

# STICHPUNKT SICHERHEIT

## **Sicher** *Fit!*

### • Aufwärmen vor dem Sport

„Sicher fit“ heißt unsere Informationsreihe zu Themen rund um die Vermeidung von Unfällen bei sportlichen Aktivitäten für einen sicheren Feuerwehr-Dienstsport.

Um für extrem belastende Einsätze fit zu sein und fit zu bleiben, ist regelmäßiger Sport wichtig. Körperliche Ertüchtigung sollte deshalb auf dem Dienstplan jeder Wehr stehen.

In diesem „Stichpunkt Sicherheit“ geht es um das Aufwärmen, das ein wichtiger Bestandteil der Dienstsportstunde darstellt.



#### Warum sollte man sich aufwärmen?

Beim Dienstsport wird dem Körper eine besondere Leistung abverlangt. Es gilt stets das Prinzip: Auf die sportliche Belastung folgt immer eine Reaktion des Körpers. Alle Muskeln, Knochen, Sehnen und Bänder werden in Bewegung gesetzt und beansprucht. Auf bevorstehende Übungen sollte man sich daher gründlich vorbereiten, denn: Der Ablauf einer Dienstsportstunde ist im Gegensatz zu einem realen Feuerwehreinsatz planbar, daher ist ein „Kaltstart“ – ähnlich wie im Einsatzfall – unbedingt zu vermeiden.

Das Aufwärmen dient der Vorbeugung von Verletzungen und optimalen Vorbereitung auf die bevorstehenden Übungen, indem der gesamte Körper aktiviert wird. Wer sich aufwärmt,

- macht Muskeln, Sehnen und Bänder elastischer,
- Gelenke belastbarer,
- verbessert die Sauerstoffversorgung,
- verbessert das Koordinationsvermögen und
- stimmt sich mental auf die Übungen ein.

## Wie sollte man sich aufwärmen?

Für das Aufwärmen bietet sich eine Vielzahl an verschiedenen Übungen an. Es können bspw. lockeres Laufen oder Walken, gymnastische Übungen, leichte Koordinationsübungen oder kleine Spielformen zum Einsatz kommen. Die Aufwärmübungen können dann in unterschiedlichen Organisationsformen stattfinden (z.B. in Kreisform, paarweise Lauf-ABC, in einem abgesteckten Raum bei kleinen Spielen). Günstig ist es, wenn die Erwärmung in einem sinnvollen Zusammenhang mit dem Hauptteil der Dienstsportstunde steht und ca. 10-12 Minuten beträgt. Wichtig ist hierbei, dass man den Körper dabei anfangs langsam aktiviert und nicht sofort „in die Vollen“ geht. Somit werden Kreislauf, Stoffwechsel und Bewegungsapparat allmählich in Schwung gebracht. Die Belastung kann dann schrittweise zunehmen. Bei den kleinen Spielen sollten maximaler Krafteinsatz und maximale Schnelligkeit vermieden werden. Bei der Auswahl kleiner Spiele sollte kein starker Wettbewerbscharakter entstehen. Damit wird ein übereifriges „Einsteigen“ verhindert und die Verletzungsgefährdung bereits zu Sportstundenbeginn reduziert.

Im folgenden Abschnitt finden Sie ein Beispiel, wie ein Aufwärmprogramm gestaltet werden kann. Bei den Übungen werden sowohl Elemente aus der Gymnastik als auch aus dem Laufen kombiniert.

### Das allgemeine Aufwärmprogramm

Um sich grundlegend auf die Dienstsportstunde vorzubereiten, sollte man mehrere Übungen in ein Aufwärmprogramm einbinden. Diese Übungen haben das Ziel, vor allem die großen Muskelgruppen unseres Körpers zu erwärmen. Prinzipiell sollten hierfür 6-8 verschiedene Übungen ausreichen. Des Weiteren sollte man darauf achten, dass man

- mehrere Wiederholungen pro Übung durchführt,
- am besten 2 Durchgänge pro Übung durchführt,
- die Übungen mit niedriger Intensität (langsam) ausführt,
- die Aufwärmübungen im Stand oder im leichten Trab (auf einer Übungsstrecke von ca. 10-15m) durchgeführt werden und
- zwischen den Übungen ca. 10-15 Sekunden Pause macht.

Beispielübungen sind...

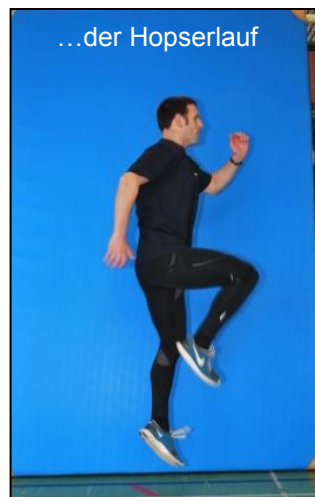


## Das spezielle Aufwärmprogramm

Spezielle Aufwärmübungen sollen auf besondere Bewegungsmuster und Bewegungsformen vorbereiten. Häufig sind diese Bewegungsformen von Schnelligkeit, Sprungkraft und Gewandtheit geprägt. Dabei werden auch einzelne, kleinere Muskeln besonders beansprucht. Spezielle Aufwärmübungen können daher zu einer gezielten Muskelvorbereitung und somit zu einer optimalen Muskelspannung beitragen. Bevor mit diesen anspruchsvollen Aufwärmübungen begonnen werden kann, ist es planmäßig und sinnvoll, einige allgemeine Aufwärmübungen vorzuschalten. Des Weiteren sollte man darauf achten, dass man

- wenige Wiederholungen pro Übung durchführt,
- am besten 2 Durchgänge pro Übung durchführt,
- die Übungen mit erhöhter Intensität (schwungvoll und aktiv) ausführt,
- die Aufwärmübungen im Stand oder im leichten Trab (auf einer Übungsstrecke von ca. 10-15m) durchgeführt werden und
- zwischen den Übungen ca. 30 Sekunden Pause macht.

Beispielübungen sind...



Je nach Hauptthema der Dienstsportstunde ist ein reines allgemeines Aufwärmen oder eine Kombination aus allgemeinen und speziellen Aufwärmübungen empfehlenswert. Die Übungsleitung sollte bei der Gestaltung und Belastungsdosierung der Aufwärmeinheit darauf achten, wie sich die Sportgruppe vom Alter her zusammensetzt und in welcher körperlichen Verfassung die Teilnehmenden sich befinden.

### Literaturhinweis

Die „**FitForFire-Aufwärmfibel**“ zeigt Ihnen praktische Übungen zum optimalen Erwärmen für den Dienstsport. Allgemeine Anregungen, Tipps sowie eine umfangreiche Trainingsanleitung gibt es in den beiden **Leitfäden „Feuerwehrsport“** und **„Sport in der Jugendfeuerwehr“**. Diese Produkte können kostenlos bei der Feuerwehr-Unfallkasse bestellt werden.

Wir wünschen viel Spaß und einen unfallfreien Feuerwehrsport!

Ihre Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord und Feuerwehr-Unfallkasse Mitte

© Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord und Feuerwehr-Unfallkasse Mitte 2014

[B 5 – „Fitness und Gesundheit“] – Sicher fit!: Aufwärmen vor dem Sport