



HOCH HINAUS

Aber sicher!

Ganz entspannt in luftiger Höhe: Mit diesen Übungen bringst du deine Trittsicherheit aufs nächste Level.



Trittfestigkeit und Schwindelfreiheit sind grundlegende Voraussetzungen, um sich sicher in größeren Höhen und unwegsamem Gelände bewegen zu können. Spezielles Training kann dir dabei helfen, die Koordination von Muskeln, Gelenksensoren und Nerven so zu schulen, dass du auch hoch oben in anspruchsvollem Terrain jederzeit stabil auf deinen Füßen stehst.

Kniebeugen



So trainierst du deine Beinmuskulatur für mehr exzentrische Kraft beim Bergabgehen:

Stelle deine Füße parallel etwa hüftbreit auseinander und senke dann dein Gesäß möglichst langsam nach unten bis zur Sitzfläche des Stuhls. Dein Rücken sollte dabei gerade bleiben und der Oberkörper nur leicht nach vorne geneigt werden. Halte die Muskelspannung auch, während du den Stuhl berührst, und richte dich dann ebenso langsam wieder auf. Für den Anfang genügen 10 Wiederholungen in 3 Sätzen, mit der Zeit kannst du den Trainingseffekt durch mehr Wiederholungen oder eine tiefere Sitzfläche noch steigern.

Ausfallschritt



Mit dieser Übung stärkst du die Gesäßmuskulatur und die Muskeln der Oberschenkelvorderseite, um deine Beinachse zu stabilisieren:

Stelle einen Fuß vor den anderen und setze ihn dabei nicht zu weit nach vorne. Gehe dann mit einer langsamen Tiefbewegung in die Knie, bis der Oberschenkel deines vorderen Beines im 90°-Winkel zu deinem Oberkörper steht. Steige dann mit einem leichten Rückstoß zurück in die Ausgangsstellung und halte deinen Oberkörper möglichst gerade und ruhig. Wiederhole diese Übung ca. 15-mal in jeweils drei Sätzen mit kurzer Verschnaufpause dazwischen.

Unterarmstütz



Der Klassiker für eine kräftige Rumpfmuskulatur – damit bringst dich so schnell nichts ins Schwanken:

Beginne im Liegen und stütze deinen Oberkörper auf deine Unterarme. Deine Ellenbogen sollten sich dabei auf Schulterhöhe befinden und deine Füße nur mit den Zehen den Boden berühren. Aus dieser Position heraus versetzt du nun deinen ganzen Körper in Spannung und bringst deine Hüfte in eine Linie mit Beinen und Schultern. Halte diese Position abhängig von deiner Kondition für ca. 30 bis 90 Sekunden.

► **Alle Übungen findest du auch online als Video zum Mitmachen**