

4 Übungen auf der Treppe – Teil2

Diese Treppenübungen stärken die Kondition und die Beinmuskulatur. Bei Gleichgewichtsstörungen halte dich am Geländer fest.

Seitwärts steigen

Du stehst seitlich zur Treppe. Der Fuß direkt neben der Stufe setzt auf der ersten Stufe auf. Der andere Fuß setzt nach. 10 Stufen hoch und normal runterlaufen. Unter einmal drehen und mit dem anderen Fuß beginnen.



Wadenheben

Die Füße stehen zur Hälfte auf der Treppenstufe. Die Fersen sind in der Schwebe. Der Körper ist aufrecht. Den Po anspannen. Langsam die Fersen sinken lassen. Dann auf die Fußspitzen hochziehen. Bei Unsicherheit, das Gleichgewicht halten zu können, halte dich am Geländer fest. 15 Wiederholungen



Stufensprung

Du stehst vor der Treppe, gehst leicht in die Hocke, spannst deine Beinmuskeln an und springst mit beiden Füßen auf die Stufe. Anschließend springst du rückwärts wieder runter. 10 Wiederholungen



Der Frosch

Du stehst seitlich auf der ersten Treppenstufe. Du machst mit dem Bein, das zum Treppenabsatz zeigt, einen Ausfallschritt. Mit dem Bein drückst du dich wieder ab und kommst auf der Treppenstufe wieder zum Stehen. Du drehst dich einmal um und machst das gleiche mit dem anderen Bein. 10 Wiederholungen pro Bein

