

THOMAS DOLD

STEP UP!

TRAININGSBUCH
TREPPENLAUFEN



Mit Trainingsplänen
für 12 Wochen

TECHNIK • TRAINING • MOTIVATION

MEYER
& MEYER
VERLAG

INHALT

- Vorstellung | Schön, dass wir da sind 12**
 - Wer ist der Autor? 12
 - Wie ist das Buch aufgebaut? 14
- 1 Warmlaufen 15**
 - 1.1 Warum Treppenlauf? 15
 - 1.2 Blickwinkel und Haltung 16
 - 1.3 Nach jedem Treppenlauf (Treppenlaufsieg) folgt der Abstieg 17
- 2 Warum Treppenstufen laufen 18**
 - 2.1 Spaßfaktor und Anziehungskraft 19
 - 2.2 Challenge Yourself 20
 - 2.3 Abwechslung 20
 - 2.4 Trainingsreize 22
 - 2.5 Mentales Training 22
 - 2.6 Konstante Trainingsbedingungen ohne Autos 23
 - 2.7 Ungewöhnliche Wettkämpfe 23
- 3 Einstieg: Wie läuft man Treppen im Alltag? 24**
 - 3.1 Deine Einstellung und Haltung zu Treppen 25
 - 3.2 Blickrichtung 26
 - 3.3 Stufentechnik 26
 - 3.4 Hilfreiche Kraftübungen 27
 - 3.5 Wadenheben 28
- 4 Aufstieg: Treppenlaufen mit Vollgas 30**
 - 4.1 Einstellung und Haltung bei Vollgas 30
 - 4.2 Blickrichtung 31
 - 4.3 Stufentechnik 33
 - 4.4 2-2er-Technik für Sieger 33
 - 4.5 1-1er-Technik 33
 - 4.6 2-1er-Technik 34

| | | |
|----------|--|-----------|
| 4.7 | Gewichtsverlagerung | 34 |
| 4.8 | Fußaufsatz | 35 |
| 4.9 | Das Gelände nutzen | 36 |
| 4.10 | Überholen | 37 |
| 4.11 | Taktik | 39 |
| 4.12 | Studie zur Taktik im Treppenlaufen von Minetti et al. | 40 |
| 4.13 | Unterstützende Kraftübungen | 41 |
| 5 | Trainingsbereiche | 44 |
| 5.1 | Gesundheitscheck und Leistungstest | 44 |
| 5.2 | Trainingsbereich: Regeneration oder Recom (= hellblau in der Grafik) ... | 46 |
| 5.3 | Grundlagenausdauer 1 (GA 1 = grün) | 47 |
| 5.4 | Das „schwarze Loch“ des Trainings | 48 |
| 5.5 | Grundlagenausdauer 2 (GA 2 = orangefarbener Bereich) | 48 |
| 5.6 | Wettkampfspezifische Ausdauer (WSA = roter Bereich) | 49 |
| 6 | Trainingsmethoden | 51 |
| 6.1 | Dauermethode | 51 |
| 6.2 | Intensive und extensive Dauermethode | 52 |
| 6.3 | Fahrtspiel | 52 |
| 6.4 | Intervallmethode | 53 |
| 6.5 | Wiederholungsmethode | 56 |
| 6.6 | Wettkampfmethode | 56 |
| 7 | Trainingsplanung und -steuerung | 59 |
| 7.1 | Zielsetzung: Was willst du? | 60 |
| 7.2 | Planung | 61 |
| 7.2.1 | Einzelevents | 62 |
| 7.3 | Training und Dokumentation | 64 |
| 7.4 | Plan-ist-Abgleich des Trainings | 66 |
| 7.5 | Plananpassung | 66 |
| 7.6 | Erfolgskontrolle | 67 |
| 7.7 | Planung oder lieber frei Schnauze? | 67 |

