

TREPPEN-WORKOUT

Du kannst das Treppen-Workout Indoor oder Outdoor ausführen. Du benötigst nur eine Treppe und schon kann's losgehen. Durch dieses Training kannst Du Deine Kraft, Koordination und Ausdauer verbessern. Wir gehen von einer ca. 10-stufigen Treppe aus. Ist deine Treppe wesentlich kürzer oder länger kannst Du die Anzahl der Durchgänge dementsprechend erhöhen oder reduzieren.

Auf unserem **Videokanal** findest Du noch weitere Workouts für den sportlichen Alltag. Schau mal rein und probiere einfach das ein oder andere Workout aus.

Viel Spaß!

	<p>WARM UP</p>	<p>Stair run (Treppenlauf) Ausgangsposition: Lockerer Stand vor der Treppe. Bewegungsablauf: Laufe ganz gemütlich die Treppenstufen hoch und wieder runter. Berühre die Treppenstufen nur mit den Zehen und dem Fußballen. Lass Deine Arme locker mitschwingen. Steigere Dein Tempo von Durchgang zu Durchgang. 5 Durchgänge</p>
<p>1</p>		<p>Double-footed jump (beidbeinige Sprünge) Ausgangsposition: Lockerer beidbeiniger Stand vor der Treppe. Bewegungsablauf: Springe beidbeinig die Treppenstufen nach oben. Wenn Du die oberste Stufe erreicht hast drehe Dich um und springe die Stufen wieder abwärts. Für Fortgeschrittene: Überspringe immer eine oder zwei Stufen (nur aufwärts). 2-3 Durchgänge</p>
<p>2</p>		<p>One-footed jump (Einbeinsprünge) Ausgangsposition: Einbeinstand vor der Treppe Bewegungsablauf: Springe einbeinig die Treppenstufen nach oben. Wenn Du die oberste Stufe erreicht hast drehe Dich um und springe die Stufen wieder abwärts. Diese Übung ist nur für Fortgeschrittene geeignet. Alternative für Beginner: Springe einbeinig auf die unterste Treppenstufe und wieder abwärts. 1-2 Durchgänge je Bein</p>
<p>3</p>		<p>Grapevine (Kreuzschritt) Ausgangsposition: Lockerer beidbeiniger Stand seitlich zur Treppe. Bewegungsablauf: Überkreuze beim hoch- und abwärtslaufen der Treppe die Beine abwechselnd vorne und hinten. 2 Durchgänge</p>
<p>4</p>		<p>High knee running sideways (Kniehebelauf seitlich) Ausgangsposition: Lockerer beidbeiniger Stand seitlich vor der Treppe. Bewegungsablauf: Laufe mit aktivem Kniehub und Armeinsatz seitlich die Treppen nach oben. Führe dabei immer zwei Schritte pro Treppenstufe aus (immer derselbe Fuß wird dabei auf die nächst höhere Stufe gesetzt). Beim folgenden Durchgang die Seite wechseln. 2 Durchgänge je Seite</p>



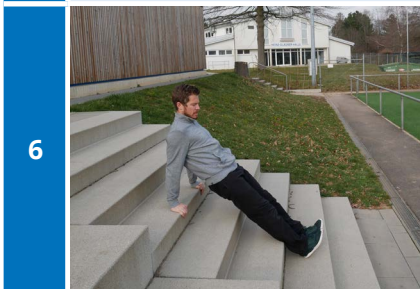
Step jump (Schrittsprung)

Ausgangsposition: Lockerer beidbeiniger Stand vor der Treppe.

Bewegungsablauf: Springe abwechselnd von einem Fuß auf den anderen Fuß treppenaufwärts. Du kannst dabei mehrere Stufen überspringen. **Alternative für Beginner:** Laufe die Treppenstufen aufwärts. Mit jedem Schritt überwindest Du zwei oder mehr Stufen, abhängig von Deiner Körpergröße.

Wichtig: Diese Übung nur treppenaufwärts durchführen.

2 Durchgänge



Reverse pushup (Rückwärts Liegestütz)

Ausgangsposition: Sitzposition auf den Treppenstufen, die Hände werden neben dem Körper aufgestützt und das Gesäß hochgedrückt. Der Körper ist angespannt, wie ein Brett.

Bewegungsablauf: Die Arme werden abwechselnd gebeugt und gestreckt. Der Körper bleibt dabei die ganze Zeit angespannt.

