

Presseinformation

Seite 1 von 6

München, 26.10.2020

Fit bleiben: einfaches und effektives Workout für den Feierabend

Alex Wenk (25), zweifache Olympiateilnehmerin im Schwimmen, zeigt Freizeitsportlern sieben Übungen für mehr Ausdauer, Kraft und Rumpfstabilität



Dass es mitunter schwer fällt, die Motivation fürs Training aufrechtzuerhalten, hat Schwimm-Ass Alex Wenk in diesem Jahr erlebt. Wegen der Pandemie gab es keine Olympischen Spiele. Nun wurden auch die für Ende Oktober geplanten Deutschen Meisterschaften im Schwimmen abgesagt. „2020 ist auch für Sportler ein schwieriges Jahr“, sagt Alex Wenk. Sie hat sich neue Ziele gesetzt und zeigt Freizeitsportlern in einem Trainingsvideo der BKK Mobil Oil, wie sie sich mit wenig Aufwand in den eigenen vier Wänden fit halten können. Bildnachweis: privat.

Kontaktbeschränkungen, Homeoffice, Homeschooling: In Zeiten von Corona ist der Alltag vieler Menschen durcheinandergewirbelt und häufig bleibt weniger Zeit für Sport. Weil auch der Laufftreff der BKK Mobil Oil in München wegen der Pandemie aktuell nicht stattfindet, veröffentlicht die Krankenkasse regelmäßig Trainingsvideos prominenter Sportler zur Inspiration und Motivation. Am Dienstag, 27.10.2020, wird Schwimm-Ass Alex Wenk, zwei-

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 Bundesamts für Soziale Sicherung.

fache Olympiateilnehmerin und amtierende deutsche Meisterin über 50 Meter und 100 Meter Schmetterling, sieben Übungen für mehr Ausdauer, Kraft und Rumpfstabilität vorstellen. Das Video wird ab 19:00 Uhr unter [facebook.com/trainingszone](https://www.facebook.com/trainingszone) zu sehen sein. Freizeitsportler können dort Workouts zum Mitmachen anklicken, zum Beispiel ein Ganzkörpertraining von Kickbox-Weltmeisterin Dr. Christine Theiss, Übungen für Läufer von den Leichtathletinnen Christina Hering (elffache Deutsche Meisterin und Olympiateilnehmerin über 800 Meter) und Kathi Trost (WM-Halbfinalistin 2019 über 800 Meter), ein Zirkeltraining von Theresa Stoll (Deutschlands Judo-Hoffnung für die Olympischen Spiele 2021) und ein Tabata-Training von Ingalena Schömburg-Heuck (Deutsche Halbmarathonmeisterin). Für November ist unter anderem ein Skyboxing-Workout von Kickbox-Weltmeisterin Marie Lang vorgesehen.

„Die aufgebaute Fitness nicht verlieren und den Kopf freibekommen“

„2020 ist ein schwieriges Jahr für Sportler, ganz klar. Mein großes Ziel war Olympia. Die Spiele wären meine dritten Olympischen und sollten der Schlusspunkt meiner Schwimmkarriere werden. Ich hoffe nun auf 2021“, erzählt die Münchnerin Alex Wenk (25), deutsche Rekordhalterin über 100 Meter Schmetterling (57,70 Sekunden) und 200 Meter Lagen (2:11,33 Minuten). „Wegen der Pandemie-Maßnahmen konnten wir im Frühjahr rund 13 Wochen nicht im Schwimmbad trainieren. Auch den Krafraum konnten wir lange nicht nutzen.“ In der Zeit der Kontaktbeschränkungen trainierte sie viel bei ihren Eltern im Keller: „Ich habe Spinning gemacht, war auf dem Rudergerät und auf dem Laufband – zum einen, um die aufgebaute Fitness nicht zu verlieren, zum anderen, um den Kopf freizubekommen.“

Rückschläge akzeptieren und langfristige Ziele visualisieren

Mit der Absage der Deutschen Schwimmmeisterschaften fällt nun ihr letzter Wettkampf für 2020 weg. „Das ist definitiv ein Motivationsknick, weil wir Sportler natürlich viel Zeit und Energie aufwenden, um optimal auf unsere Ziele hinzuarbeiten.“ Ihre mentale Stärke hilft ihr: „Rückschläge gehören dazu. Die gilt es zu akzeptieren, denn wir haben gerade vieles nicht in der Hand. Es ist wichtig, positiv zu bleiben und langfristige Ziele zu visualisieren. Ich rate auch Freizeitsportlern, deren Wettkämpfe abgesagt wurden, weiter zu trainieren – am besten täglich, zumindest mit einem kurzen Workout wie in meinem Video – und sich ihrer Stärken bewusst zu sein. Aufgeben beziehungsweise auf der Couch zu bleiben, sollte keine Option

