Die *FitForFire*

SPORTSTUNDE DES MONATS

RÜCKENTRAINING

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

Würfel-Lauf

möglicher Geräteeinsatz: Schaumstoffwürfel (alternativ Spielwürfel), evtl. Hürden, Markierungskegel (für Parcours)

Übungsablauf:
Alle Teilnehmer laufen frei durch die Halle, der ÜBL gibt die Laufrichtung vor (vorwärts/rückwärts), zusätzlich kommt ein Würfel ins Spiel, jeder Augenzahl wird eine bestimmte Übung zugewiesen (Bewegungsvarianten), die Zahlen können (wenn kein großer Schaumstoffwürfel vorhanden) durch den ÜBL aufgesagt werden, die Teilnehmer führen dann auf Kommando die jeweilige Übung aus; alternativ können kleine Parcours aufgebaut werden (jeder Parcours wird einer bestimmten Zahl zugeordnet

HAUPTTEIL

Rückenmobilisation

möglicher Geräteeinsatz: 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. Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur: im Stand den Kopf leicht zur Seite neigen, der Arm der Gegenseite wird Richtung Boden gestreckt und Hand leicht angehoben, für ca. 20 sec. halten, 3 Durchgänge pro Seite (D)

2. Dehnung Schultern: Im Stand einen Arm hinter den Rücken führen, anwinkeln; abgewinkelten Arm oberhalb des Armgelenks fassen und zur gegenüberliegenden Seite ziehen, Kopf dabei in Zugrichtung drehen; für ca. 15-20 sec., 3 D pro Seite

3. Dehnung seitliche Rumpfmuskulatur: im Stand beide Arme nach oben strecken und im Wechsel kraftvoll nach oben strecken („Äpfel pflücken“); 10 Wiederholungen, 3 D

4. 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; Position für ca. 15-20 sec. halten, 3 D

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, ca. 20 sec., 2 D

6. Kräftigung Brust- und Schultermuskulatur: im Stand die Hände vor der Brust falten, Kinn nach hinten schieben, Handflächen kräftig gegeneinanderdrücken, ca. 20 sec. halten, im Anschluss Hände ineinandergreifen mit gekrümmten Fingern vor der Brust, Kinn nach hinten schieben, langsam Zug nach außen aufbauen und ca. 20 sec. halten, 3 D

7. Mobilisation der Brustwirbelsäule: im Stand die Arme im Schulter und Ellbogengelenk ca. 90° anwinkeln (ein „U“ machen), bei geradem Rücken den Oberkörper langsam nach rechts und links drehen, mehrfach wiederholen
8. Schultermobilisation: im Stand die Schulter rückwärts kreisen, wahlweise auch linke und rechte Schulter einzeln kreisen; vorwärts kreisen; entgegengesetzt kreisen (vor- und rückwärts); mehrfach wiederholen

9. 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, 15 Wdh., 3 D

10. Mobilisation Schulter/Arme: im Stand Arme seitlich ausstrecken und mit langsamen Rückwärtsdrehungen beginnen, das Rückwärtskreisen allmählich größer werden lassen; mehrfach wiederholen

11. 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; ca. 20 sec., 3 D

COOL-DOWN

Aufrichten

<u>Übungsablauf:</u>

Die Arme nach oben strecken, auf die Zehenspitzen stellen, kurz abwechselnd greifen, Arme langsam fallen lassen, dabei Oberkörper langsam nach vorne neigen, Arme berühren nun die Fußspitzen (oder zeigen Richtung Boden), Arme hängen lassen, ruhig durchatmen, langsam wieder den Oberkörper auf richten („Wirbel für Wirbel“), beim Aufrichten die Schultern einmalig rückwärts kreisen, ausatmen, 3 mal wiederholen