| | |
|---|-----------|
| 8 Dreimal MAINTOWER für weltweite Erfolge | 68 |
| Interview: Ich bin schon da! | 72 |
| 9 Typische Treppenlaufeinheiten..... | 76 |
| 9.1 Wo findest du Treppen? | 77 |
| 9.1.1 Umrechnung von Stockwerken auf Außentreppen..... | 77 |
| 9.1.2 Wo kannst du an der Treppe trainieren? | 77 |
| 9.1.3 Stäffele-Stadt Stuttgart..... | 82 |
| 9.1.4 DIN 18065 regelt den Treppenbau..... | 82 |
| 9.2 Wie bindest du Treppenlaufen in Lauf- und andere Trainingseinheiten ein? | 83 |
| 40 Minuten Dauerlauf plus 3 x 3 Stockwerke..... | 83 |
| Lange Intervalle, z. B. 4 x 1.000 Meter inklusive 5 x 30 Stufen | 83 |
| Kurze Intervalle, z. B. 5 x 200 Meter inklusive 6 x 20 Stufen Spielsport | 84 |
| Sprints, z. B. 5 x 80 Meter inklusive 4 x 15 Stufen Spielsport | 84 |
| 9.3 Treppenlaufeinheiten für Einsteiger und Spielsportler | 85 |
| 5 x 5 Stockwerke mit möglichst kurzen Pausen..... | 85 |
| 8-10 x 5 Stockwerke mit 80 Prozent Leistung, kurze Pausen..... | 85 |
| 6 x 5 Stockwerke Vollgas mit langer Pause..... | 86 |
| 5-12 x 5 Stockwerke zügig gehen | 86 |
| 5 x 5 Stockwerke gehen | 87 |
| 5 x 5 Stockwerke mit Rhythmuswechsel | 87 |
| Pyramide: Fünf, vier, drei, zwei, ein, zwei, ... Stockwerke..... | 88 |
| 10 Treppensprünge | 90 |
| 10.1 Warm-up: Start der Trainingseinheit..... | 92 |
| 10.1.1 Positive Effekte | 92 |
| 10.2 Hauptteil der Trainingseinheit..... | 92 |
| 10.2.1 Positive Effekte | 93 |
| 10.3 Übungen für Treppensprünge..... | 95 |
| Eine Stufe, beidbeinig Wadenmuskulatur | 96 |
| Zwei Stufen, beidbeinig Beinmuskulatur | 98 |
| Drei, vier und mehr Stufen, beidbeinig Beinmuskulatur | 99 |
| Eine Stufe, beidbeinig, Kniebeuge Beinmuskulatur..... | 100 |
| Zwei, drei und mehr Stufen, beidbeinig, Kniebeuge Beinmuskulatur | 101 |

| | |
|--|-----|
| Ausfallschritte, Sprünge zur Seite/Oberschenkelmuskulatur | 102 |
| Eine Stufe, einbeinig Beinmuskulatur..... | 103 |
| Zwei Stufen, einbeinig Beinmuskulatur..... | 104 |
| Skatingsprünge äußere Beinmuskulatur | 106 |
| Hoch-runter-hoch-Treppensprünge | 108 |
| Sprungläufe Ganzkörpertraining | 110 |

11 Koordinationsübungen an der Treppe..... 111

| | |
|---|------------|
| 11.1 Integration in dein Training..... | 111 |
| Kniehebelauf Skippings..... | 112 |
| Doppelskippings | 113 |
| Hoch-runter-Abläufe | 114 |
| Hinterlaufen und überkreuzen..... | 116 |
| Prellsprünge..... | 117 |
| Rückwärts die Treppe hochgehen | 117 |
| Rückwärts die Treppe hinuntergehen | 118 |
| Zwei Kontakte je Stufe..... | 118 |
| 1-2-1-2 Kontakte je Stufe..... | 119 |
| 1-2-3-2-1 Kontakte pro Schritt..... | 120 |
| Anfersen | 121 |

12 Kräftigungsübungen an der Treppe 122

| | |
|---|-----|
| Wadenheben plus Variationen..... | 123 |
| Aufsteiger..... | 124 |
| So viele Stufen wie möglich gehen..... | 125 |
| Standwaage plus | 126 |
| Step – Sit..... | 128 |
| Stair Climber | 130 |
| Half/Quarter Pistols – einbeinige Kniebeuge, abwärts..... | 131 |
| Shaolin Walk | 132 |
| Liegestützpyramide | 134 |

13 Dehnübungen an der Treppe..... 136

| | |
|---|------------|
| 13.1 Wozu brauchst du Flexibilität? | 136 |
| 13.2 Statisches und dynamisches Dehnen..... | 136 |
| 13.3 Propriozeptive neuromuskuläre Faszilitation | 137 |
| 13.4 Wie lange solltest du dehnen? | 139 |

| | |
|---|------------|
| 13.5 Mobilisation mit Dehnübungen..... | 139 |
| Ausfallschritt Hüftbeuger | 141 |
| Hintere Oberschenkelmuskulatur Hamstrings | 142 |
| Adduktoren..... | 144 |
| Abduktoren..... | 145 |
| Gesäßmuskulatur M gluteaus maximus..... | 146 |
| Schulter | 147 |
| Waden und Achillessehne | 148 |
| Brustmuskel | 150 |
| 14 Interview NOZ: „Lance Armstrong der Treppe“ | 153 |
| Thomas Dold läuft der Konkurrenz nicht nur im Empire State Building seit Jahren davon! | |
| 15 Ausrüstung | 160 |
| 15.1 Training | 160 |
| 15.1.1 Schuhe und Dämpfung | 160 |
| 15.1.2 Praxis-Schuhstest | 161 |
| 15.1.3 Handschuhe | 162 |
| 15.2 Wettkampf..... | 162 |
| 15.2.1 Wettkampfschuh..... | 163 |
| 15.2.2 Race Outfit..... | 165 |
| 15.2.3 Energieshot..... | 165 |
| 15.2.4 Kompressionsstrümpfe..... | 165 |
| 15.2.5 Fahrradhandschuhe/Handschuhe | 166 |
| 15.3 Regeneration | 166 |
| 15.3.1 Aktive Regeneration | 166 |
| 15.3.2 Alternativsport Schwimmen und Aquajogging | 167 |
| 15.3.3 Alternativsport Radfahren..... | 168 |
| 15.3.4 Dehnen Mobilisieren..... | 169 |
| 15.3.5 Yoga | 170 |
| 15.3.6 Regeneration für das Gehirn durch Meditation..... | 171 |
| 15.3.7 Regeneration mit Kompressionsstrümpfen..... | 172 |
| 15.3.8 Prophylaxetipp..... | 173 |

