank einfacher **Core-Übungen** verbessert sich schnell die Haltung, der Bauch wird flacher, die Taille schlanker und die Wirbelsäule gestärkt. Gleichzeitig werden Beine und Po mitgestrafft.“ Sonja Bennett hat eine Auswahl an effektiven Übungen in Anlehnung an das bekannte Schwärzler-Konzept (www.beckenbodenkraft.de) zusammengestellt. Fotos und Beschreibungen ab Seite 2.

Ernährung: säurebildende Lebensmittel einschränken

„Zusätzlich zum richtigen Training ist eine gesunde Ernährung mit hauptsächlich basenbildenden Lebensmitteln unverzichtbar“, sagt Sonja Bennett. „Auf gesättigte Fette sollte verzichtet werden. Säurebildende Lebensmittel sollten eingeschränkt werden. Dazu zählen zum Beispiel Wurst, Milch- und Fertigprodukte, Gemüse wie Artischocken, Spargel, Erbsen und Getränke wie Kaffee, **kohlensäurehaltiges Mineralwasser** und abgepackte Fruchtsäfte.“ Der Grund: Sie lassen Schlackendepots wachsen. Aufgrund der **Übersäuerung** lagert der Körper die Schlacken im Fett- und Bindegewebe ein. **Cellulite und Bindegewebsrisse entstehen und die Problemzonen wachsen.**

Betriebskrankenkasse Mobil Oil: Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München. Vertreten wird die BKK Mobil Oil durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender), Wolfgang Schnaase, Dr. Gerhard Rachor. Betriebskrankenkasse Mobil Oil, Arnulfstr. 27, 80335 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die BKK Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.

Wraps zur Entschlackung und Straffung

Neben dem richtigen Sport und einer guten Ernährung gibt es seit einigen Monaten in Deutschland eine weitere Möglichkeit, die Problemzonen schrumpfen zu lassen: den „**Crazy Wrap**“, ein großer Trend aus den USA. **Mit rein natürlichen Inhaltsstoffen entschlackt, strafft und glättet der Body Wrap die Haut und reduziert Cellulite.** Weitere Informationen unter www.thebennetts.myitworks.com/de.

Übungen: So werden Sie Problemzonen los

(Copyright: BKK Mobil Oil Laufftreff, Bekleidung: www.ertlrenz.de)

Zur Kräftigung des Beckenbodens sollten Sie sich bei den folgenden Übungen vorstellen, einen 100 Euro Schein zwischen den Po-Backen festzuhalten, ohne dabei die großen Gesäßmuskeln anzuspannen.

Die drehende Fledermaus –

zur Kräftigung und Dehnung der schrägen Bauch- und Rückenmuskulatur



Ausgangshaltung: Grundstellung stehen, das Gewicht dabei gleichmäßig auf den Fuß-Sohlen verteilen, Beine hüftbreit auseinander, die Knie ganz leicht gebeugt. Während des Einatmens ist die Körperhaltung entspannt, es entsteht eine leichte Hohlkreuzhaltung. Beim Ausatmen ist es wichtig, den Beckenboden anzuspannen, die Arme sind seitlich angewinkelt.

Stellen Sie sich vor, dass Ihr Körper vom Bauchnabel abwärts einfriert. Der Oberkörper dreht zur einen Seite, dann zur anderen. Die Zwischenspannung wird von den Knien gehalten.

Empfehlung: 6 Wiederholungen pro Seite, je 5 Sekunden halten. 2 Durchgänge.

Der schnüffelnde Hase –

zur Kräftigung der gesamten Muskulatur

Ausgangshaltung: Knie-Ellenbogen-Lage. Darauf achten, dass sich die Knie unter der Hüfte und die Ellenbogen unter dem Schultergelenk befinden.

Während des Einatmens ist die Körperhaltung



Betriebskrankenkasse Mobil Oil: Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München. Vertreten wird die BKK Mobil Oil durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender), Wolfgang Schnaase, Dr. Gerhard Rachor. Betriebskrankenkasse Mobil Oil, Arnulfstr. 27, 80335 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die BKK Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.

entspannt, es entsteht eine leichte Hohlkreuzhaltung.

