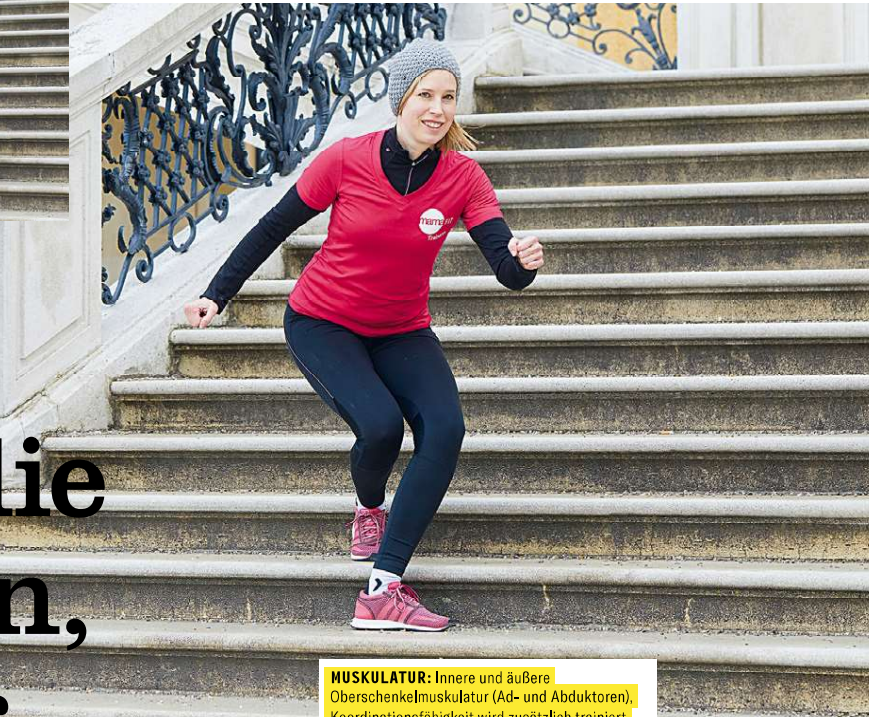




# Auf die Stufen, fertig, LOS!



**MUSKULATUR:** Innere und äußere Oberschenkelmuskulatur (Ad- und Abduktoren), Koordinationsfähigkeit wird zusätzlich trainiert

## ÜBUNG: CROSSLÉG-WALK

**AUSFÜHRUNG:** Ein Bein wird beim eher seitlichen Hochgehen abwechselnd vor und hinter dem anderen Bein überkreuzt. Arme schwingen angewinkelt gegengleich mit. Ca. 5–8 Mal hochlaufen/-gehen. Abwärts normal gehen.

**VARIATION 1:** Tiefgehen beim Überkreuzen kann die vordere Oberschenkelmuskulatur nochmal zusätzlich zum Glühen bringen.

**HINWEIS:** Diese Übung kann ohne Baby in der Trage oder im Bauch gelaufen werden. Mit Baby und in der fortgeschrittenen Schwangerschaft (ca. ab Woche 25) empfehle ich, die Übung flott zu gehen.



Fotos: Katharina Stöger

Aus der „Not“ eine Tugend macht die Mama, NeomamaFIT-Trainerin und Sportlehrerin und integrierte in ihr tägliches Stufengehen ein Training. Warum das sehr effektiv sein kann.

Text: Magdalena Schedl

## DIE STUFE LIEGT SO NAH

Diese, nennen wir es „Phase“, kennen viele Mamas: Das Baby schläft untertags „nur“ in Bewegung ein, im Fall der Autorin eben sehr häufig beim Spaziergang, insbesondere beim Stufensteigen und meist in der Tragehilfe. Diese Stunden auf den Treppen im Schlosspark oder im Stiegenhaus können durchaus langweilig werden. Dabei lassen sich Stufen während des Spaziergehens oder bei der Einschlaf-routine sehr gut als Trainings„gerät“ einsetzen. Die tägliche Outdoor-Stiegen-Session stärkt dann nicht nur Immunsystem, sondern auch Ausdauer und Kraft. Nebenbei werden noch Beinmuskulatur, Po, Rumpf und Bauch in Form gebracht. Kalorien werden beim Stufenworkout als netter Nebeneffekt sehr effizient verbrannt. Schon 20–25 Stufen reichen, um ein Stufenworkout absolvieren zu können.

