

Übungen im Treppenhaus mit Adelheid Wagemann

Die Treppen-Übung – nicht ohne den Handlauf zu benutzen !

Schritt für Schritt – zu Beginn Ihres Trainings, damit es Ihnen leichter fällt !

Gut zu wissen! Die Treppe ersetzt Ihnen das Fitness-Studio. Nutzen Sie deshalb jede Gelegenheit, Treppen hinauf und hinunter zu gehen. Lassen Sie sich Zeit dazu, denn besonders zu Beginn der Umstellung des Lebensstils gilt es, nichts zu übertreiben.



Nehmen Sie sich folgendes vor:

- Beachten Sie das Tempo:
pro Sekunde 1 Stufe ist zu Beginn schnell genug!
- Müssen Sie hoch hinaus, dann nehmen Sie nicht alle Stockwerke auf einmal – sondern nach und nach mit kleinen Zwischenpausen
- Steht Ihnen ein Fahrstuhl zur Verfügung, dann fahren Sie nur die letzten Stockwerke hinauf

Faustregel:

- Schritt für Schritt – jede Woche ein Stockwerk mehr bringt Sie auch ganz nach oben.

Kräftigung der Waden-, Fuß- und Oberschenkelmuskulatur



- Beim Hinaufgehen setzen Sie die Füße ganz auf die Treppenstufe auf
- und drücken sich kräftig mit Hilfe der Oberschenkelmuskulatur nach oben

Für Fortgeschrittene

- Sie setzen statt des ganzen Fußes nur den Vorderfuß auf die Treppenstufe auf
- Sie halten dann bewusst mit dem Vorderfuß Ihr Körpergewicht für einen kurzen Moment länger als üblich (ca.2-3Sek)



Variante

- ✓ Geübte Personen drücken sich zusätzlich auf dem Vorderfuß nach oben ab



Die Treppen-Übung - nicht ohne den Handlauf zu benutzen!

Dehnen der hinteren Waden – und Oberschenkelmuskulatur



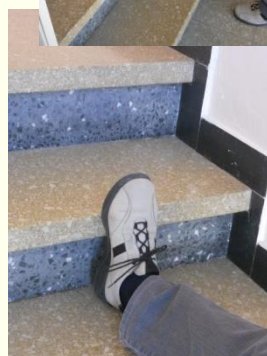
- Legen Sie ein Bein gestreckt mit der Ferse auf eine höher liegende Stufe
- den Oberkörper beugen Sie leicht nach vorn
- zur Entlastung des Rückens stützen Sie eine Hand auf dem vorderen Oberschenkel oder am Handlauf der Treppe ab
- das Standbein sollten Sie so gut wie möglich gerade halten

• **Halten Sie diese Position ca. 3 – max.7 Sek. Lang**

• **Wiederholung: 3 – 4 mal je Seite**

- ✓ Zur Verstärkung der Dehnung ziehen Sie die Zehen des gestreckten Beines so weit wie möglich zum Knie hin an

Variante



Kräftigung der hinteren Waden - und Dehnung der Fußgelenkmuskulatur

«««««««« Für Fortgeschrittene ««««««««



- Sie stehen mit beiden Fußspitzen auf der Treppenkante und halten diese Stellung
- **in der Waage**
- Sie stehen mit beiden Fußspitzen auf der Treppenkante
- dann senken Sie vorsichtig **beiden Versen nach unten**
- Sie stehen mit beiden Fußspitzen auf der Treppenkante
- dann drücken Sie sich mit **beiden Fußspitzen nach oben**
- Stellen Sie den einen Fuß ganz auf die Treppenstufe
- der andere Fuß steht mit dem Vorderfuß auf der selben Stufe auf
- nun senken Sie die hintere Ferse sanft nach unten
- Seitenwechsel

• Die Dehnungszeit aller Übungen sollte nicht über 1- 4 Sek-

Wiederholungen: 1-2 x täglich

