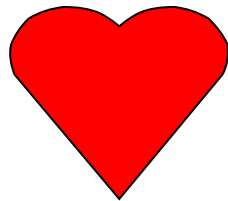


Feuerwehr Sport Assistent

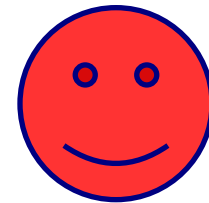


- Willkommen

Siegi Maier ??

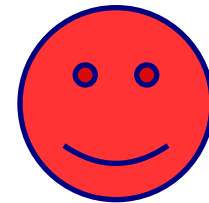
Lehrgang ???????

- Wissen über Sport lernen



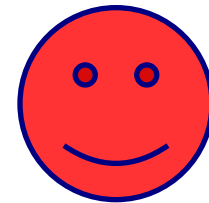
Lehrgang ???????

- Wissen über Sport **lernen** ?????



Lehrgang ???????

- *Neues aus dem* Sport *kennen* lernen
- Auswirkungen von Sport/Bewegung auf Körper kennen lernen (pos/neg).
- Sport/Bewegung für FwDst zielführend „*ausrichten*“ können.
- Freude am Sport /Bewegung erfahren.
- Spass und Begegnung!!!!



Gesundheit????

WHO 1946:

Gesundheit ist der Zustand vollkommenen physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das „Freisein“ von Krankheiten und Gebrechen!

Gesundheit????

Salutogenese-Modell (Antonovsky, 1974):

Warum werden Menschen krank?

Gesundheit????

Salutogenese-Modell (Antonovsky, 1974):

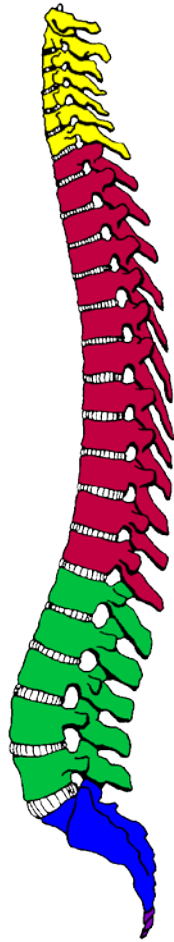
Warum bleiben Menschen „gesund“?!!!!

Rücken-Gesundheit?



- **Rückenschmerzen verursachen Kosten**
- **Mehr als 80% aller Deutschen lassen sich wegen „Rücken“ behandeln**
- **30% sind momentan oder die letzten 3 Monate in Behandlung**
- **85% aller Rückenschmerzen sind unklarer Genese**
- **5% aller Rückenschmerzen: sind kompliziert (chronisch)
sind Bein- Armschmerz
sind Wirbelkanalenge**

