



# Gesundheits-Tipp

## Treppen – Gesundheit to go

**Kostenlos und effektiv: Treppensteigen ist der perfekte Sport um sich im Alltag fit zu halten. Es verbessert die Kondition und kann die Figur in Form bringen – außerdem lässt sich an nahezu jedem Ort „trainieren“.**

### Statt Joggen

- ▶ Das Zurücklegen von circa 400 Treppenstufen am Tag entspricht etwa einer 15-minütigen Joggingeinheit.

### Effekte

- ▶ Treppensteigen trainiert die Atmung, das Herz-Kreislaufsystem sowie Po-, Oberschenkel- und Wadenmuskulatur.
- ▶ Stoffwechselforgänge verbessern sich.
- ▶ Weitere mögliche Effekte sind eine erhöhte Ausdauerleistungsfähigkeit, ein verringerter Bauchumfang und ein niedrigerer Blutdruck sowie ein niedrigerer LDL-Cholesterin-Wert.

### Gratis

- ▶ Treppensteigen kostet nichts, man kann an nahezu jedem Ort „trainieren“: Auf dem Weg zum Arbeitsplatz, im Büro, beim Einkaufen, ...

### Trainingstipps

- ▶ Langsam beginnen, bei jeder Stufe die Beine kräftig strecken.
- ▶ Abwechselnd eine Etage langsam, die nächsten Etagen schnell hochgehen.
- ▶ Armeinsatz bewusst erhöhen.

### Aufmerksam

- ▶ Um Stolperfallen zu vermeiden, sollten Sie sich bewusst und achtsam bewegen.

