Treppensteigen: gesunde Routine für Körper und Geist

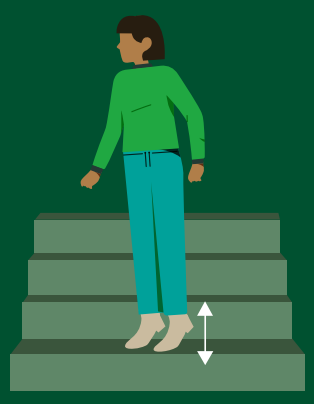
Regelmäßiges Treppensteigen stärkt Muskulatur, Kreislauf, Konzentration und lässt sich leicht in den Arbeitsalltag einbauen. Mit kleinen Schritten, klaren Zielen und etwas Motivation wird daraus eine gesunde Selbstverständlichkeit, die Körper und Geist guttut.

Weitere Tipps

finden Sie unter:
aok.de/mz/uebungen-treppensteigen

Positives Ziel vor Augen

Machen Sie sich bewusst, was Ihnen Treppensteigen bringt: mehr Kraft, bessere Ausdauer, schnelleres Erholen im Alltag. Wer das positive Ergebnis klar vor Augen hat, bleibt eher dran. Überlegen Sie: Wie werde ich mich fühlen, wenn ich in ein paar Wochen fitter oben ankomme?



Treppen kreativ nutzen

Nutzen Sie die Treppe für Mini-Übungen: einmal zügig hochsteigen, auf der untersten Stufe wie beim Step-Aerobic auf- und absteigen, seitwärts oder rückwärts ein paar Stufen gehen (mit Geländer). So trainieren Sie Ausdauer, Koordination und Beinmuskeln ganz nebenbei.

Kleine Pausen nutzen

Gerade in stressigen Phasen hilft eine kurze Treppenrunde, den Kopf zu „resetten". Ein paar Stockwerke schaffen Abstand, aktivieren den Kreislauf und bringen neue Energie für konzentriertes Arbeiten. Nutzen Sie solche Mini-Pausen für wohltuende Unterbrechung.

Routinen clever verankern

Setzen Sie sich eine feste Mindestetage: „Ich gehe immer bis zur zweiten Etage zu Fuß." Auch an Tagen, an denen Sie sich weniger fit fühlen, bleibt so eine gesunde Grundroutine bestehen. Wer öfter wiederholt, verankert Treppensteigen automatisch im Alltag.

Gemeinsam motivieren

Vereinbaren Sie mit Kolleginnen und Kollegen eine kurze „Treppenpause" – nach dem Mittagessen oder zwischendurch. Gemeinsam fällt Aktivität leichter und macht auch mehr Spaß. Kleine Teamimpulse stärken den Zusammenhalt und fördern zudem die eigene Motivation.

AOK Baden-Württemberg. Die Gesundheitskasse.

gesundes unternehmen *aktiv!*