## STUFE FÜR STUFE ZUR GUTEN LAUNE

Wenn der Körper also gestärkt wird und sich gleichzeitig die Stimmung hebt, man Glücksgefühle verspürt, dann ist das doch geradezu ideal. Sich 2–3x eine halbe Stunde pro Woche an der frischen treppauf und -ab zu bewegen, kann schon reichen, um die Sauerstoffaufnahme zu erhöhen, das Herz-Kreislauf-System zu stärken und dabei Endorphine freizusetzen. Gute Laune ist somit vorprogrammiert beim Outdoor-Stufenworkout.

## DER KÖRPER RECHNET ES DIR HOCH AN

Es gibt Studien, die belegen, dass Treppensteigen und Stufenworkouts eigentlich das perfekte Alltags-

*Aufwärmen  
nicht vergessen*

## ÜBUNGEN: CONCENTRATION HIGH

1. Stufe links, 2. Stufe rechts und li, 3. Stufe re

Jede Stufe zweimal belaufen/besteigen

Rückwärts hinauf gehen (bitte unbedingt anhalten und gut schauen!)



## ÜBUNG: „WIP“ IT UP AND DOWN

**AUSFÜHRUNG:** Auf die unterste Stufe stellen, Ferse vom Boden heben und senken. Mindestens 12x langsam auf und ab wippen. Kurze Pause und den Vorgang 3x wiederholen.

## ÜBUNG: ONE LEG SIT

**AUSFÜHRUNG:** Einen Fuß über das gebeugte andere Knie legen, Hände vorne halten oder anhalten, tief gehen und das liegende Knie/Oberschenkel leicht nach unten drücken.







**MUSKULATUR:**  
Seitliche und quere Bauchmuskulatur

### ÜBUNG: SIDE CRUNCH

**AUSFÜHRUNG:** Mit Kind in der Trage auf einer Stufe stehen, seilt. am Geländer festhalten, anderen Arm gebeugt über Kopf, das Knie des Spielbeins nun seitlich Richtung Ellbogen hochziehen und eine Beugung in der Hüfte erzeugen – wie eine Ziehharmonika oder Ball einklemmen. Arm bleibt hoch bzw. Hand über Kopf. Nach einem Zug wieder kurz runter. Mindestens 10 Wiederholungen pro Seite. Am Schluss oben bleiben und 10 Mal kurze und kleine Bewegungen. Ausatmen beim Squeeze.

**Variation 1:** Ohne Kind in der Trage kann man die Übung mit einem Step-Up-and-Down machen. D.h. seitlich zur Treppe stellen und das Standbein steht eine Stufe höher als das Spielbein.



**MUSKULATUR:**  
Beine, Bauch, Wadenmuskulatur und Po

### ÜBUNG: KNEE UP

**AUSFÜHRUNG:** Füße zwei bis drei Stufen voneinander entfernt in Schrittstellung platzieren. Nun das hintere Knie nach vorne hochziehen – ca. auf Hüfthöhe oder etwas höher. Zurück in die Ausgangsposition (Ausfallschritt). Mindestens 10 Wiederholungen pro Seite. Hände in die Hüfte stützen oder mit einer Hand am Geländer festhalten.

**VARIATION 1:** Bei gutem Gleichgewichtsgefühl kann beim Hochziehen des Knies das Standbein auf den Ballen rollen. Anhalten am Geländer in Ordnung! Beim Hochziehen des Knies immer gut Ausatmen und Beckenboden nach innen oben ziehen.

Weitere Infos zum  
mamaFIT-Workout auf  
[www.familiii.at/momonly](http://www.familiii.at/momonly)



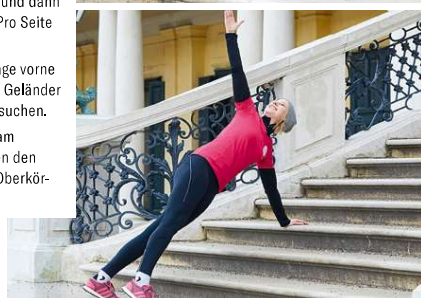
**MUSKULATUR:** Rumpfmuskulatur

### ÜBUNG: PLANK ROTATION

**AUSFÜHRUNG:** Ohne Kind in der Tragehilfe vorne in den Liegestütz gehen – ca. 3–4 Stufen zwischen Füßen und Händen. Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule. Den Körper öffnen und 90 Grad rechts rotieren, den rechten Arm lang gestreckt nach oben führen. Ca. 1–2 Sekunden halten und dann zurück in die Ausgangsposition. Pro Seite ca. 10 Wiederholungen.