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 Bundesamts für Soziale Sicherung.

sein. Einfach weitermachen, sich neue, erreichbare Ziele setzen und sich für Trainingsfortschritte selbst belohnen. Im Trubel der täglichen schlechten Nachrichten empfehle ich außerdem, Entspannungsübungen in den Alltag einzubauen, um neue Kraft zu tanken“, sagt Alex Wenk, die sich aktuell auf den baldigen Abschluss ihres Wirtschaftspsychologie-Studiums konzentriert, um 2021 im Bereich Diversity Management durchzustarten.

Dies sind die sieben Übungen von Alex Wenk:

Übung 1: Plank (Unterarmstütz)

Der Unterarmstütz ist eine der effektivsten Übungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur. *So geht's:* Geh auf die Knie und lege Deine Unterarme auf dem Boden ab. Deine Ellenbogen befinden sich unter den Schultern, nicht davor. Richte Deinen Blick zum Boden. Spanne Deinen Bauch an und hebe Deine Hüfte bis sich Dein Körper vom Kopf bis zu den Füßen in einer Linie befindet. Halte Deinen Körper nun statisch für 30 Sekunden in dieser stabilen Position. Dein Becken sollte dabei nicht nach unten sinken. Drei Wiederholungen.

Übung 2: Seitstütz

Der Seitstütz ist eine der effektivsten Rumpfübungen. Mit dieser Übung stabilisierst Du Deine Wirbelsäule, trainierst Deine Core-Muskulatur und Du kannst Rückenbeschwerden vorbeugen. Wenn Du diese Übung regelmäßig in Dein Training einbaust, kannst Du damit außerdem Überlastungen und Verletzungen vermeiden.

So geht's: Nimm die rechte Seitenlage ein. Stütze Dich auf dem rechten Unterarm ab. Dieser zeigt dabei nach vorne. Dein Ellenbogen befindet sich unter der Schulter. Leg die Beine parallel übereinander. Dein Kopf und Dein Hals befinden sich in gerader Verlängerung der Wirbelsäule. Heb dann den Oberkörper an sodass Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Drücke Deine Unterarm und die Fußaußenkante aktiv in den Boden. Die Beine sind dabei ganz leicht gebeugt, die Knie genau übereinander und die Hüfte fast gestreckt. Halte die Körperspannung für 30 Sekunden. Senke anschließend den Körper langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition ab und wechsle die Seite. Führe diese Übung vier Mal pro Seite durch.

Übung 3: Sit-ups (Rumpfbeugen) mit Fußtippen

Sit-ups helfen, gerade Bauchmuskeln aufzubauen. Diese dynamische Übung verschafft eine starke Körpermitte und unterstützt somit die Körperhaltung und die Rückengesundheit.

So geht's: Lege Dich zunächst auf den Rücken und stelle Deine Füße mit leicht angewinkelten Knien etwa schulterbreit auf. Verschränke Deine Hände hinter dem Kopf und spanne Deine Bauchmuskeln an. Atme tief aus und hebe dabei Deinen Oberkörper langsam an und richte Dich auf. Achte darauf, dass Du wirklich mit Deinen Bauchmuskeln arbeitest und nicht mit den Armen zusätzlich Schwung holst und dass Dein Rücken gerade bleibt. Spanne Dein Gesäß zusätzlich an. So kannst Du ein Hohlkreuz leichter vermeiden und Deinen Rücken stabilisieren. Jetzt senkst Du Deinen Oberkörper langsam wieder ab ohne dass die Schultern den Boden berühren. Das Ziel ist die Aufrechterhaltung der Spannung in der Bauchmuskulatur. Für mehr Herausforderung und einen größeren Trainingseffekt tippst Du beim Abrollen mit den Füßen auf den Boden.

Führe vier Runden mit je zehn Sit-ups aus.

