

FITNESS LEICHT GEMACHT

IN DIESER AUSGABE:

Bist du tauglich? 1
FFFFF

Fitness leicht gemacht 2
Ernährung

Ratgeber Fitness 3

Ratgeber Fitness 4

Themen in dieser Ausgabe:

- Der Feuerwehrmann, der zu einem Schadenereignis oder Katastropheneinsatz gerufen wird, ist extremen Situationen ausgesetzt, die mit der eines Spitzensportlers vergleichbar sind.
- Fitness leicht gemacht.
- Ernährung
- Ratgeber Fitness

BIST DU TAUGLICH? FFFFF = FULL FIT FOR FIRE FIGHTING

Alarmmeldung: FW XY Kellerbrand, Belsitostrasse 30 bei Familie XY, Alst.1.2. Es ist Dienstag Morgen 01:30 Uhr.

Du wirst zu einem Einsatz gerufen und schwierigen oder gar extreme Situationen ausgesetzt, die dich körperlich als auch psychisch intensiv fordern.

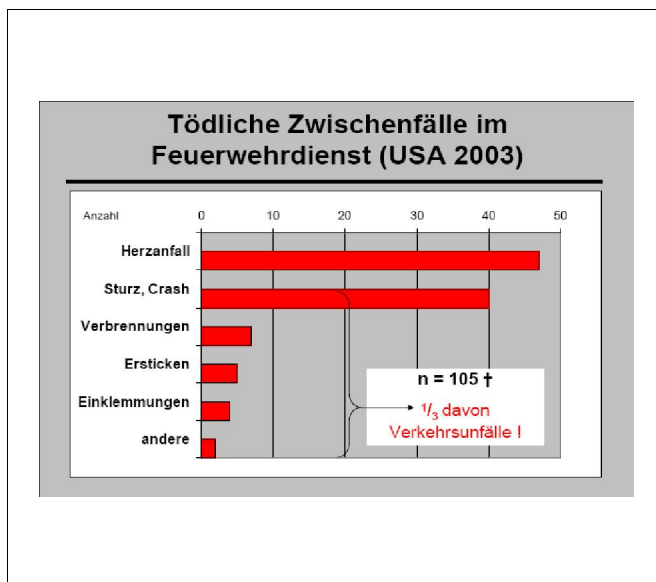
In gewisser Hinsicht kann man deine Situation mit der eines Spitzensportlers vergleichen.

Wenn Du nicht mehr fit bist, gefährdest Du nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch die deiner Kameraden und Dritter.

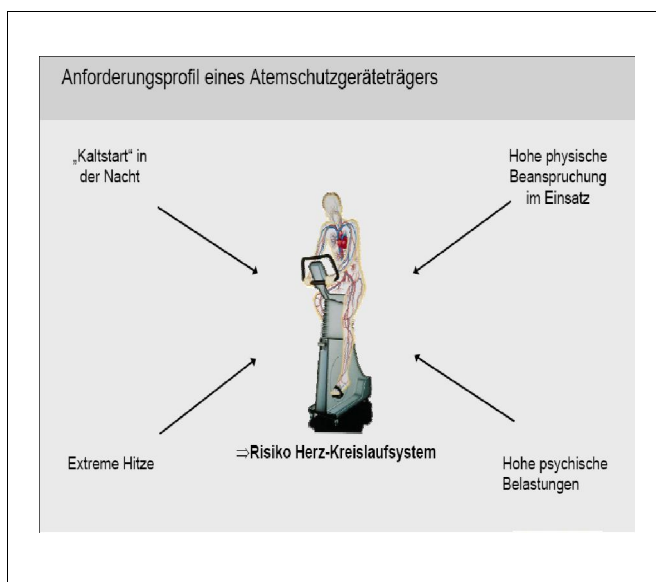
Du benötigst die richtige Ausrüstung, Ausbildung, Erfahrung und musst natürlich **gesund sein und bleiben.**

In den USA starben zwischen 1990 und 2000, 1000 Feuerwehrkameraden und beinahe die Hälfte an einem Herzanfall.

Unser „Hobby“ birgt also Gefahren für Herz und Kreislauf (vermehrt kardiale Zwischenfälle bei Akutbelastungen), Atmung und Lungen (Gefahr der Inhalation von giftigen Substanzen), Bewegungsapparat (Verletzungen wegen mangelnder Kraft und Beweglichkeit).



Beinahe die Hälfte der Todesfälle beruhen auf einem Herzanfall



Die körperliche Beanspruchung ist extrem. Bist Du bereit und fit?