**VARIATION 1:** Mit Kind in der Trage vorne den Stütz an einer Säule oder am Geländer halten, also erhöhte Stützfläche suchen.

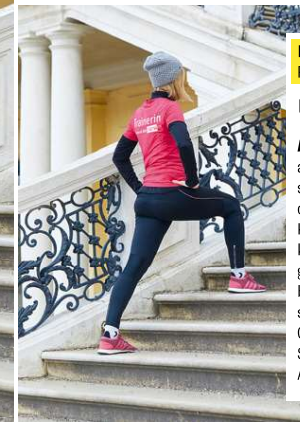
**VARIATION 2:** Geübte können am Schluss pro Seite ca. 10 Sekunden den Stütz bzw. die Hand nach oben, Oberkörper geöffnet, halten.



**MUSKULATUR:**  
Po- und Oberschenkelmuskulatur

### ÜBUNG: LUNGE IT UP

**AUSFÜHRUNG:** Füße zwei bis drei Stufen auseinander in Schrittstellung platzieren. Po senken und das hintere Bein durchstrecken, das vordere Bein ist im 90° Winkel gebeugt, Knie bleibt mittig über dem Sprunggelenk, kurz halten, Gewicht auf Vorderfuß verlagern, raufsteigen und das andere Bein zwei bis drei Stufen auseinander in Schrittstellung platzieren. Weiter so. Für besseres Gleichgewicht Hände in die Hüfte stützen. So die gesamte Treppe 3x hochgehen. Abwärts immer normal gehen.



training sind. Nicht nur der Fettanteil am Gewebe geht bei konsequentem Lift-Vermeiden zurück, so ein Training wirkt zusätzlich Blutdruck senkend und das schlechte LDL-Cholesterin verringert sich.

### WAS HEISST DAS NUN FÜR SCHWANGERE UND JUNGMMAS?

→ Erhöhung der Sauerstoffaufnahme durch Erweiterung der Atemräume: Anstatt an Kurzatmigkeit zu leiden, wie es viele Schwangere kennen, kann ein Treppenworkout helfen, die Atemräume zu vergrößern und das tiefe Durchatmen zu erleichtern.

→ Übermäßige Gewichtszunahme wird verhindert: Der Bewegungsapparat will bewegt werden und beim Stufenworkout werden gleich nochmal mehr Kalorien verbrannt, um den Körper im gesunden Gleichgewicht zu halten bzw. nach der Schwangerschaft wieder in Form zu bringen.

→ Bluthochdruck senken: Hypertonie kann in der Schwangerschaft ein Arbeiten der Plazenta und somit die Versorgung des Kindes stören. Mit ausreichend Bewegung kann der Blutdruck im Normalbereich gehalten werden bzw. sich nach der Entbindung wieder rascher erholen.

→ Waden-/Beinkrämpfe durch verbesserte Durchblutung vermeiden: Stiegen steigen regt die Durchblutung an und kann somit zur Linderung dieses Leidens beitragen. ●

**MUSKULATUR:** Oberschenkel und Po

### ÜBUNG: SIDE SQUAT STEP

**AUSFÜHRUNG:** Seitlich zur Treppe stehen, Beckenboden nach innen oben ziehen, beim Ausatmen in die Kniebeuge und nun in ca. 95 Grad Hocke die Treppe seitlich hinaufsteigen. Beckenbodenspannung immer wieder aufbauen bzw. halten. Wenn die Stufen breit genug sind, jede Stufe nehmen. 2 Mal die Treppen rauf – auf jeder Seite. Hinuntergehen!

**Variation 1:** Für Geübte und fitte Schwangere im letzten Drittel der Schwangerschaft bzw. ab Woche 32 ca. empfehle ich, eine Stufe auszulassen, breitere und tiefere Squats dienen der Geburtsvorbereitung.





naturefitness.fun





**Nächste Ausbildung:**  
**16.5.2020**

**Wir suchen dich!**  
**Werde mamaFIT Trainerin!**

[mamafit.at/ausbildung](http://mamafit.at/ausbildung)

EXPERTEN-EMPFEHLUNG

Coaching • Fitnesstraining • Physiotherapie • Sportwissenschaft