Übung 4: Training der Schultermuskulatur

Die Schultern werden beim Training häufig vernachlässigt, dabei sollten auch sie in jedes Workout einbezogen werden. Das Training der Schultermuskulatur verleiht dem Schultergelenk mehr Stabilität so dass es weniger anfällig für Verletzungen ist. Es verbessert die Haltung und beugt Nackenschmerzen vor. Das ist vor allem wichtig für Menschen, die viel sitzen. Mit einem Widerstandsband beziehungsweise Theraband lassen sich einfach und effektiv Muskeln aufbauen.

So geht's: Setze Dich auf Deine Unterschenkel oder einen Stuhl. Der Rücken ist gerade, die Arme befinden sich im 90 Grad-Winkel. Um Deine Handknöchel hast Du ein Widerstandsband gelegt oder ein Theraband gewickelt. Bewege nun Deine Arme auseinander, so dass Du das Widerstandsband sozusagen auseinanderziehst. Die Handinnenflächen zeigen dabei stets zueinander. Bewege dann langsam Deine Arme wieder aufeinander zu.

Führe drei Runden mit je 30 Wiederholungen aus.

Übung 5: Mountain Climbers (Bergsteiger)

Diese Übung trainiert vor allem die geraden und die tiefen Bauchmuskeln, die untere Rückenmuskulatur sowie die Bein- und Gesäßmuskulatur. Ziel der Mountain Climbers ist jedoch nicht der Muskelaufbau, sondern mehr Fitness. Durch die rasante Abfolge wird außerdem die Fettverbrennung angekurbelt.

So geht's: Begib Dich in die Liegestütz-Position. Deine Arme sind gestreckt. Ziehe ein Knie schlagartig in Richtung Brust. Zeitgleich streckst Du dein anderes Bein aus. Anschließend wechselst Du das Bein. Mit den Armen stabilisierst Du während der schnellen Beinwechsel Deine Körperhaltung. Achte auf einen stets geraden Rücken.

Führe vier Runden à 30 Sekunden aus – für einen maximalen Effekt so schnell wie möglich.

Übung 6: Training der Gesäßmuskulatur

Der große Gesäßmuskel ist der größte Muskel und der zweitstärkste Muskel unseres Körpers. Die meiste Zeit des Tages sitzen wir jedoch darauf. Ein regelmäßiges Training der Gesäßmuskulatur hilft, Verletzungen vorzubeugen und die Leistung zu verbessern.

So geht's: Nimm ein Widerstandsband und wickle es um Deine Beine, knapp über den Knien. Lege Dich auf den Rücken und stelle Deine Füße flach auf den Boden, während sich Deine Knie in einem 90 Grad-Winkel befinden. Hebe nun Deine Hüfte bis sie in einer Linie mit Deinen Schultern und Knien ist. Ziehe dann Deine Knie auseinander. Kehre zur Ausgangsposition zurück. Achte darauf, dass Deine Gesäßmuskulatur während der gesamten Übung angespannt ist.

Führe drei Runden mit je 30 Wiederholungen aus.

Übung 7: Jumping Jacks (Hampelmann)

Diese Ganzkörperübung trainiert das Herz-Kreislauf-System und die Ausdauer.

So geht's: Schulterbreiter Stand. Deine Arme hängen seitlich am Körper nach unten. Deine Handflächen zeigen zu den Oberschenkeln. Beuge deine Knie etwas, springe locker vom Boden ab und spreize dabei deine Beine etwas weiter als schulterbreit. Bewege während des Springens Deine Arme schnell in einem äußeren Bogen über den Kopf bis sich Deine Hände über Deinem Kopf berühren. Lande schulterbreit auf den Fußballen. Springe und

schwinge zurück zur Ausgangsposition.
Führe 50 Sprünge nacheinander ohne Pause aus.

Link zum Video von Alex Wenk sowie weiteren Trainingsvideos von Sportlern für die BKK Mobil Oil: [facebook.com/trainingszone/videos](https://www.facebook.com/trainingszone/videos)

Anders als in Hamburg findet der kostenfreie Lauftreff der BKK Mobil Oil in München wegen Corona-Bestimmungen derzeit nicht statt. Bis dahin gibt es regelmäßig Trainingsvideos bei Facebook, unter [facebook.com/trainingszone](https://www.facebook.com/trainingszone). Unter [bkk-mobil-oil.de/trainingszone](https://www.bkk-mobil-oil.de/trainingszone) hat die Krankenkasse zahlreiche Fitnesstipps für die herausfordernde Zeit 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 rund 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](https://www.bkk-mobil-oil.de).