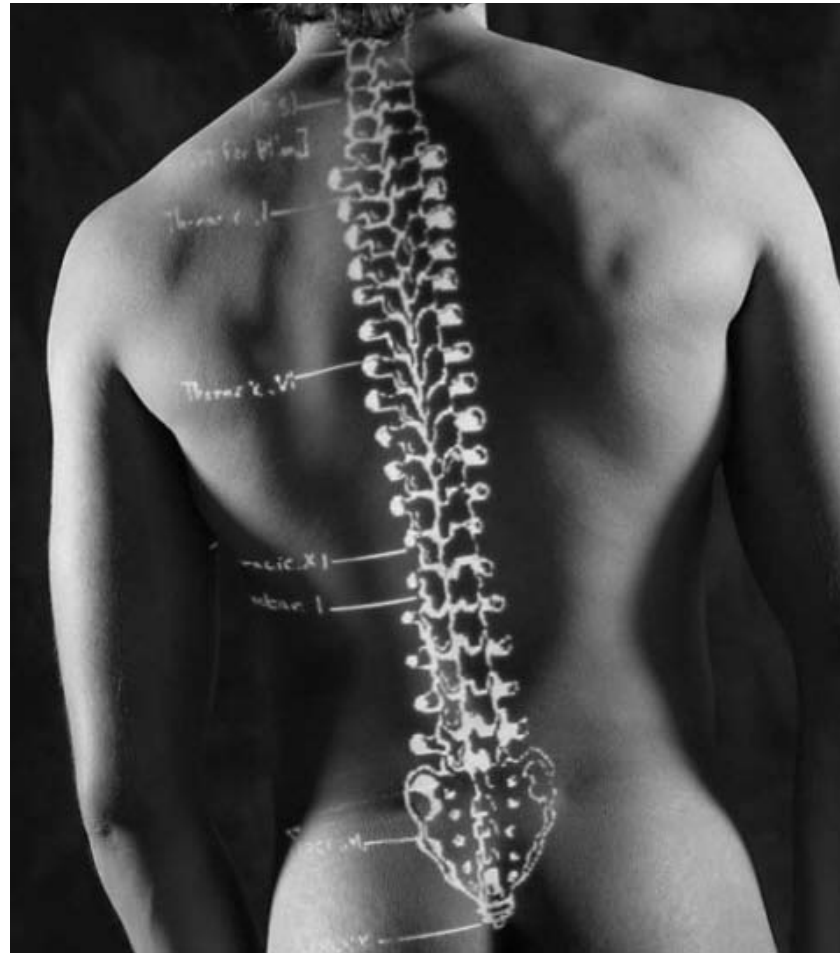
Rücken-Gesundheit



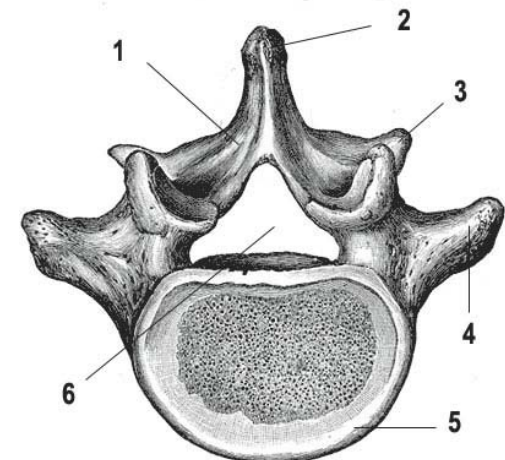
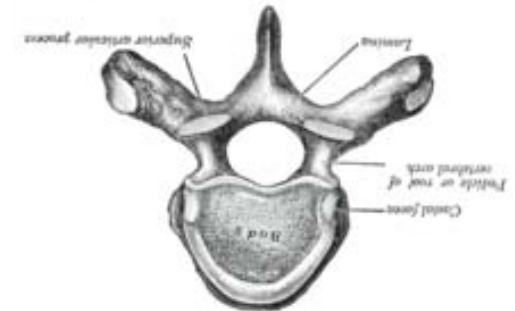
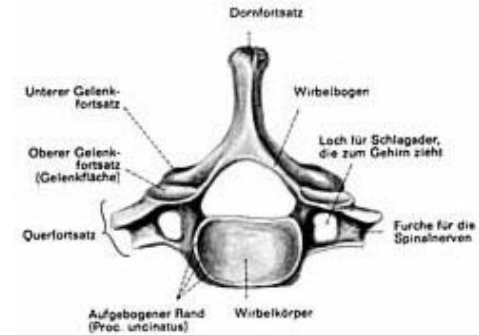
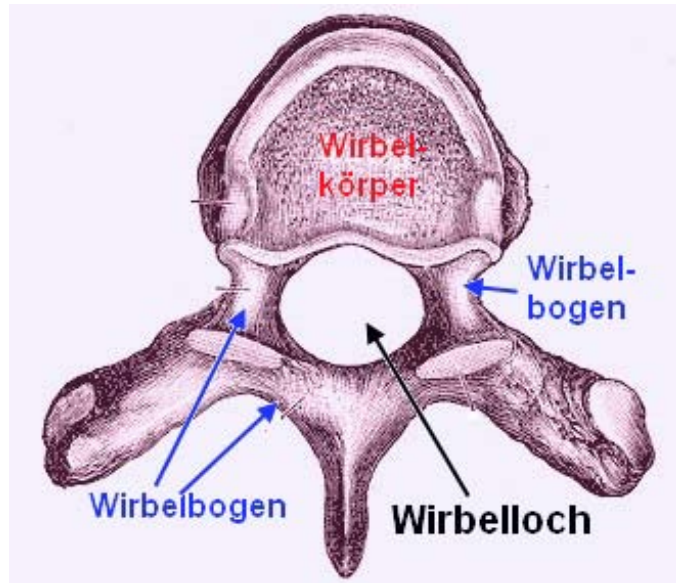
Wirbelsäule:

- Ermöglicht aufrechten Gang
- Schützt Rückenmark
- Dämpft Stöße
- **Ermöglicht *Bewegung***

