Eine Fahrstuhlfahrt verbraucht etwa so viel Energie wie eine Tasse kochendes Wasser / Tee / Kaffee

Treppensteigen ist das praktischste Bauch-, Beine- Po-Workout

Das Steigen von 400 Treppenstufen entspricht etwa einer 15-minütigen Joggingeinheit

Treppensteigen verbessert die Ausdauer und kurbelt den Stoffwechsel an

Beim Treppensteigen verbrennt man durchschnittlich 0,11 Kalorien pro Stufe

Treppensteigen senkt den Blutdruck und Cholesterinspiegel

Treppen hoch laufen ist mehr als doppelt so effektiv wie Treppen runter laufen

Treppensteigen trainiert die Atmung und das Herz-Kreislaufsystem