

Hinauf Richtung Glück

Treppensteigen fordert die Muskeln, das Herz und das Gehirn. Was beim einsteigerfreundlichen Sport beachtet werden muss

Pia Wertheimer, Tobias Müller

Wer Muskeln, Kopf und Herz gleichzeitig fit halten möchte, der sollte einfach mal auf den Lift verzichten. Treppensteigen ist eine der effizientesten Möglichkeiten, Bewegung in den Alltag einzubauen – schliesslich sind Stufen überall zu finden. Ist das Treppentraining aber nur der letzte Schliff für ultrafitte Läufer, Tourentäger und Gummelner? Mitnichten!

Eine Studie aus den USA zeigt: Wer nur gerade fünfmal in der Woche jeweils 200 Stufen hochsteigt, kurbelt sein Herz-Kreislauf-System genug an, um die Ausdauer zu verbessern. Und als schöner Nebeneffekt purzeln die Kalorien, ganz ohne teures Fitness-Abo.

Stufe für Stufe ins Wohlbefinden

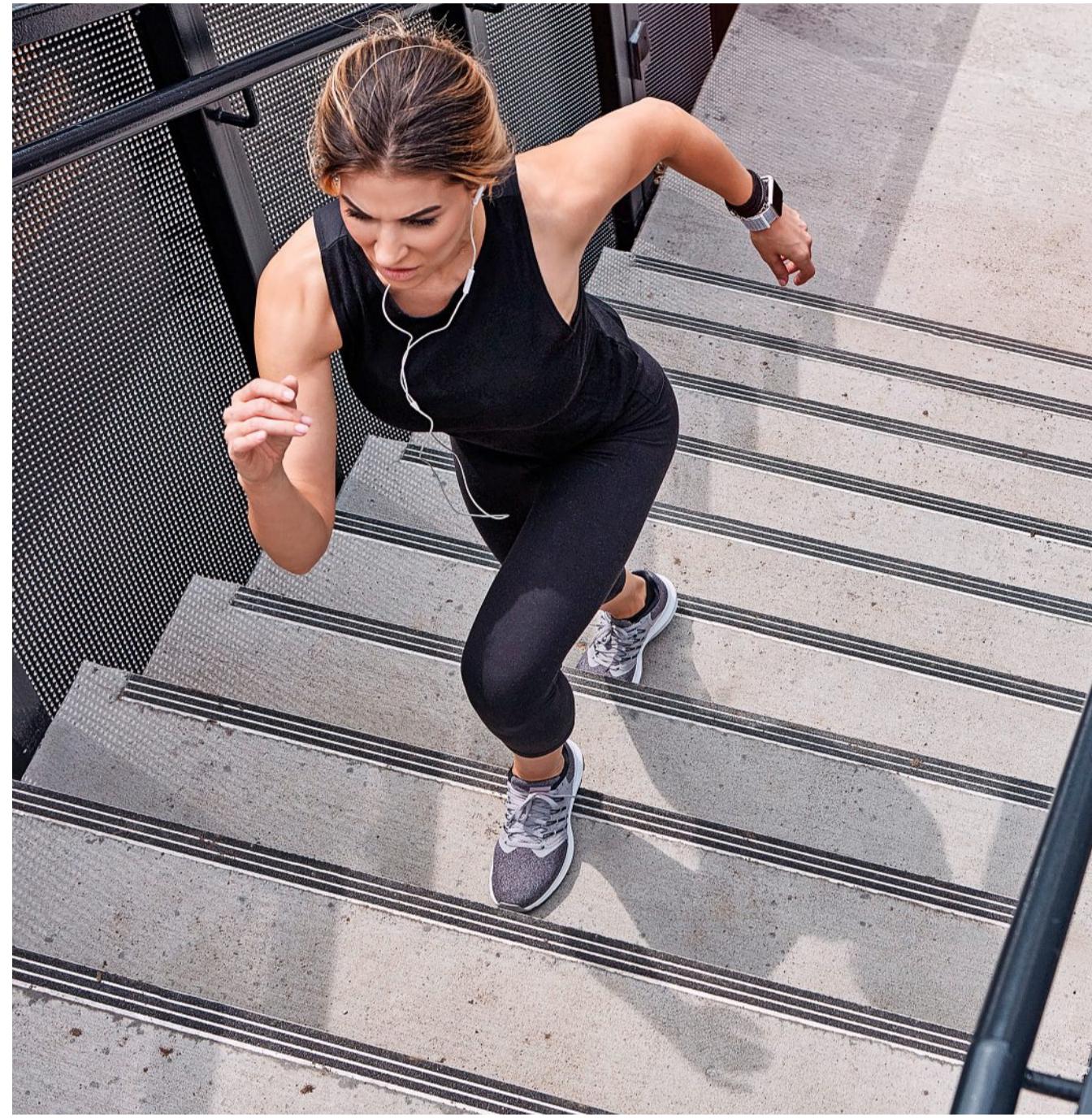
Aber nicht nur die körperliche Fitness wird durch die gelenkschonende Bewegung verbessert. Wissenschaftler aus Karlsruhe und Mannheim haben eben erst herausgefunden, dass insbesondere Treppensteigen die Auswirkungen von psychischen Krankheiten mindert und das Wohlbefinden steigert. Sie haben die Gehirnströme ihrer Probanden während unterschiedlicher Aktivitäten ausgewertet und dabei festgestellt, dass vor allem auch das Treppensteigen positive Emotionen auslöst.

