

# STICHPUNKT SICHERHEIT

## • Anregungen für den Feuerwehrsport

### **FitForFire** für Einsteiger!

Nachfolgend finden Sie mehrere einfache Beispiele zur Planung und Umsetzung eines regelmäßigen Feuerwehrsports:

#### **Gründung eines Feuerwehr-Lauf- und Radfahrtreffs**

Eine Anregung zur einfachen Umsetzung sportlicher Aktivitäten in der eigenen Wehr: Gründen Sie einen Feuerwehr-Lauf und Radfahrtreff! Gemeinsam macht Sport mehr Spaß und der innere Schweinehund, etwas für die eigene Fitness zu tun, ist bei einem gemeinsamen Sporttermin schneller überwunden. Zudem bietet die Kombination aus Laufen und Radfahren Abwechslung und trägt bei regelmäßigem Betreiben zum Erhalt und zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit bei.



Bild: Jens-Oliver Mohr / HFUK Nord

#### **Laufen:**

Regelmäßiges Laufen ist eine der besten Formen, sich effektiv und ohne großen Aufwand fit zu halten. Laufen (vor allem ausgedehnte, langsame Ausdauerläufe) schult in erster Linie die Ausdauerfähigkeit, welche als eine Grundeigenschaft körperlicher Fitness gerade für die Feuerwehrtätigkeit von großer Bedeutung ist.

#### **Radfahren:**

Radfahren ist die ideale Ergänzung zum Lauftraining. Radfahren trainiert zusätzlich die Ausdauer und stärkt zudem speziell die Beinmuskulatur. Vor allem längere Radpartien in gemäßigtem Tempo fördern die Ausdauerleistung auf schonende Art und Weise

#### **Warum Ausdauersport?**

**Wer die Ausdauer trainiert, profitiert in vielerlei Hinsicht ganz persönlich:**

- längere Leistungsfähigkeit
- Ermüdungszustände verzögern sich
- schnelle Erholungsfähigkeit

**Optimierung des körperlichen  
Leistungsvermögens**

[ B 5 – „Fitness und Gesundheit“ ] – Anregungen für den Feuerwehrsport

## Im Vorfeld gilt es, ein paar Dinge zu berücksichtigen:

- ▶ Planen Sie den Lauf- und Radfahrtreff gemeinsam mit der Wehrführung und im Kreise der Kameraden. Die Gruppe muss sich auf einen regelmäßigen Termin einigen. Sinnvoll ist mindestens ein wöchentlicher Termin.
- ▶ Gemeinsam werden geeignete Strecken gesucht. Achten Sie auf die Beschaffenheit der Laufstrecke: Zum Laufen ideal sind gut ausgebaute Wege durch Wälder und Parks (harte Naturböden, Waldboden). Asphaltierte oder betonierte Straßen sollten nicht übermäßig als Laufstrecke genutzt werden.
- ▶ Für die Fahrradstrecke sollten vorzugsweise Straßen mit Extra-Radwegen ausgewählt werden, um ein hohes Maß an Sicherheit zu gewährleisten. Am besten eignet sich ein Rundkurs, für den Fall eines Einsatzes sollte sich die Sportgruppe nicht zu weit vom Standort entfernen. Wichtig: Die Fahrräder müssen den Vorgaben der StVO entsprechen, d.h. Bremsen, Beleuchtung usw. einwandfrei funktionieren!
- ▶ Gegebenenfalls sollten Sicherungsposten für die Fahrradstrecke abgestellt werden.
- ▶ Achten Sie gerade beim Laufen auf zweckmäßige Sportschuhe. Laufschuhe haben besondere Eigenschaften. Dämpfungs- und Stützeigenschaften der Laufschuhe sollten auf den persönlichen Laufstil abgestimmt sein. Hier sollte man sich ausgiebig beim Fachhändler beraten lassen.
- ▶ Achten Sie auf eine zweckmäßige Sportbekleidung. Baumwoll-Hose und -Shirt sind zum Sport treiben eher ungeeignet, da sie den Schweiß aufsaugen und die Verdunstung behindern. Funktionelle Bekleidung aus Mikrofaser eignet sich am besten und sorgt für die nötige Isolation gegen Wärme und Kälte. Denken Sie in der kühleren Jahreszeit -je nach Wetterlage- auch an eine Überjacke, Mütze und Handschuhe!
- ▶ Bei Dämmerung/Dunkelheit auf gut ausgeleuchtete Laufwege achten und reflektierende Bekleidung und/oder separate Reflektoren tragen.
- ▶ Laufen Sie nicht bei Fieber / Erkältung. Bei gesundheitlichen Problemen wie Bluthochdruck, Herzstechen, bekannten oder früheren Herz- und Stoffwechselerkrankungen sollten Sie unbedingt vorher ihren behandelnden Arzt befragen.



