

## Pressemitteilung

### Treppauf, treppab – Stiegensteigen als Fitness-Wunderübung im Winter

**BAD ISCHL.** Mit der kalten Jahreszeit, wenn das Wetter ungemütlich ist und es früher dunkel wird, sinkt bei vielen die Lust, im Freien Sport zu betreiben. Auch der Besuch eines Fitnessstudios ist für viele keine Option. Für alle, die aber trotzdem etwas für ihre Gesundheit tun möchten hat das Team des Instituts für Physikalische Medizin und Rehabilitation (PMR) am Salzkammergut Klinikum (SK) Bad Ischl den ultimativen Tipp für ein effektives und kostenloses Workout: Stiegensteigen!

Ob auf der Stiege zuhause, auf den Stufen in der Arbeit oder vielleicht im nahegelegenen Park in der Mittagspause: 15 bis 20 Minuten Stiegensteigen reichen bereits, um ordentlich ins Schwitzen zu kommen. Das Training ist perfekt, um die Ausdauer zu trainieren, da es die Herzfrequenz mit jeder genommenen Stufe steigert. Zudem strafft es Beine und Gesäß. OÄ Dr.<sup>in</sup> Eva Atzmanstorfer vom Institut für PMR am SK Bad Ischl erklärt: *„Stiegensteigen ist eine einfache und effektive ‚Fitness-Wunderübung‘ im Alltag. Sie regt den Kreislauf an und verbrennt reichlich Kalorien – je nach Gewicht können das in einer Viertelstunde zwischen 100 und 200 Kalorien sein. Wer etwas für seine Gesundheit tun möchte, der sollte, wann immer sich die Gelegenheit bietet, die Stufen wählen, anstatt den Aufzug zu nehmen. Und das Praktische daran ist, man benötigt keine Ausrüstung und keine Geräte. Also, einfach loslegen!“*

#### **Fitness-Wunderübung „Stiegensteigen“ – so geht es**

Schnüren Sie am besten Ihre Laufschuhe, oder Schuhe, die einen guten Halt auf den Stufen geben. Gehen Sie zunächst ein bis zwei Minuten lang im normalen Tempo die Stiege hoch

und wieder runter. Vor allem der Aufstieg hilft dabei, die Muskeln aufzuwärmen und zu trainieren. Bei der zweiten Übung nehmen Sie immer zwei Stufen auf einmal – ein perfektes Training für Oberschenkel und Gesäß. Nur trainierte und sportliche sollten als dritte Übung Squat-Jumps machen: Stellen Sie sich dafür an den Treppenanfang, gehen Sie leicht in die Knie, die Füße hüftbreit auseinander, die Arme sind am Körper angelegt. Aus dieser Kniebeugen-Position strecken Sie die Arme nach hinten, um Schwung zu holen und springen nach vorne auf die Stufe. Landen Sie möglichst federnd mit angewinkelten Knien. Dann geht es weiter zum nächsten Sprung auf die nächste Stufe. Eine weitere Variante sind Einbeinsprünge. Dabei springen Sie abwechselnd mit dem rechten bzw. linken Bein nach oben.

### **Ganzkörper-Benefit durch Treppensport**

- Knochen, Sehnen, Muskeln und Gelenke werden gefestigt und dem Knochenabbau wird vorgebeugt.
- Hoher Blutdruck und damit verbundene Folgeerkrankungen werden vermieden.
- Der Kreislauf wird angekurbelt und das Immunsystem gestärkt.
- Sie kommen langsam, aber sicher Ihrem Idealgewicht näher.
- Ihre Konzentration und die Kreativität erhöhen sich.
- Ihre gute Laune und Ihr Wohlbefinden steigern sich.

Vöcklabruck, am 30. November 2023

**Bildtext:** Der leitende Physiotherapeut Richard Neuper und OÄ Dr.<sup>in</sup> Eva Atzmanstorfer vom Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation am Salzammergut Klinikum Bad Ischl empfehlen „Stiegensteigen“.

**Fotocredit:** OÖG (honorarfrei)

### **Kurzfassung**

Stiegensteigen ist eine einfache, aber sehr effektive Fitness-Wunderübung für alle, die sich gerade jetzt im Winter nicht so recht zu (Outdoor-)Sport aufrufen können oder denen der Gang ins Fitnessstudio widerstrebt. Das Treppauf- und Treppabgehen regt unter anderem den Kreislauf an, trainiert die Ausdauer, verbrennt reichlich Kalorien und stärkt nicht zuletzt Beine sowie Gesäß. Das Beste daran: Man braucht weder eine spezielle Ausrüstung noch Geräte dafür, sondern kann sofort loslegen – überall, wo es eine Treppe gibt. Das Team des Instituts für Physikalische Medizin und allgemeine Rehabilitation (PMR) am Salzkammergut Klinikum Bad Ischl empfiehlt 15 bis 20 Minuten tägliches Stiegen-Training, um fit zu werden und zu bleiben. Beginnen Sie mit normalem Hoch- und Runtergehen für ein bis zwei Minuten zum Aufwärmen. Im nächsten Schritt nehmen Sie zwei Stufen auf einmal. Als dritte Übung können Sie z. B. Squat-Jumps einbauen. Hierfür stehen Sie hüftbreit am Treppenbeginn, legen die Arme seitlich an und gehen leicht in die Knie. Aus dieser Position holen Sie mit den Armen nach hinten Schwung und springen nach vorn auf die Stufen. Einbein-Sprünge sind eine weitere Möglichkeit. Das Training ist vielfach erweiterbar, absolut kostenlos und macht Spaß. Starten Sie doch damit, zumindest im Alltag so oft wie möglich die Treppe statt den Lift zu wählen. Legen Sie einfach los!

### **Rückfragen bitte an:**

Wolfgang Baihuber

PR & Kommunikation, SK Bad Ischl. Gmunden. Vöcklabruck

E-Mail: [wolfgang.baihuber@oöeg.at](mailto:wolfgang.baihuber@oöeg.at)

Tel.: 05 055471-22250