

# Die Treppe als Sportgerät

Eigentlich braucht man gar nicht großartig aus dem Haus, um Sport zu treiben, wenn man eine Geschosstreppe zur Verfügung hat.

Im Optimalfall hat man eine Treppe vom Keller über das Erdgeschoss ins Obergeschoss und ins Dachgeschoss – also 3 Geschosstreppen. Weniger gehen natürlich auch; wer in einem Mietshaus wohnt, muss sich nur noch mit den Mitbewohnern einigen.

## 1. Kondition und Kraft:

Um eure Kondition und Kraft zu trainieren macht ihr Treppenläufe. Dazu lauft ihr die Treppe mehrmals, am besten noch mehrmals täglich, eine gewisse Anzahl von Durchgängen hoch und runter; ihr könnt es auch über die Zeit steuern. Beachtet aber, dass es ziemlich anstrengend sein kann und am nächsten Tag Muskelkater droht, wenn ihr es gleich übertreibt. Also langsam steigern.

Nehmt auch sonst statt dem Aufzug die Treppe, auch mit schweren Taschen. Das stärkt die Beinmuskulatur.

## 2. Steppen

Wenn ihr eine Treppe zu Hause habt, braucht ihr eigentlich kein Stepp-Brett. Nutzt die unterste Stufe dazu, mit Musik nach eurem Geschmack geht es dann noch besser.

- „Grundschrift“: links (aufsteigen); rechts (aufsteigen); links (absteigen), rechts (absteigen). Das wiederholt ihr mindestens 5 x 8 Takte.
- „Pass-Schritt“: beginnt wie der Grundschrift, aber man muss etwas mitdenken: links (aufsteigen); rechts (aufsteigen); rechts (absteigen); links (absteigen). Das wiederholt ihr mindestens 5 x 8 Takte.
- „Schritt mit Knie hochziehen“: Ihr macht den Pass-Schritt und zieht dabei das zweite (freie, unbelastete) Knie hoch zur Brust, nehmt dabei den Ellenbogen des gegengleichen Arms zum Knie und geht mit dem gleichen Bein dann wieder runter auf die Grundebene. Somit entsteht ein Wechsel des Beins: links (aufsteigen); rechts Knie hochziehen; rechts (absteigen auf die Grundebene), links (absteigen auf die Grundebene). Dann geht es mit rechts (aufsteigen); links Knie hochziehen; links (absteigen auf die Grundebene), rechts (absteigen auf die Grundebene). Dann wieder von vorne. Das wiederholt ihr mindestens 5 x 8 Takte.
- Tippen: Im eins-einser-Wechsel mit den Zehenspitzen die Treppenstufe antippen. Dauer je nach Kondition. Mit Zwischenwippen gibt es eine weitere Belastung der Beine.

## 3. Seitliches Hochlaufen der Treppe

Dazu braucht ihr 4 Treppenstufen. Auf die ungeraden Zahlen geht man mit dem ersten Fuß die Treppe seitlich hoch; auf die geraden Zahlen schließt sich der zweite auf der gleichen Stufe an. Nach 8 Takten die Richtung wechseln. Auch das mindestens 6 x 8 Takte (3x hoch; 3 x runter)

#### 4. Dehnen

Aus sicherem Stand, bitte Turnschuhe tragen, wenn es eine Stein oder Holzterrasse ist (wegen Wegrutschen) einen Ausfallschritt auf eine Stufe machen, so dass eine angenehme Schrittstellung entsteht. Nun in diesem Ausfallschritt die Beinvorderseite des hinteren Beines dehnen. Dabei bitte darauf achten, dass die Zehen nach vorne zeigen, das Knie über den Zehen ist und die Hüfte nicht verdreht wird und parallel bleibt. Das hintere Bein sollte durchgedrückt sein. Halten. Beinwechsel. Dauer je nach Bedarf.

Die Beinrückseite kann man ebenso dehnen, indem man das vordere Bein streckt und den Oberkörper auf das Bein senkt. Halten. Beinwechsel. Dauer je nach Bedarf.

#### 5. Kraft/Oberarme

Die Treppe eignet sich auch, um eine Variante der Liegestütze auszuführen: Eine weiter oben gelegene, der Körpergröße angepasste Stufe wählen, sich darauf abstützen. Die Arme wie bei der Liegestütze beugen. Dabei den Rumpf anspannen, so dass er nicht durchhängt oder einen Buckel macht. Der Körper sollte vom Kopf über den Rücken, den Po bis zu den Beinen eine Linie/Ebene sein. Auch hier ist darauf zu achten, dass man sicher die Füße auf dem Boden hat (Wegrutschen). Auch hier am besten 5 x 8 Takte mit kurzen Pausen dazwischen.

Eine andere Übung für die Arme und Schultern ist auch noch möglich: Auf die zweit- unterste Stufe sitzen, die Füße sind auf dem Boden; auf der 3. Stufe von unten die Hände aufsetzen, Finger nach unten, Schulterbreit. Nun aus dieser Position den ganzen Körper hochdrücken, anspannen. In dieser Spannung dann die Ellenbogen beugen, und den Körper absenken, ohne sich hinzusetzen. Wiederholen der Übung wie vor, d.h. am besten 5 x 8 Takte mit kurzen Pausen.

Wer will darf aber die Übungen auch länger oder kürzer machen; Hauptsache ihr macht was.

Viel Spaß damit!

Eure Jasmin

Böhringen, 30. März 2020