Die *FitForFire*

SPORTSTUNDE DES MONATS

ARMKRÄFTIGUNG

Jeder Feuerwehrangehörige ist auf eine ausreichende Armkraft angewiesen, vor allem beim Heben und Tragen von schweren Gerätschaften ist neben einem stabilen Rücken auch eine kräftige Armmuskulatur vonnöten. Wer ein Strahlrohr über längere Zeit gehalten hat, weiß es zu schätzen, wenn man über Haltekraft verfügt. Ein gezieltes Armtraining (das darüber hinaus auch andere Anteile des Oberkörpers trainiert) ist daher aus vielen Gründen sinnvoll für jede(n) Feuerwehrangehörige(n).

AUFWÄRMEN

Ganzkörper-WarmUp

Übungsablauf:
alle Teilnehmer laufen zunächst locker 2 Min. frei ohne Zusatzaufgaben, anschließend werden auf Anweisung des ÜBL verschiedene Übungen durchgeführt: Arme vorwärts/rückwärts kreisen, Arme strecken und „Äpfel pflücken“, auf Zehenspitzen/Fersen gehen, Kniehub, Anfersen, Arme nach oben strecken und Übergang in den Hampelmann (im Stand), anschließend wieder loslaufen, Sidesteps, Seitwärtslauf mit Nachstellschritt, Kniehub und Armkreisen, Hopserlauf, langsam Traben, schnelles Gehen, auslaufen, alles kurz ausschütteln

HAUPTTEIL

Armkräftigung

möglicher Geräteeinsatz: Medizinbälle, Übungsmatten für alle Teilnehmer

Übungsablauf:
jeder TN erhält eine Matte; jede Übung wird von jedem TN zugleich ausgeführt; das Training kann alternativ auch als Zirkeltraining durchgeführt werden

1. Knie-Liegestütz: auf die Knie hocken, Hände schulterbreit aufstellen (auf Höhe Schultern positionieren), Oberschenkel, Gesäß, Rücken und Kopf bilden eine gerade Linie; Oberkörper kontrolliert absenken, Gesäß und Bauch dauernd anspannen (kein Hohlkreuz oder Buckel bilden); 20 Wiederholungen (Wdh), 3 Durchgänge (D)

2. Liegestütz: auf die Zehen stellen, Füße schulterbreit, Hände etwa schulterbreit aufstellen und in einer Linie mit Schultern positionieren; weitere Ausführung wie bei 1; für ca. 15 Wdh., 3 D

3. Ball-Überzug: rücklings auf dem Boden, Beine aufgestellt, einen Ball mit gestreckten Armen nach oben halten; Arme hinter den Kopf absenken, ruhig einatmen, Arme wieder zurück in Ausgangslage, ausatmen; 10 Wdh., 3 D

4. Busfahrer: gerader Stand, Füße schulterbreit aufstellen, Gesäß und Rumpf anspannen, Ball mit ausgestreckten Armen vor dem Körper halten (Höhe Brustbein); Ball drehen, so dass rechte Hand unter die linke Hand über den Ball bewegt, bis die rechte Schulter leicht abgesenkt und linke Schulter angehoben ist; in Ausgangsrichtung zurückkehren und Bewegung in Gegenrichtung ausführen; 25-30 sec., 3 D

5. Abtauchen: Hände und Füße schulterbreit aufsetzen, Arme und Beine sind voll gestreckt, Gesäß anheben, Winkel zwischen Bein und Bauch ca. 90°; Oberkörper nach vorne absenken, bis Ellenbogen leicht unter 90° gebeugt; Oberkörper unter eine gedachte Linie schieben, die die Ellenbogen verbindet; Arme durchstrecken, bis Oberkörper aufgerichtet, anschließend Bewegung in entgegengesetzter Richtung ausführen; 5-7 Wdh., 2 D

6. Ball-Liegestütz: Liegestützposition auf Medizinball, dabei mit den Händen den Ball gut greifen, Arme strecken, dann Liegestützbewegung ausführen; beim Absenken bis Oberkörper mit der Brust den Ball berührt; 8-10 Wdh., 2 D

7. Ballwechsel-Liegestütz: im Liegestützposition auf dem Ball (Medizinball), Arme auf dem Ball gestützt; linke Hand verlässt den Ball und wird auf den Boden gestützt, Abstand zwischen den Händen etwas mehr als schulterbreit, Liegestütz ausführen; rechte Hand rollt den Ball nach links und wird auf den Boden gestützt, linke Hand übernimmt den Ball, Liegestütz wiederholen; 8-10 Wdh., 2 D pro Seite

COOL-DOWN

Lockeres Auslaufen und Dehnen des gesamten Körpers

Nach einem lockeren Auslaufen (ca. 2 Min.) sollten alle großen Muskelgruppen dynamisch (leicht federnd) gedehnt werden (von unten nach oben: Wade, Oberschenkel [vorn/hinten], Po, Triceps, Nacken, Rücken)