## Es geht los!

Sind alle Vorbereitungen getroffen, kann der Feuerwehr-Lauf- und Radfahrtreff starten!

### Lauftraining

#### Erwärmung:

Zuerst müssen sich alle vor dem eigentlichen Lauftraining erwärmen. Dafür am besten etwa 5 bis 10 Minuten im raschen Schritt gehen (neudeutsch: Walking), um den Körper auf „Betriebstemperatur“ zu bringen, d.h. die Muskulatur aufzuwärmen, um somit Verletzungen vorzubeugen. Außerdem erhöht sich der Puls, damit eine schnellere Zirkulation des sauerstoffhaltigen Blutes in die arbeitenden Muskeln stattfinden kann.

Während der Erwärmung können auch lockere Lauf-Übungen auf einer kurzen Strecke (10-12m) wiederholend absolviert werden, es bieten sich z.B. an:



Bild: Jens-Oliver Mohr / HFUK Nord

Anfersen – Kniehebelauf – Hopslerlauf (gerade und seitlich) – Armkreisen (vorwärts/rückwärts), in Kombination mit Hopslerläufen – Überkreuzlaufen – Hampelmann  
Damit das Aufwärmen nicht zu anstrengend wird, können je nach Fitnesszustand kurze Gehpausen zwischen den Übungen eingelegt werden. Nach dem Aufwärmen Arme und Beine kurz ausschütteln und mit langsamem Trab in das (Haupt-)Training einsteigen.

#### Training:

Laufen Sie langsam los! In erster Linie wird die Ausdauer gesteigert, wenn in einem Bereich trainiert wird, der einen nicht „auspowert“. Deshalb: Wer so schnell läuft, dass er anfängt nach Luft zu schnaufen, macht etwas verkehrt! Wenn Sie sich mit Ihren Kameraden während des Laufes noch bequem unterhalten können, laufen Sie mit der richtigen Intensität. Nebenbei verbrennt Ihr Körper Fettreserven – ein willkommener Nebeneffekt, um überschüssige Pfunde loszuwerden!

- ▶ Laufen sie zunächst minutenweise, um dann wieder in rasches Gehen zu wechseln. Wenn Sie wieder Lust haben, laufen Sie wieder ein paar Minuten und machen dann die nächste Pause, usw.
- ▶ Steigern Sie bei Ihren nächsten Lauftreffs nach und nach die Laufphase um jeweils eine Minute und verkürzen Sie dabei jeweils die Gehphasen.
- ▶ Ziel sollte es sein, nach etwa 10 bis 15 Trainingseinheiten etwa 25 – 30 Minuten durchgehend laufen zu können.

#### Dehnung:

Zur Förderung von Beweglichkeit und Belastungsverträglichkeit von Gelenken und Muskulatur sowie der Regeneration sollten Dehnungsübungen folgen. Dabei gilt:

- ▶ Gelenke nur innerhalb ihrer Funktion bewegen,
- ▶ die Dehnung ruhig, haltend (statisch) oder bewegend (dynamisch) ausführen,

[ B 5 – „Fitness und Gesundheit“ ] – Anregungen für den Feuerwehrsport

- ▶ die Dehnung darf keine Schmerzen verursachen, nur soweit dehnen, bis ein „angenehmes“ Ziehen bemerkt wird,
  - ▶ den Endzustand der Dehnung etwa 10-15 Sekunden halten, jede Dehnungsübung zweimal durchführen.
- geeignete Dehnungsübungen siehe Anhang!

