Die *FitForFire*

SPORTSTUNDE DES MONATS

RÜCKENZIRKEL

Das richtige Maß an Belastung hält den Rücken gesund. Feuerwehrangehörige sehen sich oft Situationen ausgesetzt, in den der Rücken unter starker Belastung steht. Das Heben und Tragen von schweren Geräten, kraftraubende Bewegungen oder Körperhaltungen während des Einsatzes bringen die Wirbelsäule und die darum liegenden Muskeln schnell an die Grenzen. Daher ist im Dienstsport ein adäquates Rückentraining wichtig, das als Ausgleich zu den stark belastenden Situationen dient und andererseits zur Mobilisation beiträgt.

AUFWÄRMEN

Ganzkörper-WarmUp

Übungsablauf:
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in mehrere Reihen aufteilen und diagonal versetzt hintereinander aufstellen lassen; ÜBL steht frontal vor der Gruppe und gibt Übungen vor, dabei wird leicht auf der Stelle marschiert: leichter Kniehub, Kniehub seitlich; hoher Kniehub; Kniehub diagonal (rechter Ellbogen berührt linkes Knie und umgekehrt); kurze schnelle Schritte auf der Stelle; Arme kreisen (rückwärts, vorwärts), ausgestreckte Arme auf Schulterhöhe, Ellbogen anwinkeln und nach hinten führen; kurze schnelle Schritte auf der Stelle; Sidesteps nach links und rechts (langsam, schnell), Überkreuzlaufen nach links und rechts (langsam, schnell); kurze schnelle Schritte auf der Stelle; Hampelmann,…

HAUPTTEIL

Rückenzirkel

möglicher Geräteeinsatz: Übungsmatten für alle Teilnehmer

Übungsablauf:
Trainiert wird in Zirkelform, alle teilnehmenden führen an einer Station die aufgeführte Übung für 45 Sekunden. durch und wechseln dann nach einer 30 sekündigen Pause zur nächsten Station; ein zweiter Durchgang wird dann mit 60 Sekunden Belastung und 30 Sekunden Pause durchgeführt

1. Mobilisation Arme: im Stand Arme nach vorne ausstrecken, Daumen nach oben gestreckt, Arme abwechselnd hoch- und runterführen („Holzhacken“), wahlweise Hände/Finger ausstrecken oder zur Faust ballen

2. Stabilisation Rumpf/Gesäß: Unterarmstütz, Liegestützposition einnehmen, auf den Unterarmen abstützen; Körper bildet eine gerade Linie (von Kopf über Schultern bis zu den Füßen); Rumpf und Gesäß anspannen; Position halten, weiteratmen

3. Mobilisation Brust/Schulter: im Stand die Arme anheben (knapp unter Schulterhöhe), Arme anwinkeln, schräg nach vorn positionieren und aus dieser Position die Arme leicht federnd vor- und zurückführen

4. Stabilisation seitliche Rumpfmuskulatur: Seitstütz, in Seitenlage auf unteren Arm stützen, unterer Arm/Ellbogen auf Schulterhöhe, Beine ausgestreckt, Rumpf anheben, so dass Oberkörper, Gesäß und Beine eine gerade Linie bilden; oben liegender Arm kann in die Hüfte gestützt werden, Position halten

5. Dehnung der Brustmuskulatur: im Stand Arme auf Schulterhöhe seitlich ausstrecken, Ellbogengelenk leicht gebeugt nach hinten ziehen („Schulterblätter küssen sich“), Hände/Daumen nach hinten drehen