Aber natürlich steigen die meisten Sportler nicht unzählige Tritte hoch, nur um glücklicher zu werden. Stufen sind ein hochwirkendes Training: «Treppen hochmarschieren oder -laufen ist das schonendste Ausdauertraining», sagt Gabriel Lombriser. Er ist Nationalcoach im Trailrunning und erstellt mit der Plattform Runningcoach auch digitale Trainingspläne für Freizeitsportler.

Und er fürchtet offensichtlich keine Stufen. Denn, laut der Sportplattform Strava bewältigte nur einer das legendäre 1000er-Stägli in Olten schneller als er. Lombriser brauchte für die 1150 Stufen nur gerade 6:33 Minuten. Seinen Strava-Eintrag ergänzte er mit dem Vermerk: «Scho no steil das Ding!»

Es klingt absurd, doch genau weil sie steil sind, bezeichnet Lombriser das Stufen-Training als «schonend». «Es bringt den Motor auf Touren, aber anders als beim Laufen auf der Fläche – oder gar bergab – muss der Körper beim Landen nicht jeden Schritt abbremsen», sagt er.

Deshalb eigne sich das Treppentraining auch für den Wiederein-



Treppensteigen schont die Gelenke und ist gerade darum für Einsteiger oder Rekonvalescente geeignet

Foto: Getty Images

Drei effiziente Treppenübungen

Skipping: Der Sportler hebt beim Bergaufrennen die Knie hoch – etwa auf Hüfthöhe. Die Arme geben dabei ein zügiges Tempo vor. Der Rumpf bleibt aufrecht und stabil, der Abdruck mit den Füßen ist kraftvoll und explosiv.

Squatsprünge: Das wohl effizienteste aller Work-outs für die Oberschenkelmuskulatur. Die Sprungkraft entsteht aus einer tiefen Hocke, die Arme bringen zusätzlichen Schwung. Nach der Landung kurz in der Hocke pausieren, ehe man zum nächsten Sprung ansetzt. Je

nach Niveau katapultiert sich der Sportler zwei bis drei oder gar vier Stufen aufs Mal hoch.