Rücken-Gesundheit



Rücken-Gesundheit



Rücken-Gesundheit

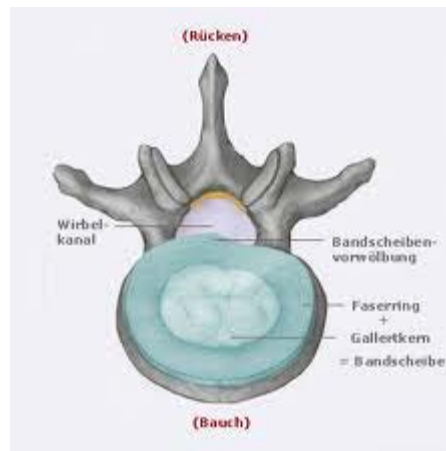


Rücken-Gesundheit

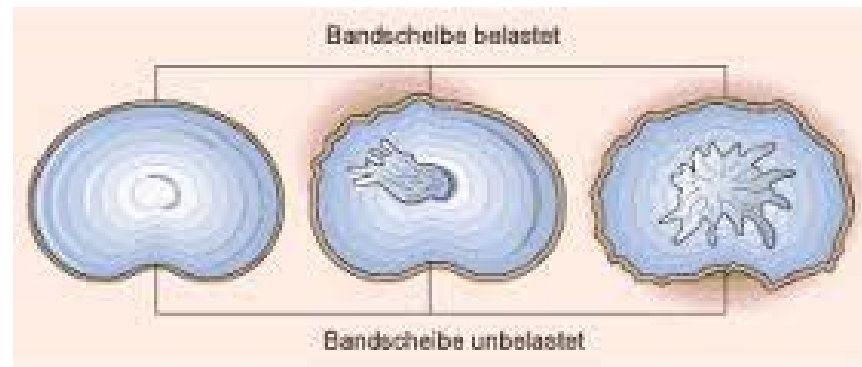
Trinken, trinken, trinken!

Bandscheiben brauchen Wasser!

Rücken-Gesundheit



Rücken-Gesundheit

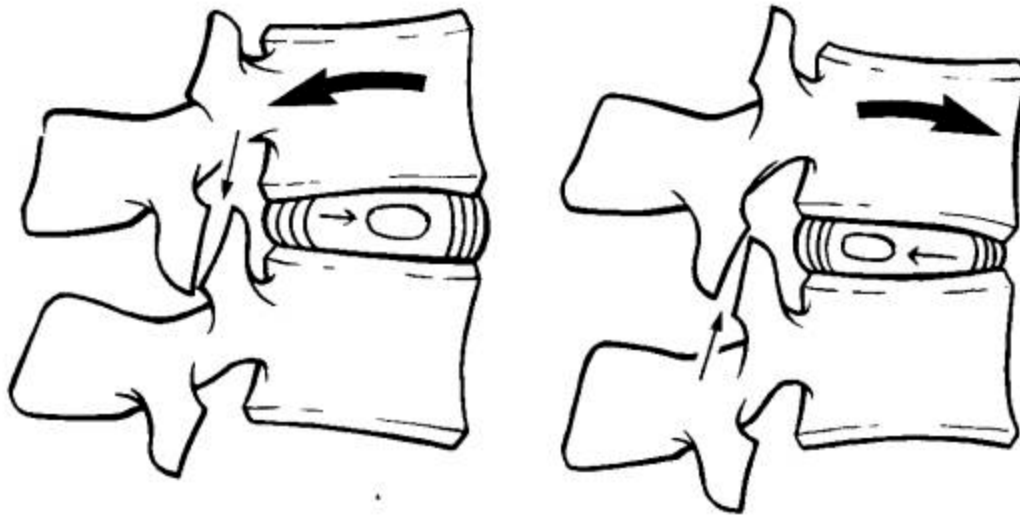


Rücken-Gesundheit

Bewegen, bewegen, bewegen!

Bandscheiben brauchen Bewegung!

Rücken-Gesundheit



Rücken-Gesundheit



Rücken-Gesundheit

Bewegen, bewegen, bewegen!

