

Neue Rubrik «Fit for Fire»

## Fit in den Einsatz

Neben fachlichen und handwerklichen Fähigkeiten ist die körperliche Leistungsfähigkeit eine wesentliche Voraussetzung für einen effektiven Feuerwehreinsatz. Sei es in einem Ernstfalleinsatz oder bei der monatlichen Feuerwehrrübung, Feuerwehrleute sind teils erheblichen körperlichen Belastungen ausgesetzt. In der neuen Rubrik «Fit for Fire» wird jeden Monat ein Beitrag rund ums Thema «Sport und Feuerwehr» erscheinen. Dabei sollen zum einen wertvolle Tipps zur Bewegungs- und Gesundheitsförderung gegeben werden, zum andern werden auch Hintergrundberichte rund ums Thema «Sport und Feuerwehr» publiziert.

■ **Christian Mignot**  
Eidg. dipl. Sportlehrer

Gegen Mitte des 19. Jahrhunderts begannen Gruppierungen in vielen Turnvereinen Deutschlands, sich mit den Techniken des Leitersteigens und dem Bedienen von Feuerspritzen vertraut zu machen. Diese sogenannten Steiger, bzw. «Steiger- und Retterkompanien» aus den Turnvereinen traten vermehrt der bestehenden Feuerwehr bei oder bildeten den Bereich der freiwilligen Feuerwehr als Turnverein. Turner waren somit bei vielen freiwilligen Feuerwehren in Deutschland bei der Gründung dabei. Dieses Beispiel zeigt, dass die Verflechtung von Sport und Feuerwehr schon vor 150 Jahren sehr eng war. Auch heute sind viele AdF körperlich fit, aber es gibt auch freiwillige Feuerwehrmänner und -frauen, die bei kleinen körperlichen Anstrengungen schnell ausser Atem geraten, weil sie körperlich nicht fit sind. Dieser Trend zum Bewegungsman-

gel als Zivilisationskrankheit zeigt sich generell auch in der Schweizer Bevölkerung.

### Ein Drittel bewegt sich zu wenig

Rund ein Drittel der Menschen in der Schweiz bewegen sich kaum oder gar nicht und die Zahl der Inaktiven nimmt zu. Dabei sind die positiven Effekte von regelmässiger Bewegung und Sport bekannt. Zahlreiche Studien belegen, dass körperlich aktive Personen weniger häufig krank und leistungsfähiger sind. Bewegung und Sport verhelfen zu einem besseren Körpergefühl und einer guten Stimmung. In der Folge steigen Selbstwertgefühl und Stresstoleranz. Durch regelmässige Bewegung und Sport wird ausserdem das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen massiv gesenkt.

### Grundsätze bei einem Krafttraining

- Kraftübungen sollten Sie immer erst nach einem kurzen Aufwärmen der Muskelgruppen absolvieren
- Ideal sind 2–3 Krafttrainings pro Woche
- Jede Übung 10–30 Mal wiederholen, pro Übung werden 2–3 Serien durchgeführt, unterbrochen von kurzen Pausen (ca. 1 Min.).
- Achten Sie auf eine langsame und korrekte Ausführung (siehe Bilder). Die letzten Wiederholungen sollten eine starke Anstrengung erfordern. Sobald Sie die Übung aber nicht mehr richtig ausführen können, brechen Sie die Übung ab.
- Das Training sollte wenn möglich mit einem kurzen Auslaufen und ein paar Dehnübungen abgeschlossen werden.
- Beginnen Sie mässig, dafür regelmässig!

### Eine halbe Stunde genügt

Die Gesundheit und die körperliche Leistungsfähigkeit machen einen wichtigen Teil unserer Lebensqualität aus und können zu einem grossen Teil durch Training entwickelt, gefestigt und erhalten werden. Um dies zu erreichen, müssen wir unseren Körper und seine Organfunktionen regelmässig beanspruchen. Dazu brauchen wir Bewegung und ein moderates, den persönlichen Voraussetzungen angepasstes Training. Bei einem gesundheitsorientierten Fitnesstraining müssen aber einige Regeln befolgt werden. Frauen

Ausgangsposition



Globale Rumpfstabilität: Aufgestützt auf den Unterarmen. Gestreckter Körper (Gesäss und Bauch anspannen) und Kopf sind in der Verlängerung der Wirbelsäule. Der Körper bildet eine gerade Linie. Erschwerung: Gestrecktes Bein im Wechsel (2-Sekunden-Takt) anheben.