| | |
|--|------------|
| 16 Interview Suzy Walsham | 174 |
| 17 Trainingsplan Treppenlauf | 183 |
| 17.1 Trainingsplan für Einsteiger und Laufgenießer Ein- bis zweimal pro Woche Sport | 184 |
| 17.1.1 Kräftigungs- und Dehnübungen | 192 |
| 17.2 Trainingsplan für Freizeitläufer zwei- bis viermal pro Woche | 195 |
| 17.2.1 Kräftigungs- und Dehnübungen | 205 |
| 17.3 Trainingsplan für Ambitionierte viermal und mehr pro Woche | 208 |
| 17.3.1 Kräftigungs- und Dehnübungen | 217 |
| 18 Treppenlauf Majors..... | 220 |
| 18.1 International | 220 |
| 18.1.1 Empire State Building Run Up (ESB Run Up) USA..... | 220 |
| 18.1.2 Taipei 101 Taiwan..... | 221 |
| 18.1.3 Sydney Tower Run-Up Australien..... | 221 |
| 18.1.4 Swisshotel Vertical Marathon Singapur..... | 221 |
| 18.1.5 Eiffel Tower Frankreich | 221 |
| 18.1.6 Niesen-Treppenlauf Schweiz..... | 222 |
| 18.2 National | 222 |
| 18.2.1 Sky-Run Berlin | 222 |
| 18.2.2 Messeturm Frankfurt | 222 |
| 18.2.3 TK Towerrun Rottweil | 222 |
| 18.2.4 Mt.-Everest-Treppen-Marathon..... | 222 |
| 18.3 Treppenlaufverzeichnis online..... | 223 |
| 18.3.1 Towerrunning.com..... | 223 |
| 18.3.2 Vertical World Circuit | 223 |
| 19 Fokus und mentales Training | 224 |
| 19.1 Fokus auf das Treppenlaufen und auf das Leben..... | 225 |
| 19.2 Training | 226 |
| 19.2.1 Koordinationsübungen | 226 |
| 19.2.2 Fokussiere dich auf eine Aufgabe..... | 227 |
| 19.2.3 Fokussierung mit Kerze..... | 228 |
| 19.2.4 Fokussierung mit Schokolade..... | 229 |
| 19.3.5 Fokussierung mit Atmung | 229 |

| | |
|--|------------|
| 19.3 Erreiche, was du fokussierst | 231 |
| 19.4 Fokus oder Ablenkung bei Treppenläufen | 232 |
| 20 Ziele und Rückschläge | 234 |
| 20.1 Ziele und Zwischenziele | 234 |
| 20.2 Vier-Felder-Matrix Ökocheck..... | 238 |
| 20.3 Für alle ist das Rennen gleich lang – Vorteil der Underdogs | 240 |
| 20.4 Rückschläge und Niederlagen..... | 240 |
| 20.5 Reframing | 241 |
| 20.6 There are no stairs to happiness – happiness are the stairs..... | 243 |
| 20.7 Mentaltraining und Meditation..... | 244 |
| 20.8 Meditieren wie Buddha..... | 244 |
| Anhang..... | 245 |
| Literatur und Studien | 245 |
| Bildnachweis | 246 |

2

WARUM TREPPEN- STUFEN LAUFEN?

Normalerweise stellt man sich die Frage nach dem WARUM ganz zu Beginn.

- » Vielleicht es gibt einen Grund, warum du dieses Buch in die Hand genommen hast und dich dafür interessierst?

Woher dieses Interesse auch kommt, die Hauptsache ist, dass es zur Umsetzung und zum praktischen Ausprobieren führt. Falls du in den letzten Tagen, Wochen, Monaten und Jahren noch nicht durch Laufen und Treppenlaufen ins Schwitzen gekommen bist, dein Laufshirt noch trocken und duftend im Schrank liegt, hilft dir dieses Kapitel, die Vorzüge des Treppenlaufens kognitiv kennenzulernen.

Doch es ist klar: Wenn du absolut keine intrinsische Motivation für Stufen hast, kannst du noch so viel über die Vorteile lesen. Es werden dir in jedem Moment tausende Ausreden einfallen, warum die Treppensteigerei gerade nichts für dich ist. Das erlebe ich seit 20 Jahren und kenne alle Ausreden, die Menschen für sich, mich und andere erfinden.

Doch du scheinst eine Flamme von Interesse und Motivation in dir zu tragen und diese werden wir mit sachlichen Argumenten weiter entfachen –, bis das Treppenlauffeuer so groß ist, wie es dir dienlich ist.