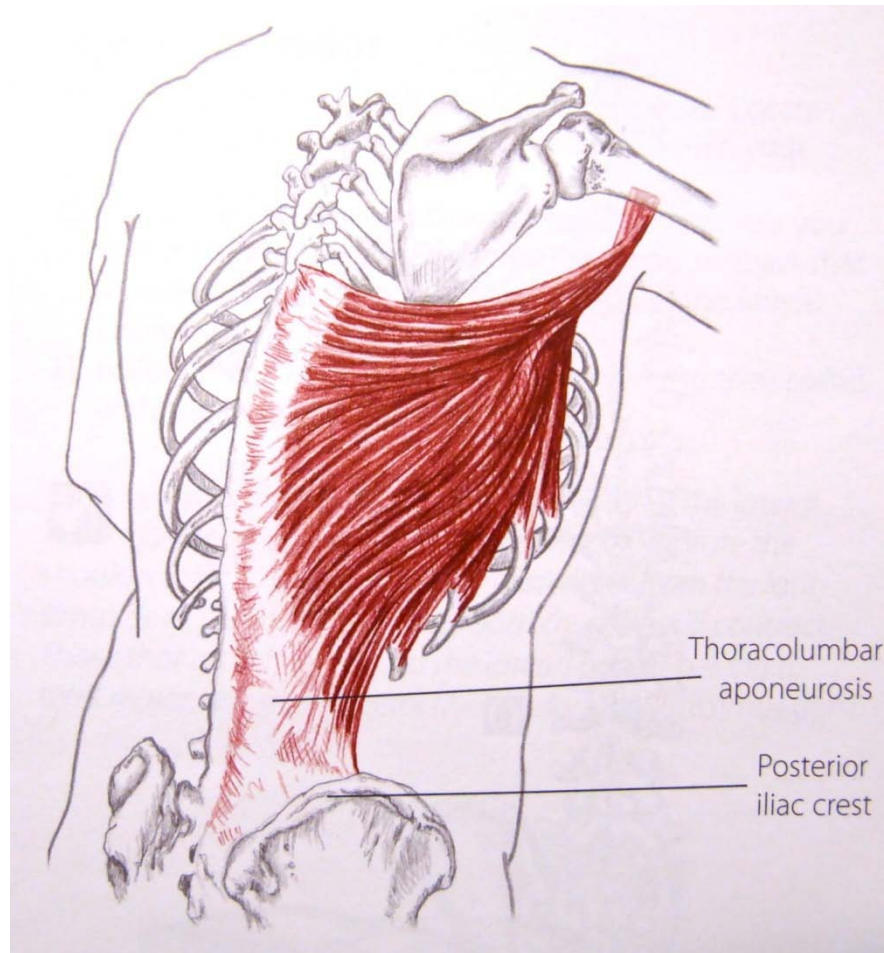
Bandscheiben brauchen Bewegung

Zwischenwirbelgelenke brauchen Bewegung

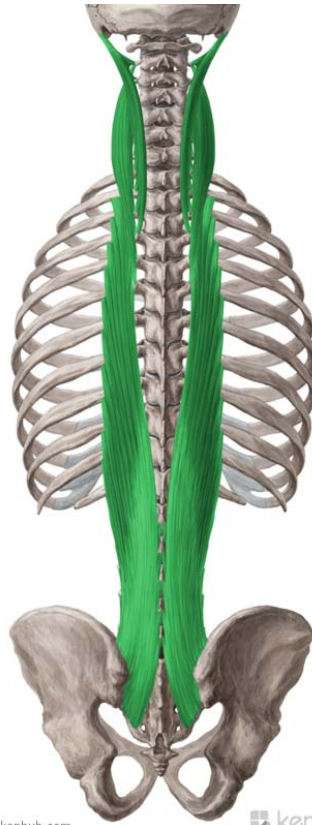
Rücken-Gesundheit



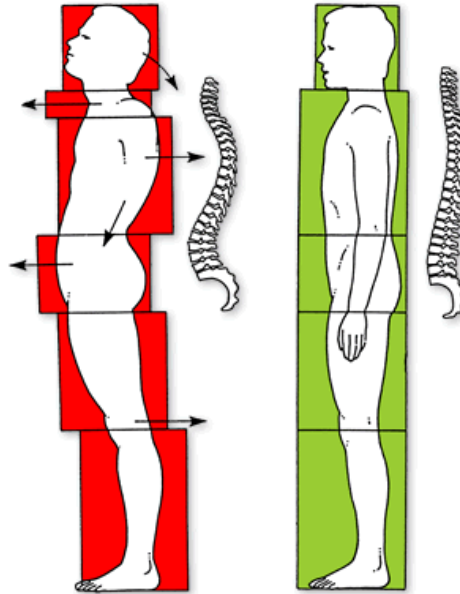
Rücken-Gesundheit



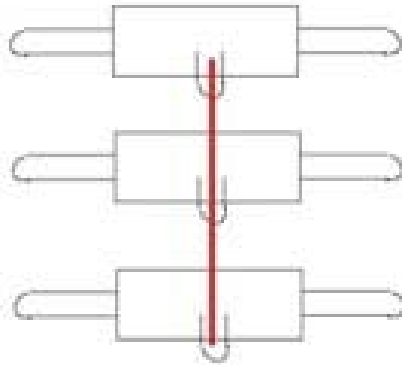
Rücken-Gesundheit



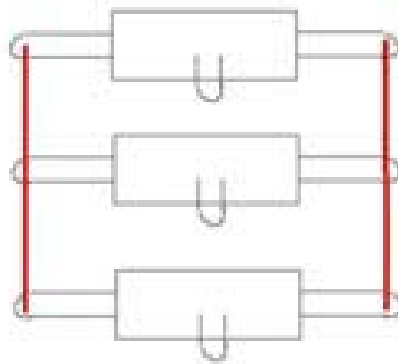
