

Know-how

So wird jede Treppe zum Fitnessgerät

Master Personal Trainer Andreas Tasci baut Treppen oft in seine Trainings ein. Denn ein Treppentraining ist effizient und überall möglich. Hier sind fünf Übungen – alles, was Sie dazu brauchen, sind ein paar Stufen.

Sie nehmen regelmässig ganz bewusst die Treppe statt den Lift?

Dann tun Sie Ihrer Gesundheit bereits einen grossen Gefallen! Denn Treppensteigen regt Herz- Kreislauf an, stärkt die Muskulatur und verbraucht dreimal mehr Energie als normales Geradeausgehen. In einem von englischen Sportwissenschaftlern durchgeführten Experiment* steigerten Teilnehmerinnen ihre Herzkreislauf-Fitness in acht Wochen um 17 Prozent – und das nur mit regelmässigem Treppensteigen.

*Quelle: British Journal of Sports Medicine



Fünf Übungen für Ihr Treppentraining



1. Treppensteigen auf Fussballen

Ideal für: Waden- und Gesässmuskulatur, Fusswölbung, Oberschenkel und Herzkreislauf

Setzen Sie nur die Fussballen auf und schieben Sie den Körper bewusst mit dem Bein hoch und spannen Sie dabei das Gesäss an. So entsteht Schubkraft nach oben. Beim nächsten Schritt dasselbe mit dem anderen Bein. Tipp: Machen Sie die Übung zuhause barfuss. So laufen Sie noch besser auf dem Vorfuss und der Trainingseffekt ist noch höher.



4. Ausfallschritt mit einem Bein

Ideal für: Oberschenkel, Gesäss und Gleichgewicht

Drehen Sie sich von der Treppe weg und setzen Sie einen Fuss auf die unterste oder zweitunterste Stufe. Machen Sie einen grossen Ausfallschritt nach vorne. Bewegen Sie sich dann mit aufrechtem Oberkörper langsam hoch und runter. Wichtig: Fuss, Bein und Knie des vorderen Beins liegen auf einer Linie und das Knie sollte beim Biegen nicht über die Fussspitze hinausgehen.



2. Froschspringen

Ideal für: Waden- und Gesässmuskulatur, Fusswölbung, Oberschenkel und Herzkreislauf

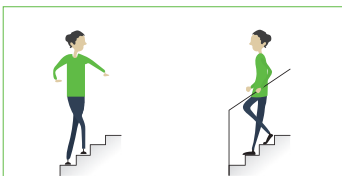
Stehen Sie breitschultrig, gehen Sie in die Hocke und springen Sie auf die nächste Stufe. Landen Sie weich und gehen Sie gleich wieder in die Hocke. Wichtig: Bleiben Sie in leichter Vorlage und achten Sie darauf, dass Knie und Fussspitzen gegen vorne zeigen.



5. Liegestütze

Ideal für: Schulter-, Arm-, Brust-, und Rumpfmuskulatur

Nehmen Sie die Liegestützposition ein, indem Sie die Hände schulterbreit auf der zweiten oder dritten Stufe positionieren. Achten Sie darauf, dass Bauch- und Rückenmuskulatur durch die ganze Liegestützbewegung angespannt bleiben. Vorteil: Durch den Winkel der Treppe müssen Sie weniger Gewicht stemmen.



3. Seitwärts und rückwärts Treppensteigen

Ideal für: Koordination

Um Ihre Koordination zu verbessern, steigen Sie die Treppen seitwärts hoch – einmal vorne übersetzten, einmal hinten übersetzen. Ebenfalls gut für die Koordination: steigen Sie rückwärts die Treppe hoch. Beginnen Sie langsam, bis Sie sich sicher fühlen und halten Sie sich allenfalls am Treppengeländer fest.



Mit diesen Übungen bietet Ihnen jede Treppe die Möglichkeit, schnell ein kleines Fitnessprogramm zu absolvieren. Los geht's – jede Stufe zählt!

Andreas Tasci
Master Personal Trainer
www.tasci.ch

Beispiel für einen simplen Treppenfitplan

Dieser Trainingsplan zeigt eine Möglichkeit, wie Sie die fünf Übungen systematisch in Ihren Alltag einbauen können. Bereits nach wenigen Wochen werden Sie sich deutlich fitter fühlen. Und wenn Ihnen die Übungen zu einfach werden, steigern Sie einfach die Anzahl Ihrer Wiederholungen oder das Tempo. Weitere Optionen: absolvieren Sie Ihr Training mit einem beschwerten Rucksack, einer Aktentasche, einer vollen Wasserflasche oder mit einem anderen Gewicht.

Woche 1

Tag	Übung	Sätze*/Wiederholungen
Montag	Treppensteigen auf Fussballen	3 × 6–8 Stufen
	Froschspringen	3 × 6–8 Stufen
	Seitwärts/rückwärts	3 × 8–10 Stufen
	Ausfallschritt	1 × 10–12 pro Bein
	Liegestütz	3 × 4–6 Liegestützen
Mittwoch	Treppensteigen auf Fussballen	3 × 6–8 Stufen
	Froschspringen	3 × 6–8 Stufen
	Seitwärts/rückwärts	3 × 8–10 Stufen
	Liegestütz	3 × 4–6 Liegestützen
Freitag	Treppensteigen auf Fussballen	3 × 6–8 Stufen
	Ausfallschritt	1 × 10–12 pro Bein
	Seitwärts/rückwärts	3 × 8–10 Stufen
	Froschspringen	3 × 6–8 Stufen
	Liegestütze	3 × 4–6 Liegestützen

Woche 2

Tag	Übung	Sätze*/Wiederholungen
Montag	Treppensteigen auf Fussballen	3 × 6–8 Stufen
	Froschspringen	6 × 6–8 Stufen
	Seitwärts/rückwärts	6 × 8–10 Stufen
	Ausfallschritt	2 × 10–12 pro Bein
	Liegestütz	5 × 4–6–8 Liegestützen
Mittwoch	Treppensteigen auf Fussballen	3 × 6–8 Stufen
	Froschspringen	6 × 6–8 Stufen
	Seitwärts/rückwärts	6 × 8–10 Stufen
	Liegestütze	5 × 4–6–8 Liegestützen
Freitag	Treppensteigen auf Fussballen	3 × 6–8 Stufen
	Ausfallschritt	2 × 10–12 pro Bein
	Seitwärts/rückwärts	6 × 8–10 Stufen
	Froschspringen	6 × 6–8 Stufen
	Liegestütze	5 × 4–6–8 Liegestützen

* Machen Sie zwischen den Sätzen 1–3 Minuten Pause.

Ist Ihnen das Programm von Woche 2 noch zu anstrengend, wiederholen Sie nochmals Woche 1. Sobald Sie sich fit genug fühlen, können Sie Sätze und Anzahl Wiederholungen nach Belieben weiter steigern.