

## Auf die Stufen, fertig, LOS!

STUFENWORKOUT FÜR SCHWANGERE UND (TRAGE)MAMAS

In die alltägliche Routine des Stufengehens integrierte die Mama, Neo-mamaFIT Traineein und Sportlehrerin Mag. Magdalena Schedl BEd ein Training und bemerkte selbst sehr schnell, wie und warum ein Stufenworkout (nicht nur für Mamas) sehr effektiv ist.

### Das perfekte Trainingsgerät

Diese – nennen wir es – „Phase“ kennen viele Mamas: Das Baby schläft unterm tags „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 Park oder im Stiegenhaus können durchaus langweilig werden. Dabei lassen sich Stufen während des Spaziergangs und/oder bei der Einschlaf-routine sehr gut als Trainingsgerät 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 und als netter Nebeneffekt auch sehr effizient Kalorien verbrannt. Schon 15 bis 20 Stufen reichen, um ein Stufenworkout absolvieren zu können.

### Stufe um Stufe zum Endorphin-Rausch

Wenn der Körper also gestärkt wird, sich gleichzeitig die Stimmung hebt und man Glücksgefühle verspürt, dann ist das doch geradezu ideal. Sich zwei bis drei Mal eine halbe Stunde pro Woche an der frischen Luft 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 beim Outdoor-Stufenworkout vorprogrammiert. Das Kind im Bauch oder in der Trage kann als Trainingsgewicht und Trainingspartner dabei sein, also braucht es auch keine Babysitter. Nicht zu vergessen ist die Verbesserung der kognitiven Leistungen bei so einem Training. Die alltagssprachlich sogenannte „Still-Demenz“, also die Fokussierung auf die emotionale Ebene, lässt Mamas sehr viel vergessen bzw. achten sie einfach auf das Wohl des Kindes und vieles andere rückt in den Hintergrund. Durch kleine, selbstgestellte Aufgaben (zum Beispiel beim Aufwärmen) auf den Stufen wird die Koordination und somit die kognitive Leistungsfähigkeit verbessert.

## Der Körper rechnet es dir hoch an

Es gibt Studien, die belegen, dass Treppensteigen und Stufenworkouts eigentlich das perfekte Alltagstraining sind. Nicht nur der Fettanteil am Gewebe geht bei konsequentem Lift-Vermeiden zurück, so ein Training wirkt zusätzlich Blutdruck senkend, die Sauerstoffaufnahme wird dabei erhöht, die Muskulatur gestärkt und das schlechte LDL-Cholesterin verringert sich.

### Was heißt das nun für Schwangere und (Jung)Mamas?

- \* Erhöhung der Sauerstoffaufnahme durch Erweiterung der Atemräume: Anstatt an Kurzatmigkeit zu leiden, wie es viele Schwangere kennen, kann ein angepasstes Treppenworkout dabei helfen, die Atemräume zu vergrößern, sie besser zu erspüren und somit 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 die Arbeit der Plazenta und somit die Versorgung des Kindes stören. Mit ausreichend Bewegung ist es jedoch möglich, den Blutdruck im Normalbereich zu halten bzw. sich nach der Entbindung wieder rascher zu erholen.
- \* Waden-/Beinkrämpfe durch verbesserte Durchblutung vermeiden: Stiegen steigen regt die Durchblutung an und kann somit zur Linderung dieses Leidens beitragen.
- \* Geburtsvorbereitung inklusive: Die Geburt ist ein Kraft- und Ausdauerakt. Regelmäßige Bewegung und speziell Treppenworkouts können helfen, die Ausdauerleistung auch bis zur Geburt hin zu erhalten.

- \* Lasst die Schwerkraft arbeiten: Treppensteigen bzw. Stufenworkouts funktionieren auch toll in einem Krankenhaus-Stiegenhaus – denn gerade da muss ja die Schwerkraft wirken.