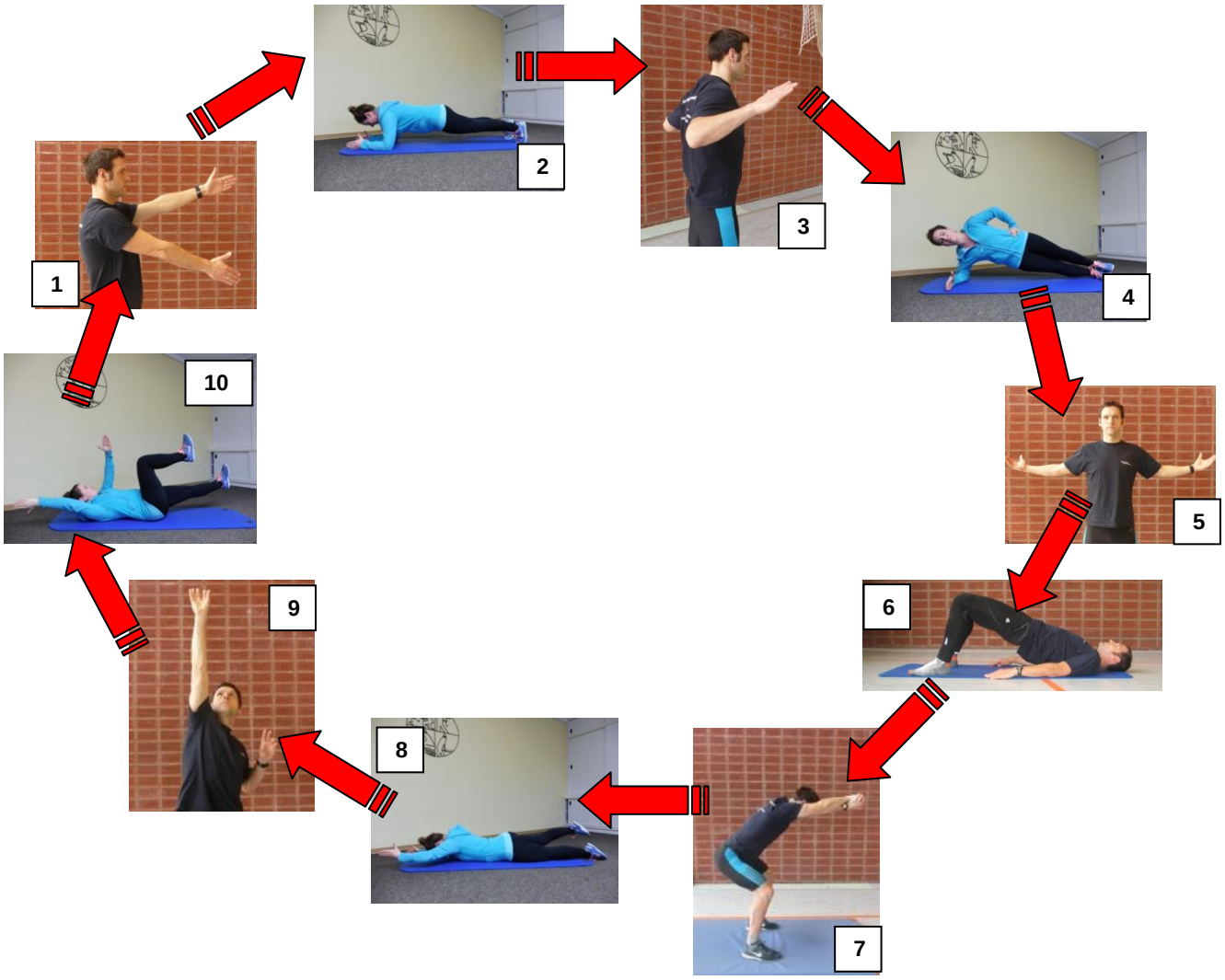
6. Stabilisation Rücken/Gesäß/hinter Oberschenkelmuskeln: Schulterbrücke, in Rückenlage auf den Boden, Oberkörper, Gesäß und Beine vom Boden abheben, über Arme und Füße auf dem Boden abstützen, Position halten

7. Dehnung der Rückenmuskulatur: im Stand Arme vor den Körper gekreuzt ausstrecken, Finger greifen ineinander, in gestreckter Position Arme nach vorne schieben, dabei oberen Rücken nach hinten strecken

8. Kräftigung Rücken: Diagonalstreckung, in Bauchlage auf den Boden, Arne und Beine ausstrecken und diagonal versetzt abwechselnd Arme und Beine anheben und wieder absenken

9. Dehnung seitliche Rumpfmuskulatur: im Stand beide Arme nach oben strecken und im Wechsel kraftvoll nach oben strecken („Äpfel pflücken“)

10. Kräftigung Bauch: „Toter Käfer“, in Rückenlage Beine in Hüfte und Knie ca. 90° angewinkelt, Arme sind an den Seiten voll ausgestreckt; Oberkörper anspannen und einen Arm nach oben und hinter den Kopf bewegen (Arm berührt nicht den Boden), gleichzeitig entgegengesetztes Bein ausstrecken (Bein berührt nicht den Boden), anschließend Arm-/Beinwechsel, Fußspitzen bleiben die gesamte Zeit angezogen und zeigen Richtung Decke



COOL-DOWN

Dehnung der Oberkörpers und der Arme

Übungsablauf:

Lockeres Ausschütteln und Dehnung insbesondere von Oberarmen, Schultern, Armen Rücken