2.1 Spaßfaktor und Anziehungskraft

Falls du Fragezeichen bei dieser Überschrift vor dem inneren Auge hast und ein Gefühl von Verwirrtheit spürst, befindest du dich in bester Gesellschaft vieler meiner Seminarteilnehmer.

- » Wie kann Treppenlaufen Spaß machen?
- » Muffig, dunkel ist der Treppenschacht und anstrengend der Aufstieg?

Genau darin besteht der Reiz – der Anreiz.

Wer richtig Hunger hat, freut sich auf das Essen. Ein warmes Sonnenbad erscheint besonders schön bei kaltem, tristem, dunklem Regenwetter.

Die Kraft und die Gefühle, die du spürst, wenn du im Treppenschacht rennst und irgendwann oben ankommst, sind mit Worten nicht zu beschreiben. Der Hormoncocktail, den der Körper zur Belohnung spendiert, ist besonders lang anhaltend, meist für Stunden oder sogar den ganzen Tag. Der Einsatz dafür ist die Hingabe zur Treppe.

Wer sich mehr darauf einlässt, die körperlichen und geistigen Grenzen zu verschieben, wird überschwänglich belohnt. Diese Belohnung besteht in einer erweiterten körperlichen und geistigen Freiheit. Zum einen durch die physische Anpassung nach der Superkompensation und zusätzlich durch ein neues Niveau von dem, was du denkst, was du aushalten kannst.

Wie stark diese Effekte und Gefühle sind, bestimmst du selbst. Es gilt: **Alles wird gleichzeitig intensiver.**

So entwickelt sich – wie bei echten Drogen – eine Eigendynamik, die jeder Sportler kennt. Oft unbewusst möchte der Körper und Geist dieses Gefühl wieder erleben und das schaltet den Treppenlaufmagneten an und setzt diesen positiven Teufelskreis in Gang. Dass das Prinzip funktioniert, siehst du auf der anderen Seite der Medaille, bei allen, die sich von der Treppe fernhalten. Jedes Mal suchen sie nach Bestätigung, dass Treppenlaufen nichts für sie ist. Du weißt nun, dass nach dem Überwinden des Anfangswiderstandes dein Treppenlaufen in Schwung kommt. Let's go.

2.2 Challenge Yourself

Für alle Wettkämpfer, die Genauigkeit, Vergleichbarkeit und Messbarkeit lieben, ist das Treppenlaufen das Mekka.

In den Treppenschächten der Welt gibt es keinen Wind, kein schlechtes Wetter und meistens ganzjährig Kurze-Hose-Wetter – zumindest beim Indoor-Treppenlauf. Draußen, z. B. in den Weinbergen, sieht das natürlich anders aus.

Weil die äußeren Parameter sehr konstant sind, kannst du dich messen. Mit anderen oder – und das ist eine besondere mentale Herausforderung – mit dir selbst. Schau und trainiere mit der Stoppuhr am Arm, mit dem hämmernden Puls im Hals, was mit deinem Körper möglich ist. Du kannst das Training vom letzten Jahr, letzten Monat, letzter Woche mit dem aktuellen Training vergleichen und bist sofort darüber informiert, wie gut du jetzt gerade drauf bist. Mit Ausnahme von dir und deiner Leistung bleibt im Treppenschacht alles ziemlich konstant.

Das ist nicht jedermanns Sache und manche haben schon beim Lesen Schweißperlen auf der Stirn. Doch bedenke immer: In jedem von uns steckt ein Gewinner und das Challenge-Gen. Wir sehen es in kleinen Kindern, doch bei vielen Erwachsenen ist es so sehr verblasst, dass es unsichtbar geworden ist. Wen du auch triffst – dieses Gen ist in jedem Körper verbaut und kann erweckt werden.

Falls du es jetzt gerade spürst – lege das Buch zur Seite und gehe laufen. Das Buch kann warten, deine Oberschenkel, deine Waden und deine Vorfreude auf die Stufen wollen das Gefühl erleben.

2.3 Abwechslung

Stabilität und Abwechslung brauchen ein passendes Verhältnis. Jeden Tag das gleiche Essen und Trinken zu erleben, ist selten ein erstrebenswertes Ziel.

Deshalb besteht wirkungsvolles Training aus Grundlagentraining und sich immer wieder abwechselnden Belastungseinheiten. Hier können Treppen ein besonderer Farbkleck im Trainingsgrau sein. Gerade wenn im Winter das Wetter draußen intensive Einheiten erschwert, ist im Treppenhaus oft Kurze-Hose-Wetter. Auch die Unterschiedlichkeit jeder Treppe schafft Abwechslung. Ob Handlauf links oder rechts, die Höhe und Tiefe der Stufen, die Steigung insgesamt und natürlich ob die Treppe im oder gegen den Uhrzeigersinn dreht.