Rücken-Gesundheit



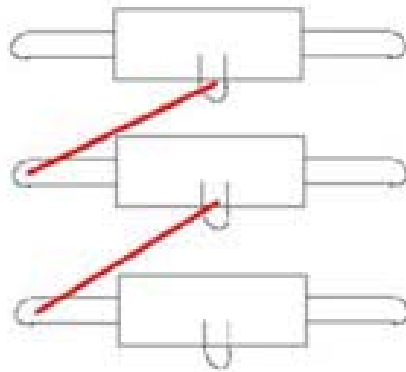
Rücken-Gesundheit



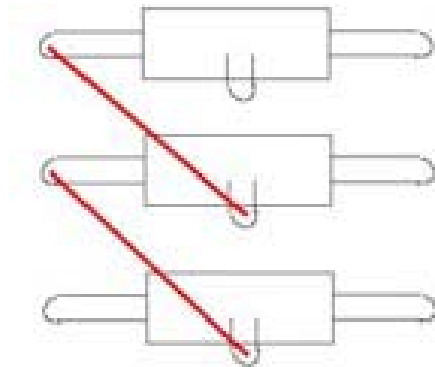
Rücken-Gesundheit



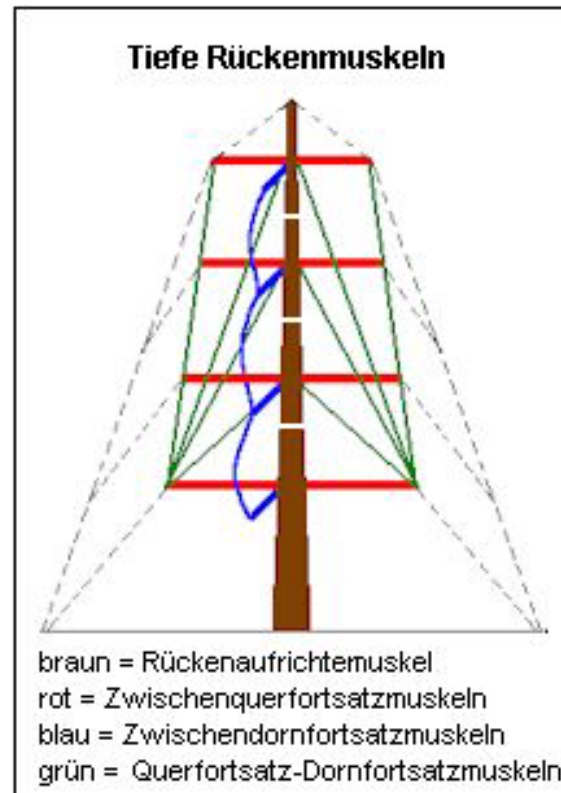
Rücken-Gesundheit



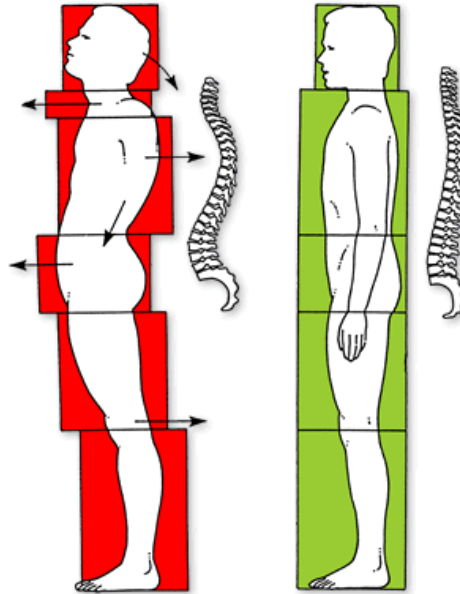
Rücken-Gesundheit



Rücken-Gesundheit



Rücken-Gesundheit



Rücken-Gesundheit

Bewegen, bewegen, bewegen!