FFFFFF = FULL FIT FOR FIRE FIGHTING

Am Sinnvollsten ist das Training der allgemeinen Grundausdauer.

Das führt zu einer Stabilisierung des Herzkreislaufsystems, die Atemmuskulatur wird gestärkt (gerade

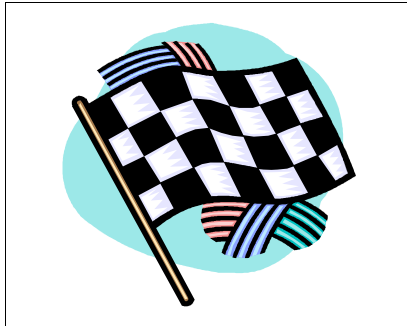
für Atemschutzeinsätze sehr wichtig) die Erholungsfähigkeit wird verbessert und nicht zuletzt wird die Robustheit des Körpers gestärkt.

Du erreichst damit ein besseres Gleichgewicht, eine gute Körper Koordination und du wirst psychisch belastbarer.

Die Verletzungsanfälligkeit nimmt ab und du fühlst dich ganz einfach wohler. Mit nur einer Trainingseinheit von 20 Minuten pro Woche wirst

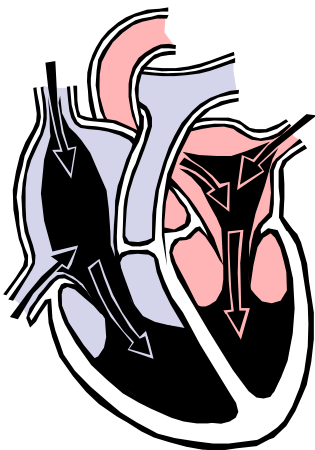
Du noch nicht ins Nationalteam beordert, aber Du wirst eine deutliche Steigerung des Wohlbefindens feststellen können.

Steigerst du die Trainingseinheiten auf 2 x pro Woche, kannst Du bereits von einem Trainingseffekt für die Feuerwehr profitieren.



Du kannst nur gewinnen

Nutze jede Form der Bewegung. Joggen, Biken, Velofahren, Schwimmen, Inlinen, Nordic Walken, Tanzen, Wandern und Treppensteigen statt Liftfahren.



ERNÄHRUNG

Eine gesunde Ernährung ist für alle Altersstufen Voraussetzung für körperliches und geistiges Leistungsvermögen.

Zusammenhänge zwischen Ernährung und Krankheit und Wohlbefinden verkaufen sich gut als Schlagzeilen in den Medien.

Es werden Zaubermittel, die ewiges Leben und garantiert 10 kg Gewichtverlust in 10 Tagen, angeboten.

Das Problem liegt aber in unserer Esslust.

Sie ist falsch programmiert. Sie wird allein vom Bauch, nicht vom Kopf regiert. Wir essen zuviel Fett, zuviel tierisches Eiweiss, zuviel Süßes, wir trinken zuviel Alkohol — und überhaupt stopfen wir zuviel in uns hinein. Nur bei Gemüse, Rohkost und Ballaststoffen haperts.

Die gesundheitlichen Folgen des falsch verstandenen Essgenusses sind gravierend:

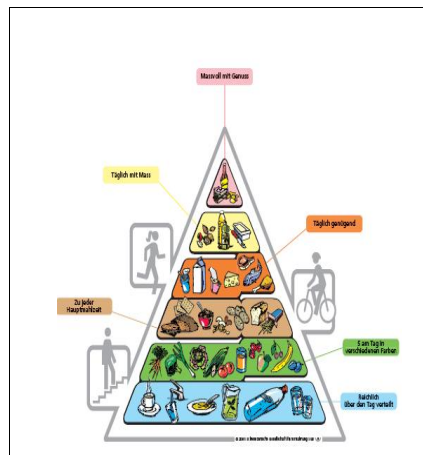
- Hohe Blutfettwerte
- Übergewicht
- Bluthochdruck, Arteriosklerose und andere Herzkreislaferkrankungen.

- Gicht, Diabetes, Leberschäden, Darmbeschwerden
- Und fast alle haben Karies
- Mindestens 1/3 aller Krebserkrankungen sind ebenfalls ernährungsbedingt.

Richtiges Essen ist aktive Krankheitsvorbeugung. Eine Prävention, die auf Eigeninitiative beruhen muss.

Kein Arzt, kein noch so aufwendiges medizinisches Versorgungssystem kann dir diese Verantwortung abnehmen.

Richtig essen — besser leben! Es liegt zum grossen Teil in deinen Händen!



Abwechslungsreiche Ernährung und genügend Flüssigkeit schützt Deine Blutgefässe und verhindert Übergewicht.