„Treppensteigen ist nun tatsächlich von einer Lästigkeit zu einer freudvollen Challenge geworden und meine Gedanken wandern dabei zu dir ...
War schön mit dir!“

(Rückmeldung einer Teilnehmerin nach einem Treppenlaufseminar)

9

TYPISCHE TREPPEN- LAUFEINHEITEN

Vielleicht gehörst du zu den glücklichen Treppenläufern, die in einem Wolkenkratzer leben und jeden Tag Stufen steigen können. Dort hast du außergewöhnliche Trainingsmöglichkeiten – zumindest, wenn du auch über eine außergewöhnliche Physis verfügst. Dann kannst du viele Stockwerke am Stück laufen und sprinten, ohne eine Pause machen zu müssen.

Für den Einstieg und bis zu einem kompetitiven Niveau reicht es aus, wenn man in einem Gebäude mit fünf Stockwerken trainiert. Wer mehr Stufen zur Verfügung hat, kann die Systematik adaptieren und mehr Stufen und Stockwerke am Stück laufen. Falls dein Gebäude nur über drei Stockwerke verfügt, ist das für den Start auch passend. Du wirst nach einigen Einheiten spüren, ob du Veränderung und Anpassungen brauchst.

Es ist zu bedenken, dass sich ein Treppenlauf in einem Gebäude mit drei oder fünf Stockwerken anders anfühlt als in einem Turm mit 15, 25 oder 50 Stockwerken.

Als Analogie kann dir ein kleiner Pool, ein Schwimmbad oder das Meer dienen. Schwimmen kannst du in allen drei, doch das Gefühl und auch das Schwimmen wird sich unterscheiden. Das heißt, falls dir Treppenlaufen in einem ganz großen Gebäude weniger Freude macht, kann es sein, dass es in einem kleinen Treppenhaus oder an anderen Treppen anders ist – und umgekehrt.

Ein Grundsatz im Treppentraining aufgrund der hohen Belastung ist:

Mehr ist nicht immer besser!

Es braucht das passende Maß zwischen Belastung und Belastungsverträglichkeit. Starte lieber konservativ und beobachte, wie dein Körper reagiert. Nimm bei deiner ersten Treppenlaufeinheit eine Anzahl von Stockwerken, wo du dir sicher bist, dass du diese gut bewältigen kannst.

Es ist trainingsmethodisch für deine Leistungsentwicklung und auch für deinen Körper besser, die Belastung zu steigern, als nach einer zu intensiven Einheit die Belastung beim nächsten Training drastisch zurückfahren zu müssen. Der Weg der Belastung sollte wie das Treppenhaus selbst nach oben gehen. So bleibst du gesund, fit und die Freude am Stufensteigen wächst.

9.1 Wo findest du Treppen?

Nicht jeder wohnt in einem hohen Gebäude oder kann auf der Arbeit oder bei Freunden Stufen laufen.

Das macht nichts, denn es gibt viele andere Möglichkeiten für dein Treppentraining.

9.1.1 Umrechnung von Stockwerken auf Außentreppen

Wer eine Außentreppe nutzt, kann ein Stockwerk mit je 16 Stufen kalkulieren. Somit sollte die Außentreppe für fünf Stockwerke umgerechnet 80 Stufen haben. Solltest du 50 Stufen zur Verfügung haben, kannst du entsprechend mehr Wiederholungen laufen. Allerdings sind mehr Wiederholungen kein Muss, denn nicht nur die Anzahl, sondern die Geschwindigkeit deiner Intervalle bestimmt die Intensität. Das Gleiche gilt umgekehrt, wenn deine Treppe mehr als 100 Stufen hat.

9.1.2 Wo kannst du an der Treppe trainieren?

Wer aufmerksam durch die Städte und die Landschaft geht, wird erstaunt sein, wie viele Möglichkeiten zum Treppenlaufen es gibt. Überall müssen Höhendifferenzen überwunden werden, ob an Brücken, Hügeln, bei Gebäuden, Parks, Zügen und U-Bahnen. Dabei gilt es, Zugangsbeschränkungen, Jahreszeiten, Stufenbeschaffenheit etc. im Blick zu haben.

Parkhaus/Tiefgaragen

In Städten ein sehr einfach zu findender Treppenort. Neben den Stufen können manchmal auch die leeren Parkplatzflächen mitgenutzt werden, um dort weitere Übungen durchzuführen oder Erholungszeiten zu verbringen. In manchen Parkhäusern gibt es sogar Wettkämpfe. Bei vielen Parkhäusern ist im Winter zudem der Vorteil gegeben, dass es keinen Schnee und Eisglätte gibt.



Training auf Parkdecks und den Treppen im Parkhaus ist abwechslungsreich.

U-Bahn

Besonders bei nassem Wetter sind die unterirdischen Treppenanlagen ein Zufluchtsort für trockenes Training. Abseits der Hauptwege gibt es ruhigere Treppen, die sich für das eigene Training eignen.



Ein gesunder Tag: Treppenlaufaktion für mehr Bewegung

Eine ganz besondere Idee hatte eine Krankenkasse in Stuttgart. Mit Unterstützung der Rolltreppe konnte jeder gegen einen Profitreppenläufer antreten. So wurde die Haltestelle „Stadtmitte“ für einen Tag zu einem Ort der ganz besonderen Bewegung. Mit dem Ziel, mehr Bewegung im Alltag zu schaffen.

