# Kraft – Langhantel: Treppensteigen

**Diese Treppensteige-Übung ermöglicht es den Trainierenden die Gesäss-, Oberschenkel- und Unterschenkelmuskulatur zu kräftigen. Sie kann auch ohne Langhantel ausgeführt werden.**

Beidbeiniger Stand mit Stange im Nacken einnehmen. Mit einem Fuss auf die erste Treppenstufe (oder andere Erhöhung) hochsteigen und den Körper bis zur Ganzkörperstreckung mit Zehenstand hoch drücken. Position stabilisieren. Kontrolliert absteigen, dann Beinwechsel.

## Variation

### einfacher

Ohne Langhantel ausführen.

### schwieriger

Mit dem Hochsteigen das Gewicht in die Hochhalte stossen.

**Zuerst Basics, dann Klassiker** – Die Grundtechnik dieser Übung kann isoliert eingeübt oder z.B. als Station in ein Circuittraining eingebaut werden. Erst wer die Grundtechnik ohne oder mit wenig Gewicht beherrscht und dabei den Rumpf stabil halten kann, darf mit zusätzlichen Gewichten arbeiten. Dies geht nicht von heute auf morgen, sondern ist eine Frage des kontinuierlichen Trainingsaufbaus.

Quelle: mobilepraxis 32/2007, Andreas Weber, David Egli, Ralph Hunziker

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**