

TREPPEN sportlich und gesund betrachtet

TREPPEN TREPPEN TREPPEN



Büro, Einkaufen oder Termine, im ersten, zweiten oder dritten Stock, wir warten auf den Aufzug. Es dauert meistens länger, aber wir stehen und warten bis er ankommt. Er kommt voll, egal, wir quetschen uns noch mit rein, höfliches Nicken zu den Mitbenutzern oder auch nicht. Hauptsache rein, um bloß nicht die Treppen zu nehmen! In der Stadt, beim Einkaufen oder am Flughafen, auf den Abflug warten, selbstverständlich benutzen wir die Rolltreppen und ersparen uns die Treppen. Von Büro zu Büro, egal ob nur ein Stockwerk weiter, wir warten, bis der Aufzug kommt. Unsere Gewohnheiten, es bequem und schnell zu haben oder schnell und leicht die Sachen zu erledigen, rauben uns unsere Gesundheit und vermindern unseren Fitnesszustand.

Vorteile des Treppengehens

1. Fordert und trainiert unser Gleichgewicht

Mit jeder Stufe haben wir ein paar Sekunden Zeit auf nur einem Bein bis wir das andere absetzen. Diese Bewegung fordert unsere Gleichgewichtssinne auf, sich zu schärfen. Dadurch wird am Ende unser Gleichgewicht nachhaltig verbessert.

2. Fordert und trainiert die Koordinationsfähigkeit und Rhythmisierung des Gangs

Die abwechselnde Bewegung des linken und rechten Beines, wiederholte gleichmäßige Schritte, abwechselnd schwingende Arme, alles zusammen versetzt unseren Körper in einen koordinierten Rhythmus und ist letztendlich für unsere Körperfunktionalität vorteilhaft.

3. Muskelaufbau, Kräftigung und Straffung des Körpers

Bei jeder steigenden Bewegung nutzen wir erhöht die Oberschenkel-, Gesäß-, Bauch-, und Wadenmuskeln. Diese Bewegung und die damit verbundene erhöhte Belastung, nutzen unsere Muskeln sich kräftiger und straffer zu bilden. Je regelmäßiger wir das machen, desto besser sind die Ergebnisse.

4. Stabilisierung des Knies

Die stützende Muskulatur rund um das Knie, egal ob es die Ansatzpunkte der Oberschenkel-, Waden- und Schienbeinmuskeln oder die Muskeln selbst sind, alle Bereiche werden vorteilhaft gekräftigt. Das wiederholte Beugen und Strecken des Knies während der Bewegung bringt Geschmeidigkeit ins Kniegelenk.

5. Konzentration und Achtsamkeit

Wer möchte sich schon gerne sein Schienbein an einer Stufenkante aufschlagen oder auf der Nase landen, nur weil wir nicht aufgepasst haben oder unkonzentriert waren? Wir bleiben automatisch achtsam mit jedem Schritt und fordern die Gehirnzellen aktiver zu werden. Der Herzkreislauf kommt in Schwung, eine gute Durchblutung wird gefördert und wir fühlen uns enthusiastischer und lebendiger als vorher. Im Büro sind wir stundenlang auf den Computer fixiert oder telefonieren, wir werden müde und die Konzentration lässt nach. Das ist der Zeitpunkt aufzustehen, einmal die Treppen runter und wieder zügig zurück rauf zu gehen, Wasser zu trinken, frische Luft ins Büro reinzulassen, um anschließend festzustellen, dass wir wieder voll einsatzfähig sind.

6. Gewichtsabnahme

Durch die geförderte Ausdauer und die aufgebaute Muskulatur wird, Regelmäßigkeit vorausgesetzt, vom Körper mehr Fett verbrannt. Täglich dran bleiben lohnt sich! Je regelmäßiger und länger, desto wirksamer. Um länger auszuhalten, achten wir auf unseren Atemrhythmus, ein gutes Konzept, um nicht in panisches Atmen zu verfallen oder mit Luftnot anzuhalten: Einfach frohgemut los, ein Lieblingslied im Kopf singen oder leise pfeifen und Schritt für Schritt kommt die gute Laune und unbewusst halten wir die Belastung länger aus, da bin ich mir sicher!

7. Verbessert, fordert und erhält die Ausdauer und Funktion des Herzkreislaufs

Je öfter und mehr Stufen wir nehmen, desto fitter werden wir, der Puls schießt nicht so schnell in die Höhe und auch die Puste geht uns nicht aus. Das Herz und die Lungen werden regelmäßig gut gefordert und kräftiger. Mehr Lungenvolumen baut sich auf und macht Atmen entspannter und die Sauerstoffsättigung des Blutes besser. Mit stabilen Herzmus-

keln pumpt das Herz gleichmäßiger, kräftiger und ist nicht mehr schnell und hektisch.

8. **Fördert bessere Verdauung nach dem Essen**

Im Büro, Unterricht oder Meeting, Magen und Darm werden aktiviert, wenn wir in der Pause die Treppen statt des Aufzugs oder die Rolltreppe nehmen und eventuell zu den Toiletten ein oder zwei Stockwerke höher oder tiefer gehen.

9. **Verbessert die Körperhaltung**

Wenn wir beim Treten auf die erste Stufe die Schultern zurückziehen, den Bauch einziehen, die Brust stolz rausstrecken, die Augen vorausschauend ausrichten und den kompletten Fuß auf die Stufe stellen und nicht nur die Fußspitze nutzen, dann schulen wir unsere Haltung durch die aufgebaute Körperspannung in kürzester Zeit.