Link: aokstuttgart.thomasdold.com

Brücken

Auf dem Sockel der Brückenanlagen kannst du Treppen für dein Training finden. Meist sind es die großen Brücken über die Flüsse, die am Ufer einen hohen Einstieg brauchen, damit die Schiffe in der Mitte unter der Brücke durchkommen. Diese Bauwerke an den Ufern sind mit genormten Stufen gleicher Höhe gebaut, die ideal sind für Koordinationsübungen, Sprünge und Dehnübungen. Für Treppenzüge sind es meistens zu wenige Stufen.

Öffentliche Gebäude

Als erhabener Aufgang oder um die Stockwerke zu verbinden, finden sich Treppen in öffentlichen Gebäuden. Ob beim Rathaus oder bei den verschiedenen Ämtern und den Universitäten – die Chance auf Trainingsstufen ist groß. Manchmal ist es besser, vorher die Inhaber zu informieren, dass dem einmaligen oder regelmäßigen Treppenspaß nichts im Wege steht.

Hinter der Kirche

Um die großen Gebäude flach zu bauen, können an den Rändern Höhenunterschiede entstehen, wo dann Treppen gebaut werden. Deshalb lohnt sich ein Blick rund um Kirchen und große Hallen, wo gegebenenfalls einige Stufen zum Training auf dich warten. Diese Treppen sind meist sehr wenig genutzt und sind deshalb ideal für regelmäßige Koordinations-, Kräftigungs- und Dehnübungen.

Zwischen Häusern am Hang

In den Hanglagen der Wohngebiete findest du oft kürzere und längere Treppen. Sie verbinden die Straßen und sind mit Beton- oder Steintreppen gebaut. Wer das Glück hat, eine derartige Treppe zur Verfügung zu haben, kann leicht einen Dauerlauf mit Treppen machen. Dazu musst du die Treppe und die Straße zu einer Runde verbinden, auf der du dann dein Lauftraining absolvierst. Oft sind diese Laufstrecken beleuchtet, was für die dunkle Jahreszeit ein echter Vorteil ist.

Sprungläufe | Ganzkörpertraining



Bei der Mischung aus Treppenlaufen und Sprüngen ist es besonders wichtig, die Arme einzusetzen. Mit den Armen unterstützt du die Sprungläufe – sie werden dadurch leichter oder du schaffst mehr Stufen pro Schritt. Zudem verringert der flüssigere Bewegungsablauf die Verletzungsgefahr.

Achte darauf, dass die Arme sich wie beim normalen Laufen über Kreuz bewegen – das heißt, wenn der rechte Fuß vorne ist, ist der linke Arm vorne und umgekehrt.

Die Kontaktzeiten auf den Stufen sind minimal länger als beim Treppenlaufen. Dennoch stoppst du nicht, wie bei manchen Treppensprüngen. Es ist lediglich eine kurze Verzögerung nach jeder Landephase, bevor du weiterspringst.

Übungsbeschreibung:

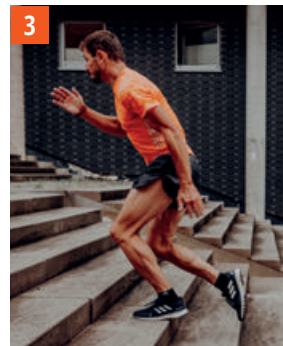
Du kannst diese Übung durchführen, indem du jede zweite Stufe berührst. Deutlich anspruchsvoller wird es mit drei Stufen und vier Stufen werden nur für sehr wenige Sportler möglich sein.

Während die Anzahl der Stufen sekundär ist, achte auf eine korrekte Ausführung der Übung, z. B. Armarbeit, aufrechter Oberkörper, Fußaufsatz auf dem Mittel-/Vorfuß.

Anzahl: 5-12 Sprünge hintereinander durchführen.

Pause: Zurücklaufen.

Wiederholung: Starte mit 3-5 Durchgängen.



Hier geht es
zum Video



11

KOORDINATIONS- ÜBUNGEN AN DER TREPPE

Die sportmotorische Grundfähigkeit der Koordination ist für viele Bewegungsabläufe eine zentrale Voraussetzung – von Spielsportarten bis zum Ausdauersport. Deshalb gibt es unzählige Koordinationsübungen, die dann die Wirkung voll entfalten, wenn sie einen neuen Bewegungsreiz für den Körper und das Nervensystem beinhalten. Die Koordinationsübungen an der Treppe sind deshalb für alle Sportler geeignet – ob zum Spaß haben und testen oder, um die Koordination zu verbessern.

11.1 Integration in dein Training

In der Regel werden diese Übungen nach einer Aufwärmphase durchgeführt. So ist die Muskulatur durchblutet und bereit für anspruchsvollere Herausforderungen. Durch die Koordinationsübungen aktivierst du dein Nervensystem intensiver. Das kann beim folgenden Hauptteil der Trainingseinheit hilfreich sein – z. B. bei Spielvariationen, Sprints oder längeren Intervallen. Zusätzlich senkst du durch die höhere Aktivierung des Körpers die Verletzungsgefahr.

