Die *FitForFire*

SPORTSTUNDE DES MONATS

BEWEGLICHKEITSTRAINING

Der Dienstsport dient nicht nur dafür, den Körper zu stabilisieren und Muskeln zu kräftigen, sondern auch den gesamten Organismus samt aktiven und passiven Bewegungsapparat zu mobilisieren. Dazu kann ein ausgiebiges Dehnen beitragen und die Beweglichkeit jedes Feuerwehrangehörigen fördern. Durch regelmäßiges Dehnen bleibt die Muskulatur elastisch und geschmeidig. Ein nicht zu unterschätzender Faktor hinsichtlich der körperlichen Leistungsfähigkeit, denn ein noch so „gestählter" Körper hat wenig Nutzen, wenn die nötige Mobilität und Beweglichkeit in Gelenk- und Bandstrukturen fehlt und daher Bewegungen nur schwer durchzuführen sind, da die „pralle Muskelmasse" ausbremst.

AUFWÄRMEN

Leichtes Auflockern

Übungsablauf:
Leichte Mobilitätsübungen ohne starke muskuläre Beanspruchung: Schulter vorwärts/rückwärts drehen, Arme vorwärts/rückwärts drehen, entgegengesetztes Drehen der Arme, leichter Kniehub, Tippelschritte, Kopf nach links und rechts drehen, Schultern anheben und fallen lassen

HAUPTTEIL

Beweglichkeitstraining

Übungsablauf:
jeder TN erhält eine Matte; das Training kann sowohl als Stations- als auch als Zirkeltraining durchgeführt werden, jede Übung kann und sollte zwei Mal durchgeführt werden, die Belastungszeit liegt bei ca. 15-20 sec., keine der Übungen sollte mit ruckhaften Bewegungen durchgeführt werden

1. Hals- und Nacken: Seitneigung des Kopfes, diese Bewegung wird vorsichtig mit einer Hand unterstützt, bis eine Spannung an der seitlichen Halsmuskulatur fühlbar ist

2. Hinterer Oberarm: (beginnend mit linker Hand) linke Hand hinter den Kopf bringen und auf die rechte Schulter legen, die rechte Hand drückt den linken Ellbogen nahe am Kopf nach hinten

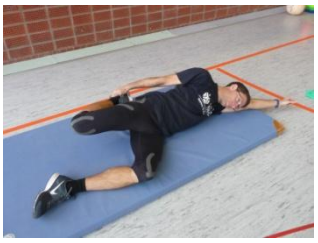
3. Seitliche Rumpfmuskulatur: Oberkörper seitwärts beugen, gestreckter Arm in Verlängerung des Rumpfes nach schräg oben ziehen; Kopf setzt die seitliche Streckung des Körpers fort (nicht im Halsbereich abknicken), Überkreuzen der Beine verstärkt die Seitendehnung

4. Unterarm: Handflächen schulterbereit auf dem Boden aufstützen, Fingerspitzen zeigen zu den Knien, Handballen fest gegen den Boden pressen und mit dem Körper so weit wie möglich zurückgehen

5. Gesäß: mit dem linken Ellbogen wird das rechte Knie auf die linke Seite gedrückt, bis man einen leichten Zug in der rechten Gesäßhälfte verspürt, Kopf kann nach hinten drehen gedreht werden

6. Hinterer Oberschenkel: in Rücklage werden beide Beine ausgetreckt, ein ausgetrecktes Bein wird angehoben, so dass es mit der Fußsohle zur Decke zeigt

7. Vorderer Oberschenkel: in Seitlage wir das oben liegende Bein angewinkelt und mit der Hand auf Höhe Sprunggelenk umfasst und in Richtung Gesäß gezogen, der untere Arm und das Unter Bein sind (leicht) ausgetreckt



8. Adduktoren: im Sitz Beine mit den Ellbogen nach unten drücken, Dehnung wird dadurch intensiviert, Hände umfassen die Fußspitzen

9. Wade: leichter Ausfallschritt, hinterer Fuß setzt mit der Ferse auf dem Boden auf, Oberkörper leicht nach vorne beugen

10. Hüfte: in Seitausfallschritt das Becken schräg nach unten schieben

11. Brust: im Stand einen Arm angewinkelt gegen festen Widerstand lehnen, mit gleichseitigem Bein einen Schritt nach vorne machen, Schulter nach vorne verlagern

COOL-DOWN

Lockeres Ausschütteln und Abklopfen aller beteiligten Muskelpartien