10 Wiederholungen

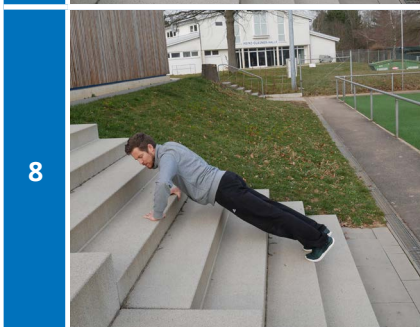


Shoulder rotation (Schulter Drehung)

Ausgangsposition: Liegestützposition treppenaufwärts (Hände weiter oben auf der Treppe aufgestützt, wie die Füße).

Bewegungsablauf: Führe Deine Hand in Richtung Decke/Himmel, bis Dein Arm am Ende gestreckt nach oben zeigt. Drehe dabei Deinen Oberkörper auf. Halte die Endposition für ein paar Sekunden und gehe zurück in die Ausgangsposition.

2-3 Wiederholungen je Seite



Pushup variation (Liegestützvariation)

Ausgangsposition: Liegestützposition mit gestreckten Armen auf den Treppenstufen. Die Hände sind dabei weiter oben auf der Treppe abgestützt, wie die Füße.

Bewegungsablauf: Beuge die Arme langsam bis Dein Oberkörper knapp über den Treppenstufen ist. Versuche in dieser tiefen Position Dein Gewicht zuerst in Richtung rechter Hand zu verlagern und anschließend in Richtung linker Hand. Strecke danach langsam wieder die Arme.

5 Wiederholungen



Crab passage upstairs (Krebsgang treppenaufwärts)

Ausgangsposition: Sitzposition auf den unteren Treppenstufen, die Hände werden neben dem Körper aufgestützt.

Bewegungsablauf: Hebe das Gesäß von den Treppenstufen ab und bewege dich im Krebsgang langsam treppenaufwärts.

2 Durchgänge



Squat variation (Kniebeuge Variationen)

Ausgangsposition: Beidbeiniger Stand seitlich, auf den Treppenstufen (ein Fuß höher als der andere)

Bewegungsablauf: Beuge die Beine bis ca. 90 Grad und strecke sie anschließend wieder. **Für Fortgeschrittene:** Einbeinstand vor der Treppe, der freie Fuß wird auf eine der höheren Treppenstufen gesetzt. Beuge und strecke das Standbein.

5 Wiederholungen je Seite

11



Straddle stretch (Dehnung in der Grätschposition)

Ausgangsposition: Grätschposition auf einer Treppenstufe, Beine gestreckt.

Bewegungsablauf: Versuche mit den Händen die Stufe zu erreichen auf der Du stehst oder die nächsttiefere Stufe. Halte am tiefsten Punkt für ein paar Sekunden die Spannung.

3 Wiederholungen

12



Calf stretch (Wadendehnung)

Ausgangsposition: Lockerer beidbeiniger Stand mit den Zehen und dem Fußballen auf der Treppenstufe.

Bewegungsablauf: Drücke die Fersen in Richtung der nächsttieferen Stufe. Alternativ kannst Du Dich auch vor die Treppe stellen und mit den Fußspitzen und dem Fußballen gegen die unterste Stufe drücken. Versuche die Spannung für ein paar Sekunden zu halten.

5 Wiederholungen

13



Lunge stretch (Dehnung im Ausfallschritt)

Ausgangsposition: Großer Ausfallschritt, wobei der eine Fuß weiter oben auf der Treppe steht als der andere.

Bewegungsablauf: Drücke Dein Knie des oberen Beins in Richtung der nächsthöheren Stufe. Versuche die Ferse des unteren Fußes dabei nicht abzuheben. Versuche die Spannung für ein paar Sekunden zu halten.

3 Wiederholungen je Seite

14



Lateral lunge stretch (Dehnung im seitlichen Ausfallschritt)

Ausgangsposition: Großer Ausfallschritt seitlich, wobei der eine Fuß weiter oben auf der Treppe steht als der andere.

Bewegungsablauf: Drücke Dein Knie des oberen Beins in Richtung der nächsthöheren Stufe. Versuche die Ferse des unteren Fußes dabei nicht abzuheben. Versuche die Spannung für ein paar Sekunden zu halten.

3 Wiederholungen je Seite