



Woche 5

„An die Treppe fertig los!“

Alles was man braucht ist eine Treppe, je mehr Stufen um so besser

Challenge der Woche: Treppen – Challenge

Suche Dir eine Treppe und versuche in einer, zwei oder fünf Minuten möglichst viele Treppenstufen zu gehen. Beginne langsam und versuche die Zahl im Laufe der Woche zu steigern.

Workout der Woche: Treppen – Allerlei

Ein Treppenworkout ist eine günstige Möglichkeit sehr effektiv zu trainieren. Das Workout auf den Stufen fördert Ausdauer, Koordination und Kraft. Du kannst damit deinen gesamten Körper stärken.

Und das Gute daran: Die Intensität legst du selbst fest. Los, auf geht's! :)

Tipp: Solltest du Probleme mit Koordination oder Gleichgewicht haben, dann übe an einer Treppe mit Geländer

Aufwärmen und dehnen



Beim Treppentraining werden deine Beine ganz schön beansprucht. Bereite sie deshalb aufs Training vor. Und zwar mit einer ganz einfachen Dehnübung.

- Stelle dich auf die unterste Stufe.
- Hebe die Fersen vom Boden und senke sie wieder.
- Wippe mindestens 12x auf und ab. Mach kurz Pause und wiederhole den Vorgang insgesamt 3x.

Jede Stufe nehmen

- Stelle dich zur Treppe.
 - Laufe im lockeren Tempo die Stufen hoch.
 - Berühre die Treppen dabei nur mit den Zehen und Fußballen.
 - Lass deine Arme mitschwingen und gib Vollgas.
- Laufe mindestens 30 Sekunden durchgehend. Mache 3 Wiederholungen.

Zu Beginn langsam und dann dürfen es auch mal Treppensprints sein.



Kniehebelauf als Treppentraining



Für alle die regelmäßig laufen und das Lauf-ABC kennen. Wichtig für diese Übung sind Konzentration und Kraft in den Beinen

- Beginne wieder am Anfang der Treppen.
- Nimm jede Stufe und ziehe das Knie dabei höher als bei normalem Laufen.
- Die Arme schwingen angewinkelt mit. Hast du das rechte Knie in der Luft, schwingt der rechte Arm nach hinten und der linke nach vorne.

Zwei Stufen nehmen

Geh oder lauf die Treppe hoch und nimm dabei 2 Stufen auf einmal. Je nach Größe der Stufen kann man auch 3 oder 4 Stufen auf einmal nehmen.

Aber Achtung: Die Gefahr umzuknicken oder auf Stufen mit vielen Steinen oder Blättern auszurutschen ist groß!



Hockstreck-Sprünge



- Stelle dich vor die Stufen.
- Gehe in die Hocke. Bringe die Arme nach hinten, um Schwung zu holen.
- Springe mit einem Satz eine Stufe weiter. Lande auf den Fußballen. Und strecke den Körper durch. Wenn du kannst bringe die Arme in die Luft.
- Und wieder in die Hocke und wiederholen bis du oben bist.

Einbeinige Sprünge

Etwas mehr Herausforderung bekommst du, wenn die Sprünge mit einem Bein durchgeführt werden. Dadurch verbesserst du deine Sprungkraft enorm. Aber Achtung: Nichts für alle, die Probleme mit dem Gleichgewicht haben!

- Stelle dich vor die Stufen und hebe das linke Bein nach hinten.
- Springe eine Treppe mit dem rechten Bein hinauf. Lande dabei wieder auf den Fußballen.
- Die Arme streckst du seitlich leicht weg, um das Gleichgewicht besser halten zu können.



Seitliche Läufe

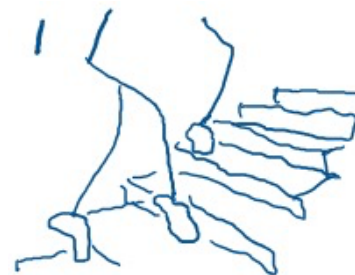


- Stelle dich seitlich zur Treppe.
- Steige mit dem linken Fuß ganz tief in die Stufe.
- Stelle den rechten Fuß dazu.
- Hebe nun wieder den linken Fuß und stelle ihn eine Stufe weiter ab. Gehe nach unten und beginne mit dem anderen Bein. Auch hier gilt: Langsam beginnen und das Tempo langsam steigern.

Kreuzlaufen für die inneren und äußeren Muskeln der Schenkel

Beim über Kreuzlaufen trainierst du die Koordination sowie die inneren und äußeren Muskel der Oberschenkel. Auch deine Ausdauer wird ein wenig besser werden.

- Stelle ein Bein abwechselnd vor und hinter dem anderen Bein über Kreuz.
- Achtung: Gleichgewicht nicht verlieren!



Der Ausfallschritt



- Platziere die Füße zwei bis drei Stufen voneinander in Schrittstellung.
- Senke den Po. Strecke das hintere Bein durch.
- Das vordere Bein ist im 90° Winkel gebeugt.
- Und wieder zurück zur Ausgangsstellung. Mache mindestens 15 Wiederholungen pro Bein.

Der Krebsgang auf der Treppe

- Am einfachsten ist es, wenn du unten startest.
- Stelle deine Beine auf der untersten Stufe ab.
- Der Po ist zwei Stufen weiter auf derselben Höhe wie die Hände.
- Nun greifst du mit den Händen eine Stufe weiter und hebst gleichzeitig ein Bein auf die nächste Stufe.
- Bewege dich so bis ans obere Ende der Treppe.
- Du solltest dabei deine Oberarme ordentlich spüren.



Wer möchte, kann die Treppe auch im Krebsgang wieder nach unten gehen.

Liegestütze mit der Treppe



Variante für Anfänger

- Lege die Arme auf die zweite Stufe. Die Füße liegen auf der Geraden oder ebenfalls auf einer Stufe. Guck einfach was dir leichter fällt.
- Greife breit und mache Liegestütze. Achte auf die Körperspannung.
Zu einfach? Hebe ein Bein vom Boden!

Variante für Fortgeschrittene

- Lege die Füße auf die zweite Stufe. Die Hände liegen auf der Geraden oder ebenfalls auf einer Stufe. Guck einfach was dir leichter fällt.
- Nun sind deine Füße erhöht und du musst richtig stark kämpfen.
- Beginne mit Liegestützen und mach so viele du kannst!

Zu einfach? Versuch's einbeinig!

Seitstütz mit Treppen

Lege eine Hand auf der Treppe ab.

- Und den oberen Fuß auf den unteren.
- Spanne deine Bauchmuskeln und den Po an, damit du eine schöne gerade Linie bildest.
- Strecke den oberen Arm aus, damit du das Gleichgewicht leichter hältst.
- Halte diese Position mindestens 30 Sekunden lang bevor du die Seite wechselst.



Variante für Fortgeschrittene

Hebe das obere Bein in die Luft

Kniebeuge auf der Treppe



- Stelle die Beine eine Treppe weit auseinander.
- Gehe in die Hocke, bis das untere Bein einen 90° Winkel bildet.
- Und wieder nach oben! Mache mindestens 15 Wiederholungen pro Bein.

Und zum Schluss?

Um einen Muskelkater vor zu beugen, hilft es anschließend locker auszulaufen.

Unser Fazit

Ein Treppenworkout ist eine günstige Möglichkeit sehr effektiv zu trainieren. Das Workout auf den Stufen fördert Ausdauer, Koordination und Kraft. Du kannst damit deinen gesamten Körper stärken.