

Treppentraining

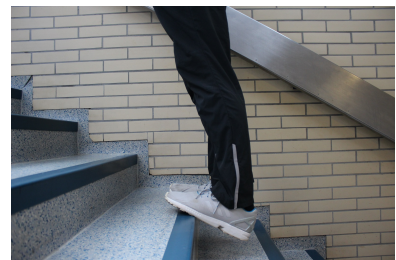
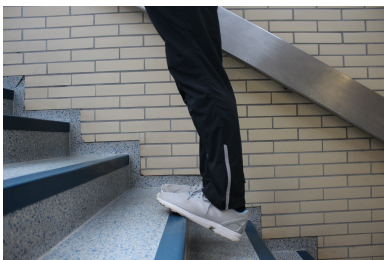
mit AmKaRe

Deine Treppe zu Hause ist ein fantastisches Trainingsmittel für die Beinmuskulatur. Führe jede Übung so lange durch bis der Muskel brennt und wiederhole es zwei- bis dreimal.

Gerne kannst Du Dich auch an der Treppe aufwärmen, indem Du sie ganz bewusst 5 Minuten hoch und runter gehst. Und nach dem Krafttraining tut das Dehnen gut!

Wadenmuskulatur (leicht)

Zehenstände auf der Treppenkante



Wadenmuskulatur (schwer)

Zehenstände einbeinig

Körpergewicht lastet auf unterem Fuß



Oberschenkelmuskulatur (leicht)

Ferse des freien Beines leicht eine Stufe tiefer absetzen und anheben



Oberschenkelmuskulatur (schwer)

Standbein gebeugt lassen und freies Bein tief durchschwingen



Dehnung der Wadenmuskulatur

30 Sekunden Ferse aktiv nach unten drücken



Dehnung der Beinrückseite

30 Sekunden möglichst gestrecktes Bein ein bis drei Stufen höher aufstellen