Bandscheiben brauchen Bewegung

Zwischenwirbelgelenke brauchen Bewegung

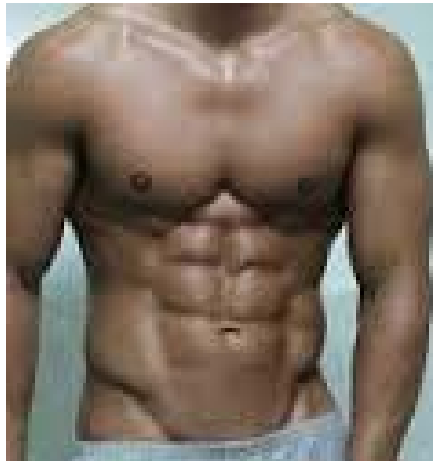
Rückenmuskeln brauchen Bewegung

Rücken-Gesundheit

Bewegen, bewegen, bewegen!

Training für Strecker und Beuger?

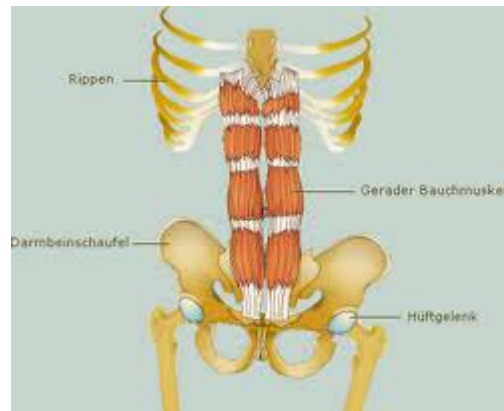
Rücken-Gesundheit



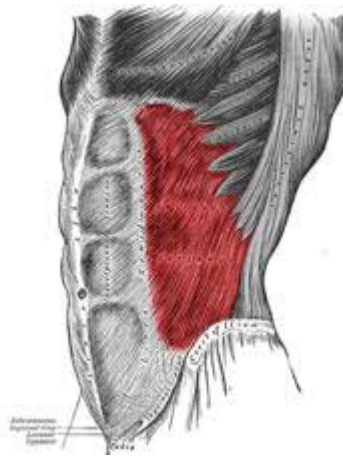
Rücken-Gesundheit



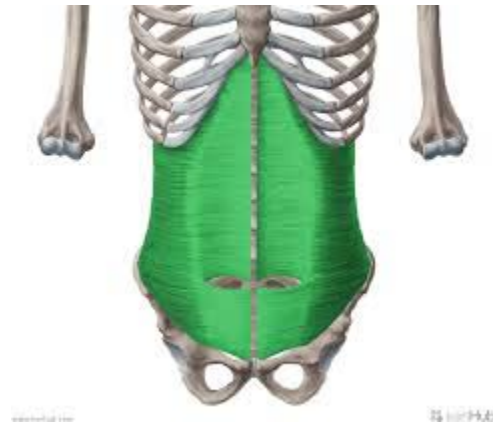
Rücken-Gesundheit



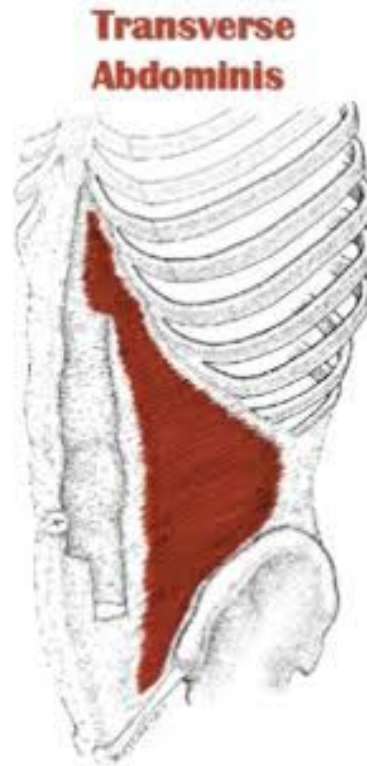
Rücken-Gesundheit



Rücken-Gesundheit



Rücken-Gesundheit



Rücken-Gesundheit



Rücken-Gesundheit

Trinken, trinken, trinken

Bewegen, bewegen, bewegen

Wenn bewegen, dann rückendienlich!!