Endposition



Ausgangsposition



Rückenmuskulatur: Bauchlage, Arme und Beine sind gestreckt. Abwechslungsweise einen Arm und das Gegenbein ca. 10–15 cm anheben. Der Kopf bleibt immer in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Endposition



Ausgangsposition



Endposition



**Bauchmuskulatur:** Rückenlage mit Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel (Beine nicht fixieren!). Den Oberkörper einrollen und senken, dabei den Kopf nicht absetzen auf der Matte. Beide Arme strecken und an den Oberschenkeln vorbeiführen.

und Männern in jedem Lebensalter wird mindestens eine halbe Stunde Bewegung täglich in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens «mittlerer» Intensität empfohlen. Diese Empfehlung des Bundesamtes für Sport und des Bundesamtes für Gesundheit, die sich aus wissenschaftlichen Untersuchungen ableiten lässt, verspricht bedeutende und vielfältige Wirkungen auf Gesundheit und Lebensqualität. «Mittlere Intensität» weist jede körperliche Aktivität auf, bei der man zumindest etwas ausser Atem gerät, aber nicht unbedingt ins Schwitzen kommt, also beispielsweise zügiges Gehen. Frauen und Männer, die sich bereits genügend bewegen, können ihre Leistungsfähigkeit und ihre Gesundheit noch mehr steigern, wenn Sie ein gezieltes Training der konditionellen Fähigkeiten aufnehmen. Die konditionellen Fähigkeiten setzen sich aus der Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und der Schnelligkeit zusammen.

### Eine gute Haltung beginnt mit einem kräftigen Rumpf

Krafttraining trägt in jedem Alter zu Wohlbefinden und Gesundheit bei. Es dient der Entwicklung und Erhaltung der Muskelmasse, wobei insbesondere die Rumpfmuskulatur von Bedeutung ist. Der Rumpf bildet die Verbindung der oberen mit den unteren Extremitäten. Bei der täglichen Arbeit wie auch beim Sport treiben oder im Feuerwehreinsatz wird der Rumpfmuskulatur einiges abverlangt, und eine schwache Rumpfmuskulatur kann zu Haltungsschäden, Schmerzen oder sogar Verletzungen führen. Darum ist es wichtig, die Rumpfmuskulatur regelmässig zu trainieren, da diese sehr ausdauernd sein muss. Aber auch ein Training der Bein- und Schulter-Arm-Region ist wichtig. Ein gesundheitswirksames und leistungssteigerndes Krafttraining muss nicht in einem Fitnessstudio durchgeführt werden. Zu einem effizienten Krafttraining reichen eine weiche Unter-

lage (dünne Gymnastikmatte oder ein weicher Untergrund) und ca. zwanzig Minuten Zeit. Die dargestellten Kraftübungen eignen sich auch für die Durchführung zu Hause. Dabei sollten einige Grundsätze unbedingt beachtet werden.

*Quellen:*

[www.feuerwehrgeschichte.de/turner.htm](http://www.feuerwehrgeschichte.de/turner.htm)  
[www.baspo.ch](http://www.baspo.ch) ♦

### Ideen für mehr Bewegung im Alltag

- Treppe statt Lift: Nehmen Sie wenn möglich nie den Lift, sondern die Treppe, und zwar hinauf und hinunter!
- Gehen statt Fahren: Steigen Sie eine Haltestelle vor Ihrem Ziel aus dem Tram/Bus und gehen Sie den Rest!
- Stehen statt Sitzen: Bleiben Sie beim Bus-, Tram- oder Bahnfahren stehen und konzentrieren Sie sich dabei auf Ihre Haltung. Sie sollten das Gewicht Ihres Körpers gleichmässig auf beide Beine verteilen.
- Tragen statt Fahren: Nehmen Sie beim Einkaufen einen Korb an Stelle eines Einkaufswagens!
- Automarsch: Stellen Sie Ihr Auto absichtlich einige hundert Meter von Ihrem Ziel ab und gehen Sie den Rest in einem zügigen Tempo!
- Velofahren: Fahren Sie wenn möglich mit dem Velo zur Arbeit, in die Stadt!
- Kurze Spaziergänge am Arbeitsplatz: Stehen Sie nach jeder Stunde vom Schreibtischstuhl auf und gehen Sie 1-2 Minuten im Büro umher oder bringen Sie Ihrem/r Arbeitskollegen/-in eine Botschaft direkt.
- NEHMEN SIE SICH ZEIT! Gehen Sie nach Feierabend noch einer sportlichen Tätigkeit nach. Dies kann auch nur ein halbstündiger Spaziergang sein!

Ausgangsposition



Endposition



**Beinmuskulatur:** Stand, Beine hüftbreit auseinander, Arme am Becken abgestützt. Langsam Knie beugen und strecken (6-8 Sekunden für eine Ausführung), maximal bis zum rechten Winkel im Kniegelenk, Gesäss nach hinten bringen wie beim Absitzen auf einen Stuhl. Rücken bleibt gerade.

Fotos: Christian Mignot