

Stepper

Date : 1. Januar 2014

Stepper



Auf Deutsch wird der Stepper auch als Treppensteigergerät bezeichnet, wobei man diesen Begriff nur sehr selten hört. Bei Fitnessgeräten dieser Art wird die Bewegung des Treppensteigens nachgeahmt. Dabei ist festzustellen, dass das Training auf einem Stepper wesentlich schonender für die Gelenke ist als das Treppensteigen auf einer herkömmlichen Treppe.

Da die Bewegungen auf dem Stepper flüssig ablaufen und keine Stoßbelastung auftritt, kommt es nur zu einer geringen Beanspruchung der Kniegelenke. Wenn man normal Treppensteigt, kommt es durchschnittlich zu einer Verdoppelung der Gelenkbelastung gegenüber dem normalen Gehen auf der Straße. Beim Treppenabstieg steigt die Gelenkbelastung sogar um ein Siebenfaches an. Auf dem Stepper gehen Sie allerdings nur aufwärts. Bei allen Typen von Steppern ist die Bewegungstechnik die gleiche.

Bevor Sie den Stepper das erste Mal benutzen, sollten Sie bei einem Training daheim die Bedienungsanleitung studieren, um das Display zu verstehen oder aber sich von einem erfahrenen Trainer im Fitnessstudio in die Benutzung des Fitnessgerätes einweisen lassen.

Steigen Sie nun mit den Füßen auf die Fußplattformen des Steppers und wählen Sie ein Programm aus. Anschließend können Sie mit dem Training beginnen. Die Grundbewegung auf dem Stepper ist relativ einfach. Sie müssen lediglich abwechselnd das eine und das andere Bein durch Gewichtsverlagerung belasten. Dabei sollten Sie einen gleichmäßigen Rhythmus finden.

Um den Pedal-Arm des Steppers nach unten zu drücken belasten Sie die Plattform, bzw. entlasten Sie die Plattform, um den Pedal-Arm nach oben zu führen. Unter Umständen kann es

passieren, dass Sie jeweils nach unten und oben einen kleinen Stoß spüren, wenn Sie den vollständigen Bewegungsradius des Pedal-Armes ausnutzen. In diesem Fall sollten Sie Ihren Tritt kurz vorher beenden und zur richtigen Zeit auf das andere Bein wechseln.

Der Stepper eignet sich ideal für die Straffung der Gesäßmuskulatur und Oberschenkelmuskulatur. Daneben ist das Training auf dem Stepper sehr gut als Vorbereitung auf Sportarten wie Klettern, Bergsteigen oder Skifahren.

Zum Einstieg genügt es, wenn Sie einige wenige Minuten auf dem Stepper trainieren. Steigern Sie Ihre Trainingsdauer in kleinen Schritten wöchentlich. Auf diese Weise erhöhen Sie Ausdauer und Kraft kontinuierlich.

Tipps für das Training auf dem Stepper

- Bei jedem Training sollten Sie darauf achten, dass Sie einen stabilen und sicheren Stand auf den Trittböden des Steppers haben.
- Sie sollten auf dem Stepper aufrecht trainieren. Vermeiden Sie es, sich nach vorne zu beugen oder gar den Oberkörper auf den vorderen Griffbügel abzulegen. Auf diese Weise vermeiden Sie Haltungsschäden und beanspruchen ebenfalls die Gesäßmuskeln durch Ihr Training.
- Die Griffbügel (vorne und seitlich) am Stepper sollen Sie dabei unterstützen, in optimaler Balance zu trainieren. Sie dienen nicht als Haltegriffe. Die Hände werden nur locker aufgelegt. Stützen Sie sich nicht mit Ihrem Körpergewicht darauf ab.
- Die Kniegelenke sollten während des Trainings weder nach innen noch nach außen ausweichen. Erwünscht ist eine achsengerechte Steigbewegung. Achten Sie darauf und korrigieren Sie Ihre Technik gegebenenfalls.
- Langfristig sollten Sie versuchen, die vollständige Hubhöhe der Pedal-Arme (Stufenhöhe, Steighöhe) auszunutzen. Wenn Sie kleine, kurze oder schnelle, hüpfende Bewegungen auf dem Stepper durchführen, belasten Sie Ihre Wadenmuskulatur und die Achillessehne unnötig. Außerdem ist der Kalorienverbrauch bei dieser Art des Trainings geringer. Sie erreichen lediglich eine ausgeprägt hohe Steigfrequenz.