## Radfahrtraining

### Erwärmung:

Bevor Sie „richtig loslegen“ erfolgt zur Erwärmung ein etwa 5-minütiges Einfahren im langsamen Tempo.

### Training:

- ▶ **1. – 2. Woche:** Als Einstieg 5 Minuten zügig fahren, danach 5 Minuten langsam fahren, diesen Intervall 3x bis 4x wiederholen.
- ▶ **3. – 4. Woche:** Als Steigerung die Intervalle des zügigen Fahrens verlängern (6-7 Minuten), das langsame Fahren verkürzen (3-4 Minuten).
- ▶ Die weitere Steigerung des Fahrradtrainings verläuft nach dem gleichen Schema: Einer Ausdehnung der Tempo-Abschnitte folgt die Verkürzung der langsamen Abschnitte.
- ▶ **Nach etwa 11 – 12 Wochen:** Ziel kann es sein, 30 Minuten zügig ohne Pause durchfahren zu können.



Bild: Jens-Oliver Mohr / HFUK Nord

### Dehnung:

Zur Förderung von Beweglichkeit und Belastungsverträglichkeit von Gelenken und Muskulatur sowie der Regeneration sollten Dehnungsübungen folgen. Dabei gilt:

- ▶ Gelenke nur innerhalb ihrer Funktion bewegen,
  - ▶ die Dehnung ruhig, haltend (statisch) oder bewegend (dynamisch) ausführen,
  - ▶ die Dehnung darf keine Schmerzen verursachen, nur soweit dehnen, bis ein „angenehmes“ ziehen bemerkt wird,
  - ▶ den Endzustand der Dehnung etwa 10-15 Sekunden halten, jede Dehnungsübung zweimal durchführen.
- geeignete Dehnungsübungen siehe Anhang!

### Generell gilt:

Denken Sie immer wieder daran: Falscher Eifer schadet! Laufen oder fahren sie zu schnell und kommen außer Puste, sind Sie bereits aus dem persönlich-optimalen Ausdauer-Trainingsbereich heraus und verlieren schnell die Lust am weiteren Sporttreiben. Der angenehme Nebeneffekt der Fettverbrennung funktioniert dann übrigens auch nicht mehr, denn die Bereitstellung der Energie im Körper erfolgt vorrangig nur noch über die Kohlenhydrate. Typische Probleme, die bei Sporteinsteigern auftreten können, sind bspw. Seitenstechen oder harte Waden. In diesem Fall hilft es, die Intensität des Trainings zu drosseln. Sollte der akute Schmerz stärker werden, muss das Training abgebrochen werden. Bei Muskelkater

darf der Muskel weiterhin im Alltag belastet werden, es sollten allerdings Lockerungsübungen durchgeführt werden, um mit den Sporteinheiten wieder optimal beginnen zu können.

Darüber hinaus sind zwei weitere positive Effekte nicht zu verachten: Die körperliche Ertüchtigung soll neben der Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit auch Spaß bereiten und das persönliche Wohlbefinden steigern, getreu dem Motto

**„Vergnügt geübt genügt!“**

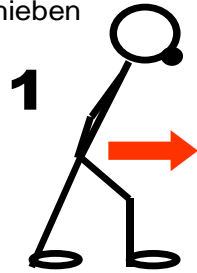
#### **Literaturhinweise:**

Anregungen, Tipps sowie eine umfangreiche Trainingsanleitung gibt es in den beiden **Leitfäden „Feuerwehrsport“** und **„Sport in der Jugendfeuerwehr“**. Zusätzlich zeigt Ihnen die **„FitForFire-Aufwärmfibel“** praktische Übungen zum optimalen Erwärmen für den Dienstsport. Diese Produkte können Freiwillige Feuerwehren aus den Geschäftsgebieten der HFUK Nord und FUK Mitte kostenlos bei der Feuerwehr-Unfallkasse ordern.