### Bevor es rauf und runter geht

- \* Nicht so geübte Treppensteiger/innen, Anfänger/innen im Fitnessbereich oder Schwangere bzw. frische Mamas (ab sechs bis acht Wochen nach der Geburt) sollten immer nur so weit gehen, dass sie nicht komplett außer Atem kommen. Das Aufwärmen und Abwärmen sollte je nach Leistungsfähigkeit angepasst und kann dann mit zunehmender Fitness sowie Ausdauer gesteigert werden.
- \* Sollte es Probleme mit Koordination und Gleichgewicht geben, was als Schwangere und Trage-/Jungmama durchaus sein kann, ist es wichtig, immer mit einem Geländer in der Nähe zu trainieren. Einfach auf die Tagesverfassung achten und vorsichtig herantasten. Lieber einmal mehr festhalten, als sich zu überschätzen.
- \* Als Anfänger/in, als Schwangere oder mit Baby in der Trage sollten zunächst eher breite und nicht zu hohe Stufen gewählt werden, um die Verletzungsgefahr zu minimieren. Der Bauch und das Baby in der Trage sind zusätzlich eine Sicht einschränkung nach unten. Somit soll die Trainierende, speziell beim Runtergehen, gut Acht geben oder zu schnelle Bewegungen hinauf und hinunter vermeiden bzw. immer neben dem Geländer stehen/trainieren.
- \* Wichtig sind auch bequeme und gutschitzende Trainingsschuhe. Ein Stufenworkout soll niemals mit Flip Flops, Sandalen oder anderen Schuhen absolviert werden. Der Schuh muss den Fuß fest umschließen und guten Halt bieten, denn gerade bei Schwangeren und Jungmüttern sind die Bänder und Sehnen sehr weich. Das Ri-

siko während des Trainings umzuknicken sollte durch gutschitzendes Schuhwerk minimiert werden.

- \* Aufwärmen und Dehnen sind beim Treppentraining ebenfalls notwendig, denn die Beine werden stark beansprucht. Ungefähr drei bis fünf Mal flott hoch gehen bzw. langsam Tempo steigern – ohne Kind in der Trage ist auch laufen möglich.



Mag. Magdalena Schedl BEd  
Neo-Mama  
mamaFIT® Trainerin  
Piloxing® Elite Trainerin  
Sportlehrerin BMHS/AHS  
Uniqa Vitalcoach mamaFIT  
SVS GesundheitspartnerIn  
myClubs-Partner  
magdalena.schedl@mamafit.at  
Tel.: +43 650/3464948

facebook.com/mamaFIT.at  
facebook.com/groups/mamafit.diepersonaltrainer  
www.mamafitonscreen.com

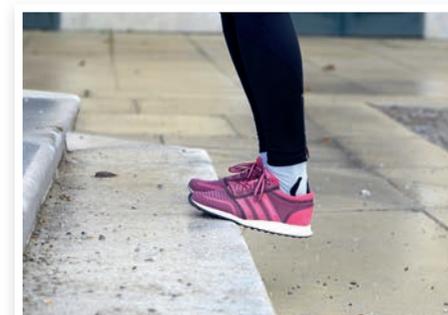
Das selbstständige Stufenworkout ist natürlich schon mal ein Schritt in die bewegte Richtung, aber wer doch gerne Anleitung hätte und lieber in der Gruppe trainiert, den Austausch und etwas Gemeinsames mit anderen Schwangeren und Mamas erleben möchte, der kommt einfach ins mamaFIT Training. Bei den mamaFIT Kursen, die es schon in vielen Teilen Österreichs gibt, kann man jederzeit einsteigen und das ganze Jahr durchgängig trainieren. Mag. Magdalena Schedl BEd bietet wöchentlich im Schönbrunner Schlosspark Kurse an – und ja, die Autorin kann es bezeugen: Dort gibt es viele Treppen und Stufen.

## Aufwärmen und Dehnen sind wichtig!

### Concentration High

- \* 1 Stufe links, 2 Stufe rechts und links, 3 Stufe rechts
- \* jede Stufe zweimal belaufen/besteigen
- \* rückwärts hinauf gehen (Bitte unbedingt anhalten und gut Acht geben!)