RATGEBER FITNESS



Ausdauertraining

Tipps:

Beständigkeit ist wichtiger als Intensität. Denke an Deine Steigerung in Intervallen von Monaten und nicht von Tagen.

Ausgangsposition: Wärme Dich vor dem Laufen immer einige Minuten durch leichte Betätigungen und Dehnübungen auf. Achte besonders darauf, Deine Knie, Knöchel, Schienbeine, untere Rückenmuskulatur und Schultern aufzuwärmen.

Bewegung: Beginne mit einem angenehmen Tempo und steigere es schrittweise, bis Du den angestrebten Trainingspuls erreicht hast: (angestrebter Herzschlag = $180 - \text{Dein Alter} - 10\%$).

Treppensteigen: Tipps:

Du kannst ein höchst effektives Herz-Kreislauftraining absolvieren, indem Du einfach die Treppen Deines Hauses oder irgendeines Etagengebäudes benutzt. Treppensteigen ist tatsächlich die effektivste Art des Herz-Kreislauftrainings. Wich-

tig: Halte Dich während der ganzen Übung am Treppengeländer fest. Steige nie mehr als eine Stufe auf einmal hinauf.

Anmerkung: Nach oben zu steigen ist effektiver als nach unten zu gehen.

Walking: Tipps

Gehen ist eine der ältesten, behutsamsten und effektivsten Methoden zur Gewichtskontrolle, und um in Form zu kommen.

Beginne mit einem gemäßigten Tempo und steigere es, zu einem angenehmen, flotten Tempo, bis Du die angestrebte Herzfrequenz erreicht hast: (angestrebter Herzschlag = $180 - \text{Dein Alter} - 10\%$).

Hauptpunkte: Steigere das Tempo, so dass es eine Herausforderung für Dich ist, gehe aber sicher, dass Du normal atmest und Du Deinen angestrebten Puls nicht übersteigst. Lasse die Arme während des Gehens ungezwungen baumeln. Um den Herzschlag zu steigern, schwinde Deine Arme höher, aber nicht höher als Deine Ohren.

Zur Erhaltung und Förderung der Beweglichkeit sollten gedehnt werden:

- Fussrist und Fussgelenk;
- Schulter;
- Brustmuskel;
- Schulter/Latissimus.
- **Wichtig:** Beweglichkeitstraining, das über den benötigten Bewegungsumfang hinaus geht, nützt nichts und kann der Gelenkapsel schaden!

Nutzen

In der richtigen Intensität, Dauer und Häufigkeit, können die folgenden physiologischen Reaktionen auftreten:

- Senkung des Blutdrucks
- Mässigung des Ruheherzschlages
- Senkung des Gesamtcholesterols
- Steigerung der Aerobic-Fähigkeiten-Fettverbrennung.



Stretching

Tipps:

Gedehnt sollte vor und nicht nach dem Sport, und wenn schon nach dem Sport, erst nach ausreichendem Auslaufen oder Auschwimmen. Unmittelbar nach der Leistung sind die Muskeln prall mit Blut gefüllt. Beim Dehnen werden sie eingeengt - was in Bezug auf die Erholung negativ ist.



Muskeltraining

Tipps:
Diese Übungen kannst du in deinem Hobbyraum (natürlich auch im Schlafzimmer ;-)) ganz leicht und ohne große Hilfsmittel ausführen.

- jede Übung besteht aus 3 Einheiten zu je 20 Wiederholungen (30sec. Pause zwischen jeder Einheit)
- Nach jeder kompletten Übung ca. 1-2 Minute Pause
Selbstverständlich kannst du im Laufe der Zeit deine Einheiten wiederholen (nicht die Wiederholungen erhöhen, sondern die Einheiten)

Der Dienst in einer Freiwilligen Feuerwehr ist eine der sinnvollsten ehrenamtlichen Tätigkeiten. Tag und Nacht stehen die Frauen und Männer der Feuerwehren bereit, um bei Alarm sofort professionelle Hilfe zu leisten. Die Anforderungen, die dabei an die einzelne Einsatzkraft gestellt werden, verlangen neben technischem und taktischem Wissen und Können, vor allem körperliche und seelische Belastbarkeit ab.

Muskulatur Übungsinhalt	Einsteiger	Fortgeschrittene
Kraftübungen		
Beinmuskulatur		
Beinmuskulatur		
Rücken- und Gesäßmuskulatur		
Rücken- und Gesäßmuskulatur		
Schultergürtel- und Rumpfmuskulatur		
Becken- und Rumpfmuskulatur		
Bauchmuskulatur		