

# Presseinformation

Seite 1 von 7

München, 22.04.2020

## Lauftraining in Zeiten von Corona: Tipps von Olympiateilnehmerin Christina Hering

**13-fache Deutsche Meisterin über 800 Meter rät zu Intervalltraining und Koordinationsübungen und berichtet, wie sie derzeit trainiert**



Per Video statt im Englischen Garten: Olympiateilnehmerin Christina Hering eröffnet die 16. Sommersaison des beliebten BKK Mobil Oil-Lauftreffs auf digitalem Weg. Rechts sehen Sie ein Archiv-Foto aus 2018. Bildnachweis: BKK Mobil Oil.

Hampelmann, Kniehebelauf und Wechselsprünge: Im neuen Video des BKK Mobil Oil-Lauftreffs gibt 800 Meter-Läuferin Christina Hering (25) viele Tipps, wie sich Läufer in Zeiten von Corona fit halten können. Die 13-fache Deutsche Meisterin und Olympiateilnehmerin hätte den Startschuss für die 16. Sommersaison des beliebten Präventionsprojekts im Englischen Garten gegeben. Da das Training wegen des Virus vorläufig nicht stattfinden kann, hat die schnelle Münchnerin ein Video gedreht, zu sehen unter [www.bkk-mobil-oil.de/trainingszone](http://www.bkk-mobil-oil.de/trainingszone) und [www.facebook.com/trainingszone](http://www.facebook.com/trainingszone).

**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.

Neben der Ausdauer empfiehlt sie, vor allem auch die Koordination zu trainieren, um die Sprunggelenke beweglich zu halten und so Verletzungen vorzubeugen. „Außerdem hilft es, kraft- und gelenkschonender und damit ökonomischer zu laufen“, erklärt die 1,87 Meter große Läuferin, die bei Instagram und Facebook unter ihrem Spitznamen @runningfisch zu finden ist. Auch für Christina Hering sieht das Sportjahr 2020 völlig anders aus als geplant: statt sich auf die Olympischen Spiele vorzubereiten, trainiert sie nun alleine in Münchner Parks und zu Hause im Wohnzimmer.



Seit 2012 ist Christina Hering Mitglied der Deutschen Nationalmannschaft. Bildnachweis: BKK Mobil Oil

### **Lauftraining: Abwechslung hilft beim Dranbleiben**

Wie könnte ein abwechslungsreiches Lauftraining aussehen für all diejenigen, die nun alleine statt in der Gruppe unterwegs sind? Hier die Übungstipps von Christina Hering:

### 1) Aufwärmen mit dem „Hampelmann“ (etwa 1 Minute)

Der „Hampelmann“ ist einfach und effektiv, verbessert die Ausdauer und die Koordinationsfähigkeit. Der gesamte Körper ist dabei im Einsatz – Arme und Schultern, Beine, Po und der Rumpf werden aktiviert.

So geht der klassische „Jumping Jack“: leicht in die Luft springen und dabei Arme und Beine gleichzeitig jeweils zusammen und wieder auseinander führen.

Wer die monotone Übung langweilig findet, kann verschiedene Variationen ausführen. Eine Möglichkeit: die Bewegungsrichtung der Beine zu ändern und diese nicht mehr seitlich, sondern nach vorne und hinten öffnen. Zweite Möglichkeit: der „Squat Jack“. Dabei eine Kniebeuge machen, aus der Hocke springen und die Übung wie den klassischen „Hampelmann“ fortsetzen.

### 2) Dynamisches Dehnen (etwa 5 Minuten)

„Dehnen ist wichtig, weil regelmäßiges Laufen die Skelettmuskulatur enorm belastet und die monotonen Bewegungsabläufe beim Lauftraining Verspannungen und Muskelverkürzungen verursachen können“, erklärt die Sportwissenschaftlerin. „Dehnübungen bereiten den Körper auf die sportliche Belastung vor und fördern die Beweglichkeit der Gelenke.“

Christina Hering empfiehlt unter anderem:

- **Ausfallschritte** zur Lockerung der Hüfte, zur Verbesserung der Beinarbeit, zur Stärkung der Po-Muskulatur und der Kniesehnen.

So geht's: Nehmen Sie eine Ausfallschrittposition ein. Gehen Sie nach vorne in den nächsten Ausfallschritt. Halten Sie den Oberkörper aufrecht, blicken Sie gerade nach vorne und koordinieren Sie Ihre Arme mit den Beinen. 15 Ausfallschritte pro Seite.



- **Knie hochziehen** für den Hüft-Beugemuskel und die Kräftigung der Fußgelenke.

So geht's: Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen. Heben Sie die Oberschenkel abwechselnd

**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.

so an, dass sie parallel zum Boden stehen. Sie bewegen sich dabei nicht fort, sondern bleiben auf der Stelle. Dauer: etwa 1 Minute.

### **3) Lauf-ABC** (etwa 10 Minuten)

Lauftechnik-Übungen trainieren Koordination, Beweglichkeit, Sprungkraft und Schnelligkeit. Sie ermöglichen, kraft- und gelenkschonender zu laufen.

Christina Hering empfiehlt:

#### **- Fußgelenksarbeit**

So geht's: Auf die Zehenspitzen gehen und den Fuß flüssig von der Zehenspitze zur Ferse abrollen. Die Knie werden dabei nicht mehr als 45 Grad angewinkelt. Die Arme schwingen locker und gegengleich. Die Zehenspitze verlässt bei dieser Bewegung kaum den Boden.

Dauer: etwa 1 Minute.

#### **- Skippings**

So geht's: die Knie abwechselnd unter hoher Frequenz bis etwa 70 Grad anheben. Die Zehenspitzen anheben und immer nur auf dem Vorfuß landen. Dauer: etwa 1 Minute.

