

Tipps zum richtigen Treppensteigen

Die „A-a-Regel“: bei Anstrengung ausatmen!

Mit dieser Regel können nahezu alle Arbeiten / Tätigkeiten im Alltag leichter bewältigt werden.

Ausgangsstellung

Eine Hand am Treppengeländer ablegen, die andere in die Hüfte stemmen. Dies entlastet die Atemhilfsmuskulatur!

Ziel

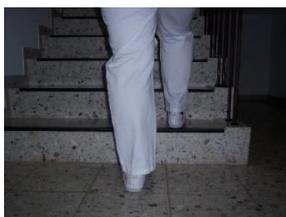
- Durchblutungssteigerung und verbesserter Lymphfluss
- Kräftigt die gesamte Beinmuskulatur (Waden, Oberschenkel, Gesäß)

1. Übung

Ausgangsstellung: Einen Fuß auf der ersten Stufe abstellen, der andere bleibt auf dem Boden stehen

Es arbeitet der Fuß auf dem Boden: Ferse anheben und auf Zehenspitzen stehen → AUSATMEN

Ferse senken → EINATMEN



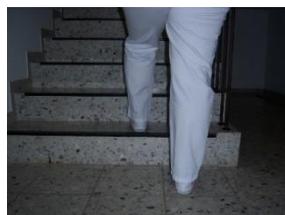
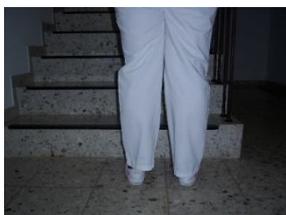
Pro Bein 2x10 Wiederholungen;
Steigerung möglich

2. Übung

Ausgangsstellung: Beide Füße auf dem Boden → EINATMEN

Mit einem Fuß die erste Stufe antippen → AUSATMEN

Variation für Fortgeschrittene: mit Ausatmung die Treppe 2x antippen!



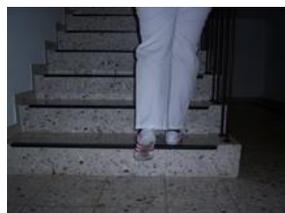
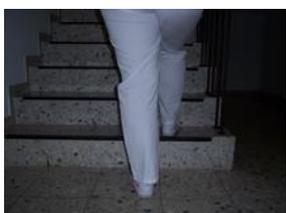
Pro Bein 2x10 Wiederholungen;
Steigerung möglich

3. Übung

Ausgangsstellung: Einen Fuß auf der Stufe abstellen, der andere bleibt auf dem Boden → EINATMEN

Bein vom Boden anheben → AUSATMEN

Bein wieder auf dem Boden abstellen → EINATMEN



Pro Bein 2x5 Wiederholungen;
Steigerung möglich