

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 119 (1993)
Heft: 5

Artikel: Aufbautraining auf der Rolltreppe
Autor: Karpe, Gerd / Radev, Milen
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-599665>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Gerd Karpe

Aufbautraining auf der Rolltreppe

Wer der Bewegungsarmut Einhalt gebieten möchte und für seinen Leib im sportlichen Sinne etwas Gutes tun will, der kauft sich in aller Regel einen Hometrainer zum Strompeln, ein elektrisches Laufband zum Joggen oder begnügt sich mit einem Expander und zwei Hanteln. Im stillen Kämmerlein schwitzt er keuchend vor sich hin, immer von Zweifeln geplagt, ob sein mühevolleres Tun sich am Ende auch als nutzbringend erweisen wird. Leute, die zugleich Wert auf soziale Kontakte legen, gehen ins Fitness-Studio oder treten einem Turnverein bei.

Die eingangs genannten Methoden haben allesamt den Nachteil, dass sie Geld kosten. In Zeiten, wo es den Gürtel enger zu schnallen gilt, sind Trainingsmöglichkeiten gefragt, bei denen von Kostenbelastung keine Rede sein kann. Eine jener Möglichkeiten

Die meisten sind als potentielle Kunden getarnt

ist das Rolltreppentraining im Kaufhaus. Wenn Sie genau hinschauen, werden Sie merken, dass sich außer Ihnen noch andere auf der Treppe tummeln, die – als potentielle Käufer getarnt – einem gezielten Aufbautraining nachgehen.

Tag für Tag ist der eine oder andere Rolltreppenbenutzer zu beobachten, dem es scheinbar nicht schnell genug geht. Er überholt die vor ihm postierten Stufensteher seitwärts mit ausgreifenden Schritten. Lassen Sie sich nicht täuschen! Hier haben Sie es nicht mit einem in Zeitnot geratenen Individuum zu tun, sondern mit jemandem, der dabei ist, die erste Lektion aus dem Handbuch für Rolltreppentraining in die Praxis umzusetzen.

Mit dem Aufwärtslaufen nämlich beginnt es. Nach den ersten Übungsstunden empfiehlt es sich, die Laufgeschwindigkeit zu steigern und – jeweils eine Stufe überspringend – die Etagendistanz zu meistern. Sind jene Übungen erfolgreich abgeschlossen, wendet sich der Fitnesskandidat dem schwierigeren Teil des Rolltreppentrainings zu.



MILEN RADER

Die nächste Aufgabe besteht darin, die Rolltreppe entgegen ihrer Laufrichtung zu bezwingen. Es beginnt mit einer von unten nach oben laufenden Treppe. Aus der Gegenrichtung (von oben) kommend, besteht für den Treppenturner die Schwierigkeit, den mechanischen Auftrieb der Treppe zu überwinden. Dies gelingt mit Hilfe des

Fortgeschrittene wählen den umgekehrten Weg

Tempotricks. Mit affenartiger Geschwindigkeit springt der Treppenbezwingter abwärts und steht Sekunden später als Sieger über Erfindergeist und Technik vor einem staunenden Publikum.

Fortgeschrittene Treppenfreaks wählen den umgekehrten Weg: Sie stürmen die abwärts rollende Treppe nach oben. Jene Übung ist ungleich schwerer und erfordert eine ausgezeichnete Kondition. Pulsschlag und Atemrhythmus erreichen nach der fünften Etage absolute Spitzenwerte. Doch es besteht keine Veranlassung, beim Rolltreppentraining nicht bis an die Grenze der körperlichen Belastbarkeit zu gehen. Im Notfall ist für Erste Hilfe gesorgt.

Abschließend zwei Tips für Anfänger.

Erstens: Legen Sie die Trainingsstunden auf Tageszeiten mit verringriger Kundenzahl. Sie ersparen sich Rempeleien und Beleidigungsklagen.

Zweitens: Vermeiden Sie auf alle Fälle einen Treppenwettlauf mit dem Kaufhausdetektiv. Es könnte sonst Ihre letzte Trainingsstunde gewesen sein.