Beim Ausatmen den Beckenboden anspannen, das kleine Becken mit dem Steißbein nach vorne ziehen.

Empfehlung: 6 Wiederholungen, jeweils 5 Sekunden halten. 3 Durchgänge.

Übungsvarianten:

- gerade Bauchmuskulatur: beide Arme ziehen Richtung Oberschenkel
- schräge Bauchmuskulatur: rechter Arm zieht Richtung linkem Oberschenkel, linker Arm zieht Richtung rechtem Oberschenkel
- Gesäßmuskulatur: ein Knie hebt circa zwei Zentimeter von der Unterlage ab (Hüfte gerade halten)

**Die gedrehte Schlange –
zur Gleichgewichtsschulung und zur Kräftigung der gesamten Muskulatur**



Ausgangshaltung: Bauchlage, Hüfte liegt auf dem Ball. Die Hände befinden sich unter dem Schultergelenk, die Arme stützen den Oberkörper. Beine sind leicht angewinkelt.

Während des Einatmens ist die Körperhaltung entspannt, es entsteht eine leichte Hohlkreuzhaltung.

Beim Ausatmen ist es wichtig, den Beckenboden anzuspannen und das kleine Becken nach vorne zu kippen. Durch seitliches Rollen des Balles wird der Körper in die Seitenlage gebracht. Dabei darauf achten, dass kein Hohlkreuz entsteht. Die Körperstatik wird gehalten.

Empfehlung: 6 Wiederholungen, jeweils 10 bis 15 Sekunden halten. 2 Durchgänge.

Variation: Die aufbäumende Schlange

Ausgangshaltung wie bei der gedrehten Schlange. Beim Ausatmen wird der Ball nach Anspannung des Beckenbodens durch Heranziehen der Beine zu den Armen gebracht.



Betriebskrankenkasse Mobil Oil: Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München. Vertreten wird die BKK Mobil Oil durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender), Wolfgang Schnaase, Dr. Gerhard Rachor. Betriebskrankenkasse Mobil Oil, Arnulfstr. 27, 80335 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die BKK Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.

Fit in den Feierabend – noch bis Ende September jeden Dienstag und Donnerstag

Noch bis Ende September wird immer Dienstags und Donnerstags beim BKK Mobil Oil Lauftreff im Englischen Garten trainiert. Während der kühlen Monate findet der einstündige Lauftreff einmal pro Woche statt – immer Dienstags. Treffpunkt ist jeweils um 19:00 Uhr vor dem HVB Club, Am Eisbach 5. Neueinsteiger sind stets willkommen.

Lauftreffs mit Profis und Promis

Etwa zwei Mal pro Monat sind Laufexperten und Prominente bei dem beliebten Lauftreff zu Gast. Sie geben wertvolle Tipps, beantworten Fragen und trainieren mit. Weitere Informationen im Laufportal unter www.bkk-mobil-oil-lauftreff.de sowie bei Facebook unter www.facebook.com/trainingszone.

Pressekontakt:

BKK Mobil Oil
Antje Eckert
Telefon: 040 3002-11402
E-Mail: Antje.Eckert@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 BKK Mobil Oil zu den finanz- und leistungsstärksten Trägern der gesetzlichen Krankenversicherung in Deutschland. Die Kunden der BKK Mobil Oil profitieren von einer TÜV-geprüften „Direkt-Service-Garantie“ und einem umfangreichen Leistungsangebot. Die BKK Mobil Oil wurde dafür mehrfach ausgezeichnet – unter anderem als „Top-Krankenkasse für Familien“ und „Top-Krankenkasse für Sportler“. Persönlich betreut werden die Versicherten in den Geschäftsstellen Celle, Hamburg, Heusenstamm (Hessen) sowie seit Januar 2014 am neuen Standort München. Weitere Informationen zur BKK Mobil Oil unter www.bkk-mobil-oil.de.

Betriebskrankenkasse Mobil Oil: Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München. Vertreten wird die BKK Mobil Oil durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender), Wolfgang Schnaase, Dr. Gerhard Rachor. Betriebskrankenkasse Mobil Oil, Arnulfstr. 27, 80335 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die BKK Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.