Kniehebelauf | Skippings



Übungsbeschreibung:

Laufe die Treppen in der gewohnten Technik nach oben und hebe dabei die Knie bis zu einem 90- oder mehr als 90-Grad-Winkel in der Hüfte. Der Fußaufsatz erfolgt auf dem vorderen Teil des Fußes.

Achte darauf, dass dein Oberkörper aufrecht bleibt und die Arme wie bei der Laufbewegung mitschwingen.

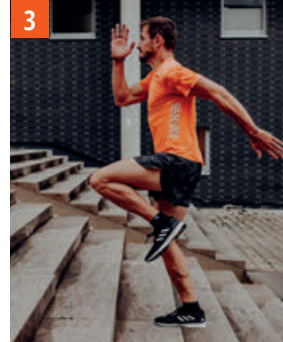
Anzahl: 15-30 Stufen laufen.

Pause: Zurücklaufen und gegebenenfalls das Bein wechseln bei der Alternative.

Wiederholung: Starte mit 3-5 Durchgängen.

ALTERNATIVE:

Hebe nur ein Knie an und laufe asynchron. Beispielsweise hebst du immer das rechte Knie hoch und das linke Knie verbleibt in der normalen Position des Treppenlaufens.



Hier geht es
zum Video



Doppelskippings



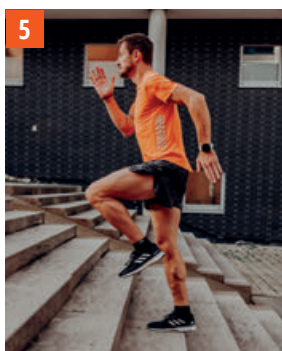
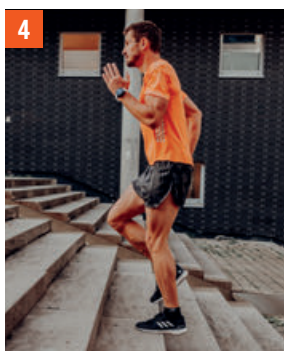
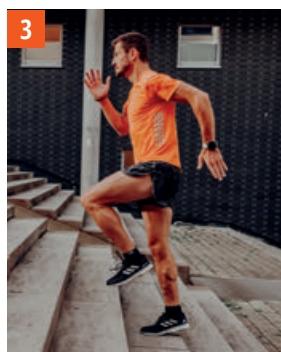
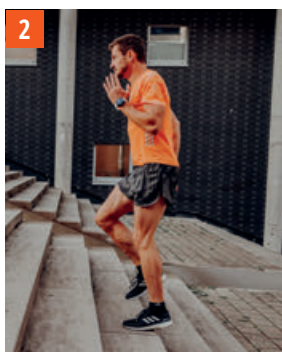
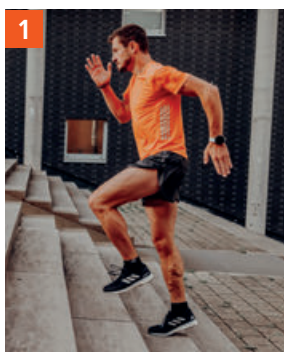
Übungsbeschreibung:

Die Übung funktioniert wie Skippings. Die Besonderheit ist, dass du auf jeder Stufe einen kleinen Zwischensprung einbaust. Mit dieser Variation kannst du, falls du die normalen Skippings gut beherrschst, einen neuen Reiz setzen.

Anzahl: 15-30 Stufen laufen.

Pause: Zurücklaufen.

Wiederholung: Starte mit 3-5 Durchgängen.



17

TRAININGSPLAN TREPPENLAUF

Die Pläne sind für unterschiedliche Leistungs- und Intensitätsbereiche ausgelegt.

Der einfachste Plan ist für Läufer, die Treppenlaufen ausprobieren wollen, und nicht so oft Sport machen. Dieser Plan ist ebenfalls für Spisportler geeignet, die Treppenlaufen ergänzend in ihr Training einbauen wollen und die Inspiration dafür nutzen wollen.

Der Plan für Freizeitläufer richtet sich an Läufer, die regelmäßig laufen und neue, bunte Ideen in ihr Training einbauen wollen. Vielleicht gibt es sogar einen Treppenlauf in der Nähe, bei dem ein Start möglich und passend ist? Der Trainingsplan würde das Vorhaben unterstützen.

Wer schon jetzt bei Wettbewerben startet, fit und gesund ist und hoch hinaus will, ist beim ambitionierten Plan richtig. Ob bei Straßen-, Trail-, Hindernis- oder Treppenläufen – der Plan wird dir helfen, voranzukommen und mit neuen Reizen für deinen Körper neue Erfahrungen und womöglich neue Leistungsbereiche zu erreichen.

Disclaimer

Als Trainer von Profi- und Freizeitsportathleten ist mir bewusst, dass diese Pläne für einige Läufer perfekt passen werden – gleichzeitig aber nicht für alle. Solltest du das Gefühl haben, dass ich den Trainingsplan für dich geschrieben habe, dann starte mit der Umsetzung eins zu eins. Frage dich im Verlauf, ob das weiterhin so ist.