Faust - Teil I - Hexenküche

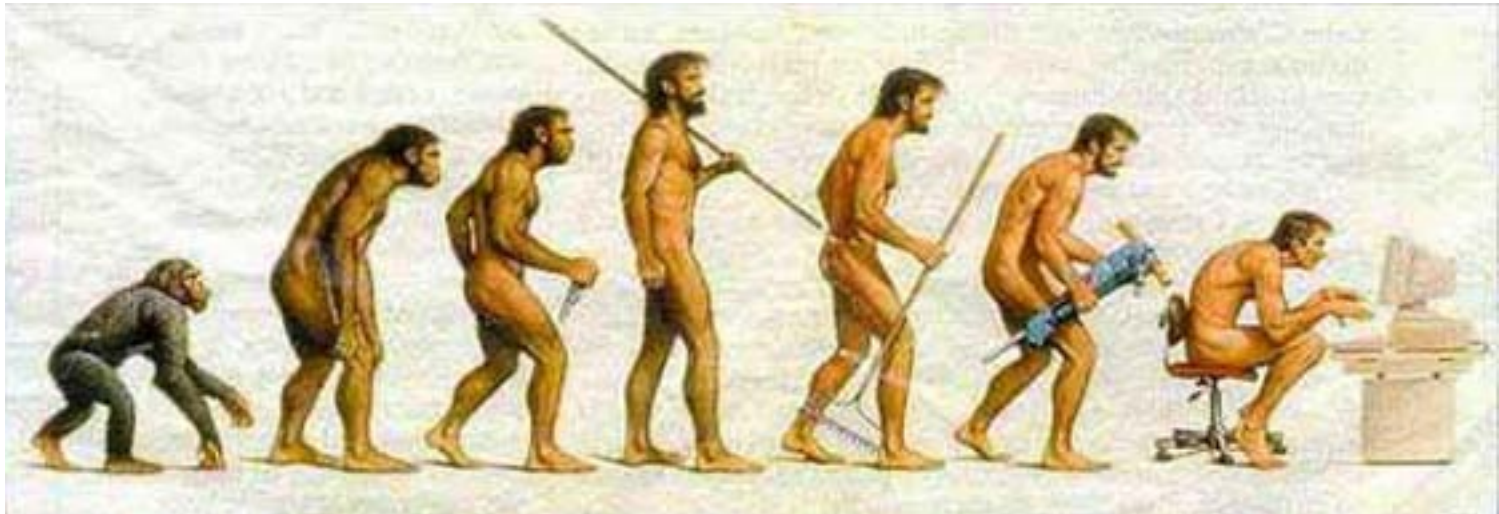
Faust

- ...Hat die Natur und hat ein edler Geist nicht irgendeinen Balsam ausgefunden?
- Ich will es wissen!
- Das bin ich nicht gewöhnt, ich kann mich nicht bequemen, Den Spaten in die Hand zu nehmen. Das enge Leben steht mir gar nicht an.

Mephistopheles

- Mein Freund, nun sprichst du wieder klug! Dich zu verjüngen, gibt's auch ein natürlich Mittel; Allein es steht in einem andern Buch, Und ist ein wunderlich Kapitel.
- Gut! Ein Mittel, ohne Geld und Arzt und Zauberei zu haben: Begib dich gleich hinaus aufs Feld, Fang an zu hacken und zu graben, Erhalte dich und deinen Sinn In einem ganz beschränkten Kreise, Ernähre dich mit ungemischter Speise, Leb mit dem Vieh als Vieh, und acht es nicht für Raub, Den Acker selbst zu düngen; Das ist das beste Mittel, glaub, Auf achtzig Jahr dich zu verjüngen!
- **So muss denn doch die Hexe ran!...**

Sport ist gut für den Körper?



ca. 30 km

ca. 500 m

Risiko Inaktivität

- Muskelatrophie
- Gelenk Degeneration
- Arthrotische Prozesse

- Adipositas
- Erhöhte Blutfette
- Diabetes
- Hypertonie
- KHK

(= *metabolisches Syndrom*)

- Tumoren
- Depression



Sport ist gut für den Körper?

Verbesserung Herz-Kreislauf

Gewicht Reduktion

Muskelaufbau

Stress-Bekämpfung

Sport ist gut für den Körper?

Training Herz-Kreislauf-System:

- + vermehrte Durchblutung in Muskulatur und Gefäßen
- + Herzschläge in Ruhe werden weniger
- + RR- wird reduziert
- + Sinken der Atemfrequenz Ruhe, Belastung
- + kürzere Erholungszeiten
- + Zunahme Gesamtblutvolumen

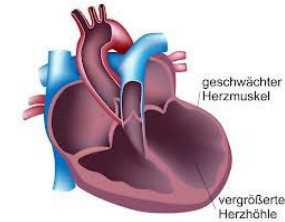
Sport ist gut für den Körper?