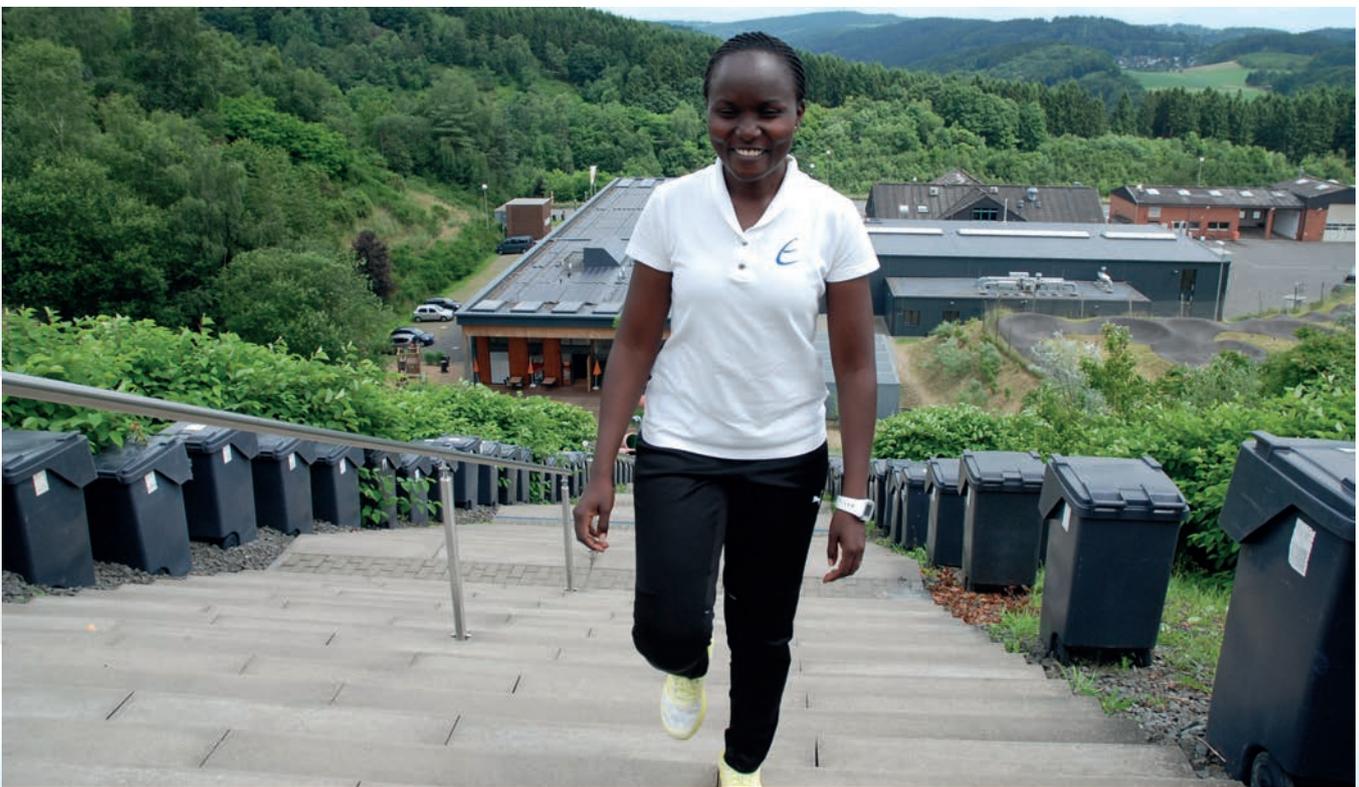
Esther Schittko im Besprechungsraum

Meine persönliche Empfehlung als Personal Trainer

Fangen Sie langsam mit wenigen Stufen an, um mehr und mehr aufzubauen. Dann erobern Sie sich Stockwerk nach Stockwerk und irgendwann joggen Sie, wie selbstverständlich, locker die Treppen hoch.

Wenn Treppengehen auf Grund des allgemeinen Fitnesszustandes nicht in Frage kommt, die Selbstdisziplin nicht reicht oder Sie es selbst nicht schaffen, sich sportlich zu fordern, zu verbessern, der innere Schweinehund immer eine Ausrede vorgibt, oder Sie sich bewusst sind, dass es bedingt durch den Gesundheitszustand nicht ohne ständige Begleitung und Motivation voran geht, dann holen Sie sich Hilfe. Die persönliche Unterstützung durch einen Personal Trainer, der beim Training darauf achtet, dass alle Sporteinheiten ohne falsche Körperhaltung absolviert werden, das Training an den eigenen Fitnesszustand angepasst ist, zu motivieren weiß und einem stets in jeder Situation zur Seite steht, vielleicht auch schon beim ersten Versuch ein paar Treppenstufen zu gehen, ist sehr hilfreich.

Bewegen Sie sich, bleiben Sie dran, vergessen Sie nicht Ihr Lieblingslied im Kopf zu singen oder leise zu pfeifen. Aber übertreiben Sie bitte nicht, indem Sie am Anfang zu viel, zu lange, zu schnell sein möchten. Schützen Sie Ihre Knie. Manch ein Weg ist sehr lang und braucht Geduld, **aber auch weite Wege beginnen mit einem ersten Schritt!**



Die zahlreichen Treppen auf den Metabolon in Lindlar werden mit Übung immer leichter.

Fotos: ESKO