

Kein Ausdauertraining im Treppenhaus

Das Treppensteigen kann ein Krafttraining sein, aber für Ausdauer ist die Belastung viel zu kurz.

Mythos 4: Treppensteigen ist gut für die Ausdauer!

Treppensteigen ist jedem zu empfehlen, denn es regt das Herz-Kreislauf-System an, kräftigt die Beinmuskulatur und erhöht den Kalorienverbrauch. Ein gezieltes Herz-Kreislauf-Training kann es nicht ersetzen, sehr wohl sollte man aber keine Stiege auslassen!

Was für längeres Bergaufgehen oder auch Treppensteigen gilt, wird nicht durch bloßes Steigen von wenigen Stiegen erzielt. Auch sind nur die wenigsten in der Lage, die Geschwindigkeit, mit der

man wenige Stiegen steigt, über längere Zeit, also mehrere Etagen, durchzuhalten. Da fangen die Oberschenkel an zu brennen, der Atem wird kurz und schon bleibt man nach kurzer Zeit stehen.

Somit ist die Belastungsdauer zu kurz, als dass man von Ausdauertraining sprechen könnte. So sehr sich für eher Ungeübte das Treppensteigen zur Kräftigung der Muskulatur eignet, so hat das alltägliche Treppensteigen mit Ausdauertraining nicht viel zu tun.

Wählt man hingegen eine Geschwindigkeit, die man ähnlich einer Wanderung bergauf lang genug durchhalten kann, und findet man eine stattliche Anzahl an Stufen zum Trainieren, so kann man von Kraftausdauertraining sprechen. Dies trifft aber wohl nur für die wenigsten zu. **Am Donnerstag** lesen Sie: Bergauflaufen



Fitness
Mythen
JOSEF NIEBAUER

Unsere Experten

vom Universitätsinstitut für Sportmedizin in Salzburg stellen am Donnerstag und am Samstag in den SN die häufigsten Fitness-Mythen vor. Josef Niebauer und Andreas Egger referieren die aktuelle Fachliteratur und neueste Studien. Das persönliche Training wird damit einfacher und effektiver.

Am Donnerstag und Samstag in den SN.

Ihre Fragen

beantworten die Salzburger Sportmediziner auf: salzburg.com/aerzteforum