Training zum Muskelaufbau:

- + Verbesserung Stoffwechsellaage (Zahl der Mitochondrien wird erhöht
Zuckerverbrauch steigt, Immunsystem wird angeschoben)
- + Leistungsfähigkeit steigt
- + Mehr Zug und Druck auf Knochen = Osteoporose-Prophylaxe
- + Mehr Muskel-Kraft = mehr Stabilität
- + Koordinationsfähigkeit steigt

Gefahren beim Sport

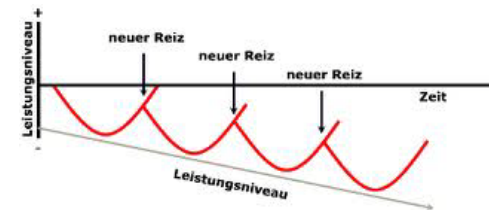
- Training trotz Krankheit



- Überforderung / Überlastung



- Übertraining



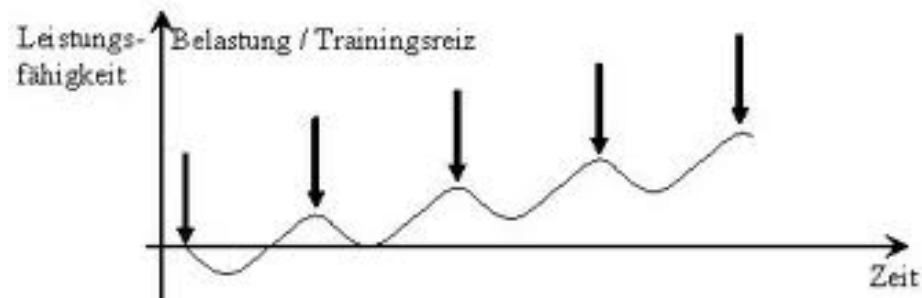
Gefahren beim Sport

Superkompensation



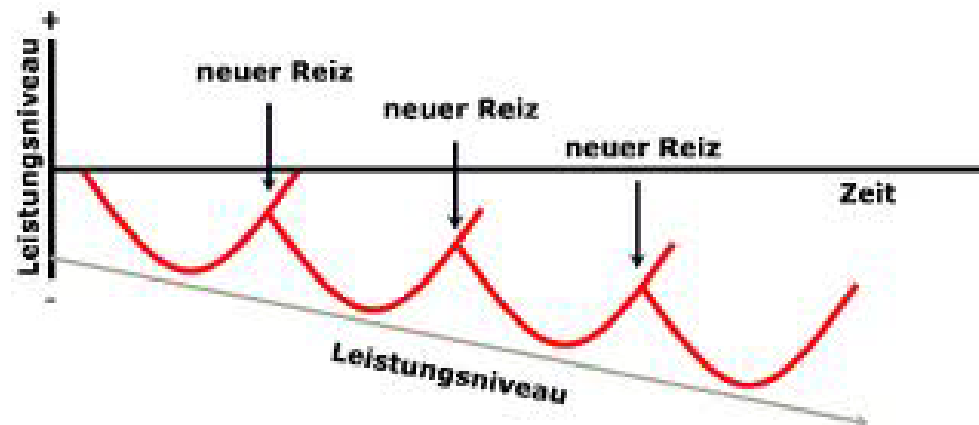
Gefahren beim Sport

Superkompensation (Leistungssteigerung)



Gefahren beim Sport

Superkompensation (Übertraining)



Gefahren beim Sport

Verletzungen

Exogene Faktoren

- Wetter
- Temperatur
- Umgebung/
Bodenbeschaffenheit
- Falsche Ausrüstung

Endogene Faktoren

- Trinkverhalten
- Überlastung
- Überschätzung
- Ehrgeiz
- Krankheit

Gefahren beim Sport

Empfehlungen

- + Achtet auf die Teilnehmer
- + Bälle = gefährlich!
- + Sicherheitsabstand

Gesundheit geht vor

Sport in der Feuerwehr?

Ziel von Sport bei der Feuerwehr?

Situation momentan bei der
Heimatfeuerwehr?

Fertig



Literatur

- Sport in der Prävention (Vogt/Neumann)
- Fit for Fire Fighting
(Schröder/Pudel/Schlicht/Ewald/Seeger)
- Der neue Leitfaden Feuerwehrsport
(Heinz/Brückner/Wilms/Böttcher)

Literatur

- Die besten Leibesübungen aller Zeiten (Bloss)
- Training mit dem eigenen Körpergewicht (Sukopp)
- Fit ohne Gerät (Lauren)

Literatur

- Muskeltraining mit dem Theraband (Geiger/Schmid)
- Trainingsbuch Thera-Band (Kempf/Schmelcher/Ziegler)
- Medizinische Rückengesundheit (Freese)
- Rückengesundheit (Pfeifer)

Literatur

- Circuit-Training und Fitness-Gymnastik (Klee)
- Das Muskel-Trainingsbuch (Miessner)