### „Wip“ It Up And Down



**Ausführung:** Auf die unterste Stufe stellen, Ferse vom Boden heben und senken. Mindestens zwölf Mal langsam auf und ab wippen. Kurze Pause und den Vorgang drei Mal wiederholen.



## Lunge It Up

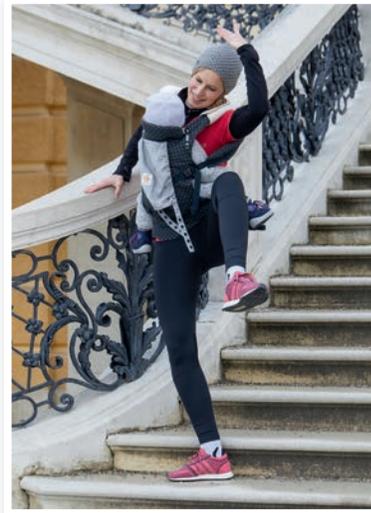
**Muskulatur:** Po- und Oberschenkelmuskulatur

**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, hinaufsteigen und das andere Bein zwei bis drei Stufen auseinander in Schrittstellung platzieren. Weiter so. Für besseres Gleichgewicht Hände in die Hüfte stützen. Auf diese Weise die gesamte Treppe drei Mal hochgehen. Abwärts immer normal gehen.

**Variation 1:** Geübtere können beim Hochsteigen das hintere, gestreckte Bein kurz nach hinten oben ziehen und dann erst auf die nächste Stufe setzen – gegengleich den gestreckten Arm dazu vorne über Kopfhöhe ziehen, d.h. rechtes Bein heben, linken Arm vorstrecken.

## One Leg Sit

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



## Side Squeeze

**Muskulatur:** Seitliche und quere Bauchmuskulatur

**Ausführung:** Mit Kind in der Trage und als Schwangere auf einer Stufe stehen, seitlich am Geländer festhalten, anderer Arm gebeugt über Kopf, das Knie des Spielbeins

nun seitlich Richtung Ellbogen hochziehen und eine Beugung in der Hüfte erzeugen – wie eine Ziehharmonika oder einen Ball einklemmen. Arm bleibt hoch bzw. Hand über Kopf. Nach einem Zug wieder kurz hinunter. Mindestens zehn Wiederholungen pro Seite. Am Schluss oben bleiben und zehn Mal kurze und kleine Bewegungen machen. 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.



## Side Squat Up

**Muskulatur:** Oberschenkel und Po

**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. Zwei Mal die Treppen auf jeder Seite hinauf. Hinunter gehen.

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

**Hinweis:** Frischgebackene Mamas sollten die Kniebeuge nicht zu breit machen, der Beckenboden sollte immer gut angespannt sein und nicht überbelastet werden



## Crossleg-Walk-Up

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

**Ausführung:** Ein Bein wird beim eher seitlichen Hochgehen abwechselnd vor und hinter dem anderen Bein überkreuzt. Arme schwingen angewinkelt gegengleich mit. Circa fünf bis acht 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 (circa ab Woche 25) empfehle ich, die Übung flott zu gehen.



### Plank Rotation

**Muskulatur:** Rumpfmuskulatur

**Ausführung:** Ohne Kind in der Tragehilfe vorne in den Liegestütz gehen – ca. drei bis vier 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. Circa ein bis zwei Sekunden halten und dann zurück in die Ausgangsposition. Pro Seite circa zehn Wiederholungen.

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



### Knee Up

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

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

**Variation 1:** Bei gutem Gleichgewichtsgedühl kann beim Hochziehen des Knies das Standbein auf den Ballen rollen. Anhalten am Geländer ist in Ordnung.

Beim Hochziehen des Knies immer gut ausatmen und Beckenboden nach innen oben ziehen.

# Körperpflege