Fussgelenksprünge: Bei dieser anspruchsvollen Übung bleiben die Beine (fast) sowie der ganze Oberkörper gestreckt. Der Läufer landet und springt vom Vorderfuss ab. Die Arme, die sich hinter dem Körper befinden, leisten keine Hilfe. Diese Übung fordert die Fussmuskulatur sowie die Waden. Einsteiger, die koordinativ noch Probleme haben, können die Hände zur Sicherheit vor dem Körper halten. (pia/tmü)

stieg nach Verletzungen oder für Laufanfänger sowie Gelegenheitssportler. «Sie müssen bei langen Treppen keineswegs sämtliche Stufen im Laufschritt überwinden», sagt Lombriser. Es reiche, zuerst die Stiege nur hochzumarschieren oder nur Teile davon zu rennen.

Wer an Treppen trainiert, tut nicht nur etwas für den Herz-Kreislauf, er feilt auch an seiner Kraftausdauer. Die Muskeln werden dadurch so gestählt, dass sie über eine längere Zeit hinweg hohe Leistungen erbringen können – für Sprinter, die auf Schnellkraft aus sind, ist das Treppentraining also nicht ideal.

Für alle andern ist es aber hocheffizient: «Es wirkt sehr gezielt auf Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur», sagt Lombriser. Die Wirkung sei vergleichbar mit einer Beinpresse, wie man sie aus den Fitnesscentern kenne. Deshalb profitieren auch Velofahrer von der Schinderei an den Stufen. Das gelte nicht nur für lange, sondern auch für kürzere Treppen, wie sie in den Städten oft zu finden sind. «Daran lassen sich wunderbar Intervalltrainings absolvieren.»

Treppen seien dafür wirksamer als ein ansteigender Weg. Der Läufer – oder Marschierer – könne sich das Leben nicht mit kleineren

Schritten einfacher machen, sondern müsse sich immer ein ganzes Stück aufs Mal hochhieven, was mehr Kraft erfordere.

«Deshalb ist das Treppentraining besonders gut im Frühling als Vorbereitung für Hochtouren in den Alpen», sagt Lombriser. Und empfiehlt, sich dann gleich einen Rucksack anzuschaffen, um für die Berge gut gerüstet zu sein.

Der Sportler profitiert aber nicht nur vom Hochlaufen, sondern auch vom Abstieg: «Da kann er wunderbar seine Fussarbeit verbessern», sagt Lombriser. Und zwar indem er mit hoher Kadenz Stufe für Stufe runterläuft.

Koordinationsübungen, Sprünge, Intervalltraining

Für Jasmin Nunige, Schweizer Berg- und Ultraläuferin sowie Ausdauertrainerin, steht fest: «Alle Menschen, egal auf welchem Fitness-Level, können vom Treppensteigen profitieren. Und weil es überall Stufen gibt, ist es die perfekte Alternative zum Fitnessstudio und dem Stepper.» Deshalb ermutigt Nunige gerade Anfänger, das Treppensteigen in ihren Alltag einzubeziehen, sie empfiehlt: «Betrachten Sie das Treppensteigen als Spiel, das Sie im Alltag einbauen – etwa im Büro oder auf einer Wochenendwanderung.»

Die 47-Jährige mahnt aber auch zur Vorsicht, da die Belastung auf die Wadenmuskulatur gross sei. Deshalb soll der Stufensteiger zu Beginn nicht übertreiben, da die anspruchsvolle Bewegung zu starken Muskelkater führen kann.

Entscheidend ist laut Nunige, nicht einfach auf die Treppe loszustürmen und willkürlich hoch- und runterzulaufen. «Es braucht ein gutes Aufwärmen, um die Muskeln auf die Belastungen vorzubereiten», sagt sie. Danach sei es essentiell, dass der Rumpf stabil und der Fuss aktiv bleibe. «Die Arme geben ihrerseits das Tempo vor.»

Je nach Trainingsziel bieten sich verschiedenen Übungen an, von der Intervalleinheit (beispielsweise 12 Sekunden zügig, 8 Sekunden Erholung) über Krafttraining (Sprünge) bis zur Schulung der Koordination (schnelle Schritte oder zwei Schritte vor, ein Schritt zurück). Jasmin Nunige sagt: «Bei all dem darf man aber nicht vergessen: Treppen sollen Spass in den Alltag reinbringen!»

