

Treppensteigen

Bei den folgenden Varianten führen Sie die einzelnen Schritte wiederholt durch, bis Sie oben angekommen sind.

Sie sind leicht bis mittel belastbar:

Variante 1:

- Einatmen durch die Nase
- 2 Stufen steigen (dabei mit der Lippenbremse ausatmen)
- 3 Atemzüge stehenbleiben.

Variante 2:

- Einatmen durch die Nase
- Beim Ausatmen (Lippenbremse) 2 bis 3 Stufen gehen
- Stehenbleiben

Sie sind gut belastbar:

- Während des Einatmens 2 Stufen gehen
- Beim Ausatmen (Lippenbremse) 4 Stufen gehen

Andere Rhythmen probieren wie z.B.

- 2:3 (2 Stufen einatmen: 3 Stufen ausatmen)
- 3:5
- 2:5
- 1:2
-

Oben angekommen sollte die Atemfrequenz bei weniger als 5 Atemzüge innerhalb 10 Sekunden liegen.

Auf dem Trainingstacho (1 – 7) sollte die subjektive Selbsteinschätzung bei 3 – 5 liegen.

Das Atemschema ist gut gewählt, wenn Sie fröhlich oben ankommen und keine lange Pause benötigen.