

Presseinformation

Seite 1 von 5

München, 24.09.2020

Fit mit Dr. Kick

Zehn Minuten-Ganzkörper-Workout für ein starkes Immunsystem, mehr Ausdauer und mehr Kraft von Dr. Christine Theiss +++ 23-fache Kickbox-Weltmeisterin zeigt effektive Übungen für zu Hause oder unterwegs



Videotraining statt gemeinsamer Lauf im Englischen Garten: Dr. Christine Theiss hat für die BKK Mobil Oil ein Workout zusammengestellt. Bildnachweise: links: Thomas Leidig für „Fit for Fun“, rechts Silvia Béres, BKK Mobil Oil.

„Starke Abwehrkräfte und eine gute Fitness sind derzeit besonders wichtig“, erklärt Dr. Christine Theiss (40). „Aus Untersuchungen wissen wir, dass Freizeitsportler seltener an Atemwegsinfektionen leiden. Ein fittes Immunsystem schützt zwar nicht vor einer Covid-19-Erkrankung, aber es hilft, im Ernstfall eine solche besser zu überstehen. Schon durch kurze, tägliche Sporeinheiten kann jeder seinen Gesundheitsstatus fördern und Infekten vorbeugen“, motiviert die studierte Medizinerin, 23-fache Kickbox-Weltmeisterin und TV-Moderatorin, die schon einige Male am kostenfreien BKK Mobil Oil-Lauftreff im Englischen Garten teilgenommen hat. Weil dieser wegen Covid-19-Bestimmungen noch nicht wieder stattfinden kann, drehen prominente Sportler regelmäßig Trainingsvideos. In diesen zeigen

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.

sie effektive Übungen zu Hause, im Büro oder unterwegs. Dr. Christine Theiss hat ebenfalls ein Workout zusammengestellt – auf Naxos, wo sie aktuell für die neue Staffel von „The biggest loser“ (SAT. 1) dreht. „In rund zehn Minuten kann damit jeder seinen ganzen Körper trainieren und seine Ausdauer, Kraft und Koordination verbessern. Ob morgens, in der Mittagspause oder im Feierabend – zehn Minuten hat jeder Zeit. Für einen größeren Trainingseffekt kann das Workout auch zwei oder drei Mal nacheinander absolviert werden. Wer in Quarantäne ist oder nicht aus dem Homeoffice herauskommt, kann die Übungen vor dem offenen Fenster durchführen. So wird die Lunge noch besser belüftet. Ich wünsche allen viel Spaß mit meinem Workout. Bleiben Sie gesund.“

Link zum Video sowie weiteren Trainingsvideos von Sportlern für die BKK Mobil Oil:
www.facebook.com/trainingszone/videos

Hinweis: Das Video von Dr. Christine Theiss wird am 29.09.2020 um 19:00 Uhr veröffentlicht.

Übungen von Dr. Christine Theiss im Überblick

1) Kickbox-Warm-up für die Ausdauer

So geht's: Zunächst der Boxerlauf – auf der Stelle laufen und abwechselnd gerade nach vorne boxen. Achten Sie darauf, dass Ihre Ellenbogen immer auf Schulterhöhe sind. Wenn der Oberkörper aufgewärmt ist, sind die Beine dran: Die Knie abwechselnd bis zur Hüfte hochziehen, absetzen und kicken. Das Warm-up sollte ein bis zwei Minuten dauern. Die Intensität kann jeder seinem Leistungsniveau anpassen.

2) Ausfallschritte für die Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäß-Muskulatur

Diese Übung beansprucht die Muskulatur von Beinvorder-, Beinrückseite und Gesäß. Neben dem Kraft- und Muskelaufbau fördert sie auch das Koordinationsvermögen.

So geht's: Hüftbreiter Stand. Beide Fußspitzen zeigen nach vorne. Bauen Sie Rumpfspannung auf, indem Sie Ihre Schultern nach hinten unten ziehen, die Brust herausdrücken und den Bauch anspannen. Gehen Sie einen großen Schritt nach vorne und beugen Sie Ihr Knie entlang der Fußspitzen langsam nach vorne bis ein rechter Winkel entsteht. Das hintere Bein senken Sie ab bis das Knie beinahe den Boden berührt. Achten

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.