Hinweis: Haben wir eine spezielle Treppe vergessen? Senden Sie uns Ihren Favoriten mit Ortsangabe, Kurzinfo und wenn möglich Bild an: piawertheimer@tamedia.ch

Diese fünf Treppen sind eine besondere Herausforderung



Die Unendliche: Sie ist mit 11'674 Stufen und 1669 Höhenmetern die längste Treppe der Welt. Jedes Jahr im Juni versammeln sich in Mülenen Ausdauersportler und Treppenfreaks, um beim Niesenlauf die unendliche Treppe entlang der Bergbahn hinaufzuhecheln. Er gilt als der härteste Treppenlauf überhaupt. Mit Ausnahme des Wettkampfes darf die Niesentreppe unter dem Jahr nicht betreten werden.

Ort: Niesenbahn, Mülenen BE
Stufen: 11'674
Wettkampf: www.niesen.ch
Rekord: Emmanuel Vaudan 55:55, Agnes Zellweger 1:07:07



Die Grüne: Der Name lügt, trotzdem finden jeden Tag unzählige Sportler und Naturliebhaber den Weg zum 1000er-Stägli ausserhalb von Olten, um zu schwitzen oder den Kopf zu lüften. Das 1000er-Stägli, das in Wahrheit 1150 Stufen hat, liegt mitten im Wald des Oltnerbergs, wo es neben der Stufen-Herausforderung der besonderen Art noch etliche Kilometer Trails für Ein- und Ausläufen gibt.

Ort: 1000er-Stägli, Olten SO
Stufen: 1150
Wettkampf: www.1000er-staegli.com
Rekord: Bernhard Eggenschwiler 5:42, Lena Dauwalder 8:09



Die Ritterliche: Sie ist eine natürliche Herausforderung, die Treppe, die vom Tössufer hinauf zum Schloss Kyburg führt. Denn: Keiner ihrer Tritte ist wie der andere. Mal sind die Stufen lang und nur eine gute Handbreit hoch, mal sind sie kurz und für kleine Menschen ein regelrechter Kraftakt. Die Kyburg-Stäge eignen sich hervorragend, um darauf zu achten, dass nicht immer dasselbe Bein das Stufenlaufen beginnt.

Ort: Kyburg-Stäge, Winterthur-Sennhof ZH
Stufen: 450
Wettkampf: www.kyburglauf.ch
Rekord: Gregor Metzger 4:45, Michela Segalada 5:49



Die Himmelsleitern: Ein ganz besonderer Treppen-Leckerbissen sind die 1935 erbauten Échelles de Graity. Die Stufen aus Metall erfordern auf den ersten Blick auch ein wenig Mut. Schliesslich führen die vier leiterähnlichen und steilen Stiegen durch ein markantes Felsband. Und bei Nässe herrscht Rutschgefahr! Ein ideales Échelles-Training ist: Die 103 Stufen im Stechschritt hoch – und oben dann losjoggen.

Ort: Échelles de Graity, bei Moutier BE
Stufen: 103 aus Metall
Wettkampf: www.moutier-graity.ch
Rekord: Kein Segment



Die Unterbrochene: Es sind nicht über 1000, sondern nur 53 Stufen, doch die historische Treppe hinauf zum Schloss in Rapperswil hat schon viele gebrochen. Die Veranstalter des Ironman 70.3 haben sie «Stairway to heaven» genannt. Olympiasieger Nicola Spirig findet sie «nicht so schlimm». Anspruch aber sei, dass es dort immer viele Zuschauer habe. Diese lassen sie jeweils «die Treppe hochfliegen».

Ort: Schlossstreppe in Rapperswil SG
Stufen: 53
Wettkampf: schlosslauf.ch, Ironman 70.3
Rekord: Kein Segment