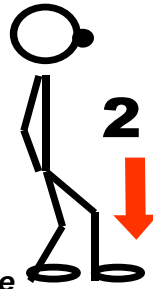
Ihre Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord, Feuerwehr-Unfallkasse Mitte und Feuerwehr-Unfallkasse Brandenburg

© Feuerwehr-Unfallkasse Mitte, Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord und  
Feuerwehr-Unfallkasse Brandenburg 2020

**Wade**  
Schrittstellung, hinteres Bein gestreckt, Füße zeigen nach vorne  
→ Becken nach vorne schieben

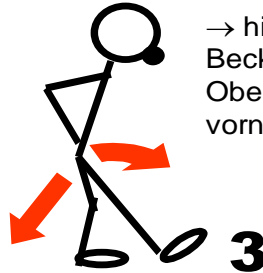


**Wade**  
kurze Schrittstellung, Füße zeigen nach vorne  
→ Knie beugen



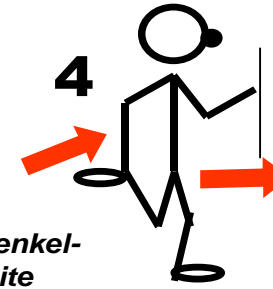
**Oberschenkelrückseite**  
Schrittstellung, vorderes Bein und Oberkörper gestreckt

→ hinteres Knie beugen, Becken mit gestrecktem Oberkörper nach vorne drehen

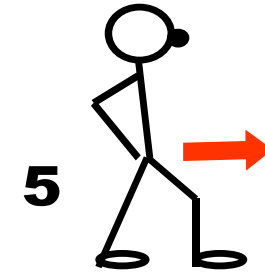


**Oberschenkelvorderseite**

→ Bauch anspannen, Hüfte vorschieben, Ferse zum Po ziehen. Seitliches Abspreizen des Oberschenkels vermeiden!



**Hüftbeuger**  
Schrittstellung, hinteres Bein gestreckt  
→ Bauch anspannen, Becken vorschieben



## 10 Dehnungsübungen für Läufer und Walker

*Hinweise zur Ausführung:*

Langsam in die Dehnungsposition gehen bis ein angenehmes Dehnungsgefühl zu spüren ist. Schmerzen vermeiden!

Gleichmäßig und entspannt atmen, Ausatmung betonen. Jeweils zwischen 15 und 30 s in der Dehnungsposition bleiben. Die Übungen können mehrmals wiederholt werden.

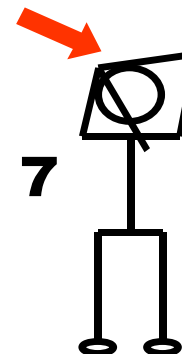
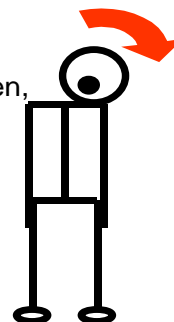
**Rücken**  
Knie leicht gebeugt  
→ mit dem Kopf beginnend den Oberkörper langsam nach vorne hängen lassen



**Hals/Nacken**  
Oberkörper aufrecht, Schultern hängen lassen  
→ Kopf langsam nach vorne Seite kippen lassen

**Hals seitlich**  
Oberkörper aufrecht, Schultern hängen lassen, Hände am Oberschenkel fixieren  
→ Kopf langsam zur Seite kippen lassen

8



**Oberarm/Schulter**  
Oberkörper aufrecht, Kopf gerade, leichte Bauchspannung  
→ Arm hinter den Kopf nehmen, Ellenbogen nach hinten schieben

**Oberschenkelinnenseite**

Seitlicher Ausfallschritt, Oberkörper gestreckt  
→ Po nach hinten schieben