Solltest du Gefühl haben, der Plan bräuchte etwas Anpassung für deine Physis oder auch deine organisatorischen Verpflichtungen, dann versuche, die Struktur und die Idee hinter den Einheiten, der Abfolge und den Intensitäten herauszufiltern und entsprechend für dich anzupassen.

Solltest du das Gefühl haben, auch mit dieser Beschreibung nicht weiterzukommen, dann überlege, was deine Frage ist, frage einen guten Trainer, den du schon kennst. Wenn das alles nicht hilft und zutrifft, sende eine E-Mail über meine Webseite. Für jedes Problem gibt es eine Lösung.

17.1 Trainingsplan für Einsteiger und Laufgenießer | Ein- bis zweimal pro Woche Sport

Gute Gründe für diesen Trainingsplan

- » Du hast Lust, dich zu bewegen, oder du bist voller Zuversicht, dass, wenn du erst einmal begonnen hast, du ins Laufen kommst?
- » Du hast Lust, etwas Neues auszuprobieren?
- » Du willst praktisch erleben, was im Buch steht?
- » Du willst fitter und gesünder sein?
- » Du brauchst ein bisschen mehr Willenskraft im Leben?
- » Du willst einen definierten Körper haben?
- » Beim Thema Wettkampf fragst du dich, für was? Du läufst, weil Laufen Spaß macht!

Voraussetzungen für diesen Trainingsplan

Motivation

Abgeleitet vom lateinischen **movere** = bewegen, solltest du Lust haben, dich zu bewegen. Falls die noch nicht da ist: Oft steigert sich die Motivation während des Tuns. Du kennst das vom Radfahren, Auto und vielen anderen Beispielen: Das Losrollen, das Überwinden der Massenträgheit ist viel schwieriger, als das Rad in Bewegung zu halten. Wie wenig oder viel du dich auch bewegst, der Trainingsplan wird Abwechslung bringen.

Interesse, das Treppenlaufen auszuprobieren

Dieser Trainingsplan wird mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit neue Trainingselemente und Ideen enthalten. Deshalb ist es wichtig, dass du Lust hast, das auszuprobieren und zu schauen, zu spüren und in dich reinzuhören mit der Frage: Wie gefällt mir das?

Nur wer Treppenlaufen wirklich ausprobiert, wird echte Erfahrungen sammeln.

Gesund sein

Wie bei allen sportlichen Übungen solltest du gesund sein. Ein Arzt kann dir dabei helfen, diese Themen medizinisch zu klären, z. B. mit einem Belastungs-EKG und einem großen Blutbild. Das ist alle zwei Jahre ratsam – wie beim Auto der TÜV. Neben den medizinischen Parametern gibt es auch noch andere Indikatoren, ob man sich gesund fühlt. Sei ehrlich zu dir selbst und bei Zweifeln verschiebe den Trainingsbeginn. Ansonsten gilt bei guter Gesundheit: Let's go oder noch besser: Let's run!

Was wird dein Mehrwert sein?

- » Du trainierst deine Willenskraft.
- » Dein Körper wird trainierter, fitter und definierter.
- » Du spürst körperliche Grenzen und kannst sie, wenn du möchtest, verschieben.
- » Erlebe neues Training und erwecke den Entdeckergeist, den du schon als Kind hattest.
- » Du kannst Freunde und Bekannte mit dem Lauffieber anstecken.

Vorschläge und Ideen für die Kräftigung und Dehnung im Trainingsplan erhältst du auf den Buchseiten nach dem Trainingsplan.

Trainingsplan für Einsteiger und Laufgenießer

| Woche 1 | | | |
|---|--|---|---------------------|
| Schwerpunkt: Warm-up – die ersten Stufen | | Voraussetzung: drei Stockwerke | |
| Montag | Starte mit Spazierengehen und Laufen in deine Woche: 20-30 Minuten draußen bewegen und 3-5-mal ein paar hundert Meter laufen. | Sieger erkennt man am Start. Starte aktiv in den Tag und die Woche. | Bonuseinheit |
| Dienstag | Ruhetag | | |
| Mittwoch | 3 x 5-10 Minuten laufen. Dazwischen genieße für einige Minuten die Landschaft. Laufe nach dem Training 10 Stockwerke und nimm JEDE Stufe einzeln. | | |
| Donnerstag | Nutze den Tag für Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen. | Jede Minute ist eine Minute für dich und deinen Körper. | |
| Freitag | FREItag – der Name ist Programm. | | |
| Wochenende | 10 min warmlaufen, ggf. mit Gehpausen, und komme zur Treppe. Dehne den Körper 3-5 Minuten lang und laufe 5-mal das Treppenhaus nach oben. Wichtig: Der letzte Lauf sollte einer der schnellsten sein, d. h., spare etwas Kraft bei den ersten Läufen. Technik: 1-1er Pausen: langsam runterlaufen | Nutze ein Treppenhaus mit drei Stockwerken. | |