#### **- Kniehebelauf**

So geht's: kräftig abdrücken und Knie bewusst anheben. Der Oberschenkel sollte möglichst waagrecht zum Boden sein. Dauer: etwa 1 Minute.

#### **- Anfersen**

So geht's: die Unterschenkel abwechselnd zum Po ziehen. Diese Übung wird in einer hohen Frequenz ausgeführt und verbessert die Schnelligkeit. Dauer: etwa 1 Minute.

#### **- Sprunglauf**

So geht's: kräftig abdrücken, Ober- und Unterschenkel bilden im Idealfall einen rechten Winkel. Dauer: etwa 1 Minute.

### **- Sprünge**

So geht's: Springen Sie auf einer Strecke von etwa 10 Metern mal vorwärts, mal seitlich, mal rückwärts, mal einbeinig. Jeweils drei bis fünf Wiederholungen.

### **4) Intervalltraining nach Zeit (etwa 30 Minuten)**

Christina Hering: „Viele Freizeidläufer laufen nicht gerne alleine. Auch ich trainiere am liebsten in der Gruppe. Intervalle sind mir immer willkommen – sie bieten ein abwechslungsreiches Training mit Spaß. Ich laufe ganz simpel nach Zeit – 15 mal 1 Minute möglichst schnell, dazwischen jeweils 1 Minute Pause. Während dieser Pause laufe ich langsam weiter.“

## **Interview – fünf Fragen an Olympiateilnehmerin Christina Hering**

**2016 haben Sie erstmals an den Olympischen Spielen teilgenommen. Für Tokio waren Sie längst qualifiziert. Dann kam Corona. Was bedeutet die Olympiaverschiebung für Sie und wie haben Sie als Sportlerin die vergangenen Wochen erlebt?**

Christina Hering: „Die Olympiaverschiebung war natürlich im ersten Moment sehr traurig, auch wenn es definitiv die richtige Entscheidung war. Ich hatte eine tolle Hallensaison und war im Training so fit wie noch nie. Jetzt gilt es, das gleiche Niveau im nächsten Jahr wieder zu erreichen. Ich bin aber sehr froh, dass die Olympischen Spiele nicht ausfallen, sondern verschoben werden konnten.“

**Normalerweise trainieren Sie zehn Mal pro Woche. Wie sieht Ihr Training derzeit aus?**

Christina Hering: „Ich versuche, meinen gewohnten Ablauf so gut wie möglich durchzuziehen. Normalerweise wäre ich drei Wochen im Trainingslager in Flagstaff, Arizona, gewesen. Stattdessen trainiere ich jetzt schon seit fünf Wochen alleine in München. Ich vermisse definitiv meine Trainingsgruppe und meine Trainer, aber bis jetzt kann ich mich trotzdem motivieren. Da aber auch unsere Trainingsstätten und der Olympiastützpunkt inklusive Physiotherapie seit Wochen geschlossen sind, ist das Training natürlich schon eingeschränkt. Ich gehe Laufen und mache unterwegs und zu Hause Kraft-, Koordinations- und Stabilisationsübungen. Ergänzend baue ich nun auch öfter Yoga in mein Training ein.“

**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.

**Sie trainieren normalerweise am Olympiastützpunkt, mit anderen Athleten. Wie halten Sie nun zu Hause beziehungsweise im Park Ihre Motivation aufrecht und vermeiden, in ein Loch zu fallen?**

Christina Hering: „Das Training erhält mir momentan ein Stück weit Routine im Alltag. Nach der Bewegung an der frischen Luft fühle ich mich immer richtig gut, das kann ich also wirklich jedem empfehlen.“

**2019 haben Sie mit 1:59,41 Minuten eine neue persönliche Bestleistung erreicht. Wettkämpfe sind derzeit nicht möglich. Haben Sie sich für die nächsten Monate dennoch ein neues Ziel gesetzt?**

Christina Hering: „Ein neues sportliches Ziel habe ich mir noch nicht gesetzt – wir müssen zunächst abwarten, ob in diesem Jahr noch Wettkämpfe stattfinden können. Dennoch steht jetzt schon fest, dass dieses Jahr nicht annähernd so ablaufen wird, wie es geplant war. Privat und beruflich tut sich dagegen einiges bei mir: In Kürze gebe ich meine Masterarbeit ab und bin dann fertig mit meinem „Management“-Masterstudium, nach meinem Bachelor in Sportwissenschaften, beides an der TU München. Für die nächsten Monate und Jahre habe ich viele Ideen und Projekte in meinem Kopf, aber da es wegen Covid-19 gerade sehr schwierig ist, zu planen, kann ich noch keine Details oder Termine nennen.“

**Worauf freuen Sie sich nach der Corona-Krise am meisten?**

Christina Hering: „Ich freue mich am meisten darauf, meine Familie und Freunde wieder uneingeschränkt zu treffen. Zudem fiebere ich dem normalen Trainingsablauf mit Trainer, Trainingsgruppe und Trainingsstätte entgegen. Ich möchte versuchen, die gewonnene Zeit im Sommer für schöne Dinge zu nutzen, für die sonst oft zu wenig Zeit bleibt – zum Beispiel möchte ich einige Fotoalben anfertigen. Am meisten freue ich mich aber auf ausgiebige Treffen mit Familie und Freunden.“

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](http://www.facebook.com/trainingszone). Unter [www.bkk-mobil-oil.de/trainingszone](http://www.bkk-mobil-oil.de/trainingszone) hat die Krankenkasse zahlreiche Fitnessstipps 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](mailto: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](mailto: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](http://bkk-mobil-oil.de).