Sie darauf, dass Ihr Oberkörper aufrecht und der Bauch angespannt bleibt und Sie sich nicht auf Ihrem hinteren Knie abstützen, sobald dieses am Boden ist. 20 Wiederholungen pro Seite. Christine Theiss: „Immer schön ein- und ausatmen. Nicht die Luft anhalten.“

3) Kräftigungsübung für die Oberschenkelvorderseite

So geht's: Gehen Sie auf die Knie, anschließend bewegen Sie Ihren Po in Richtung Fersen. Drücken Sie sich ganz langsam in die Ausgangsposition, danach wieder runter. 20 Wiederholungen. Christine Theiss: „Wichtig: Bleiben Sie mit dem Oberkörper gerade. Setzen Sie sich nicht ab und führen Sie die Übung möglichst langsam aus.“

4) Unterarmstütz (Plank) mit Schulter-Dip für eine stabile Körpermitte

Der Unterarmstütz kräftigt einen Großteil des Körpers, nämlich die Rumpf-, Rücken-, Bein-, Hüft-, Schulter-, Brust- und Gesäßmuskulatur.

So geht's: Stützen Sie sich mit den Unterarmen auf dem Boden ab und stellen Sie die Fußspitzen auf. Achten Sie darauf, dass Hüfte und Schultern auf einer Höhe sind. Nicht durchhängen und nicht den Po zu sehr in die Luft strecken. Ziehen Sie den Bauch ein und spannen Sie ihn an. Bewegen Sie den rechten Arm langsam zur linken Schulter und tippen Sie sie an. Anschließend bewegen Sie den linken Arm langsam zur rechten Schulter und tippen sie an. 20 Wiederholungen pro Seite.

5) Seitlicher Unterarmstütz für die Kräftigung der seitlichen Bauch- und Rückenmuskulatur

Beim seitlichen Unterarmstütz wird vor allem die Bauch- und Rückenmuskulatur beansprucht.

So geht's: Sie starten in Seitlage. Die Beine sind geschlossen und gestreckt. Stützen Sie sich auf Ihren rechten Unterarm. Ihr Ellbogen befindet sich direkt unter der Schulter. Stützen Sie sich auf Füße und Unterarm und heben Sie langsam Ihre Hüfte an bis Ihr Körper von Kopf bis Fuß eine Linie bildet. Drücken Sie sich dabei mit dem unteren Arm aktiv vom Boden weg und halten Sie die Schulter stabil. Wichtig: „Lassen Sie sich Zeit und halten Sie diese Position kurz. Bauch, Rücken und Beine sollten während der gesamten Übung angespannt sein. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig“, rät Christine Theiss. 20 Wiederholungen pro Seite.

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.

Wem diese Übung zu schwer ist, der kann das untere Knie absetzen. Dies verkleinert der Hebel und verringert die Intensität. Wem diese Übung zu einfach ist, der kann am höchsten Punkt das obere Bein anheben und die Position länger halten.

6) Bein-Heber für einen knackigen Po und eine kräftige Oberschenkelrückseite

Christine Theiss: „Seit Beginn der Pandemie sitzen viele von uns noch mehr als bisher schon. Die Folge: Die Muskulatur erschlafft, die Kraft sinkt. Hier können wir einfach Abhilfe schaffen und werden nebenbei straffer.“

So geht's: Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Die Arme befinden sich unter den Schultern, die Knie unter der Hüfte. Stemmen Sie das rechte Bein gestreckt vom Boden ab auf Hüfthöhe. Christine Theiss: „Langsam hoch und wieder runter. Keine hektischen Bewegungen – lassen Sie sich Zeit. Halten Sie den Bauch und das gestreckte Bein gespannt.“ 20 Wiederholungen pro Seite.

7) Hochintensitäts-Intervalltraining (HIIT) für mehr Ausdauer und Kraft

Hochintensives Intervalltraining treibt den Puls in kürzester Zeit nach oben und bringt den Körper an seine Grenzen, wo er überdurchschnittlich viel Sauerstoff verbraucht. Auf diese Weise kurbelt dieses Training die Fettverbrennung kräftig an, steigert die Ausdauer und fördert den Aufbau von Muskelmasse. Ein Intervall bezeichnet eine Belastungseinheit plus eine kurze Pause zur Erholung.

So geht's: Hüftbreiter Stand. Dann abspringen und Arme und Beine gleichzeitig und möglichst schnell nach vorne schleudern. Drei mal 20 Wiederholungen.



Beim kostenfreien BKK Mobil Oil-Lauftreff hat Dr. Christine Theiss schon einige Male mit rund 100 Freizeitläufern trainiert.

Bildnachweis: Silvia Béres, BKK Mobil Oil.

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.

Wegen der Corona-Krise findet der kostenfreie Lauftreff der BKK Mobil Oil derzeit nicht statt. Bis dahin gibt es jeden Dienstag Abend ein Video-Training bei Facebook, unter www.facebook.com/trainingszone. Unter 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@gespraechststoff.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).