

# So können Sie sich auf den Feuerwehr-Duathlon 2020 in Kappel-Grafenhausen vorbereiten (Teil 2)

**Fit for Fire Fighting – Teilnahme am Feuerwehr-Duathlon 2020: Auf geht's – starten Sie jetzt durch!**  
Bin ich dafür gut genug? Schaffe ich das überhaupt? Was müsste ich dafür tun? Es ist sehr verständlich, wenn Sie sich überlegen, ob der Feuerwehr-Duathlon am 4. Juli in Kappel-Grafenhausen für Sie das Richtige ist.

## Natürlich sind Sie gut genug und schaffen das! Wetten, dass?

Beim Feuerwehr-Duathlon stehen Spaß und Freude, ein buntes Miteinander und Kameradschaft sowie die Freude an Bewegung im Mittelpunkt. Der Duathlon ist auch für weniger Geübte und Einsteiger ein toller Event. Neu in diesem Jahr ist ein Zehn-Kilometer-Lauf mit Zeiterfassung. Suchen Sie also nicht nach Ausreden, sondern nutzen Sie Ihre Chance! Überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund und starten Sie durch. Was ist Ihr Gewinn? Sie werden belastbarer und verbessern Ihren Gesundheitszustand. Sie bilden mehr Muskeln und erreichen ein verbessertes Wohlbefinden. Sie steigern Ihre Leistungsfähigkeit und erhöhen Ihre Lebensfreude.

## Setzen Sie sich Ziele!

Erreichbare Ziele halten Sie auf Spur. Setzen Sie sich deshalb entsprechend Ihrem Leistungsniveau realistische Ziele. Mögliche Zielsetzungen könnten z. B. sein:

- Zur Vorbereitung auf den Duathlon treibe ich ab jetzt regelmäßig, d. h. zwei- bis dreimal wöchentlich, Sport.
- Den Duathlon möchte ich erfolgreich beenden.
- Ich unterstütze durch meine Teilnahme unser Gemeinschaftsgefühl und begeistere auch andere für den Duathlon.

## Werden Sie konkret!

Formulieren Sie Ihre Ziele so konkret wie möglich. Am besten schreiben Sie



Ihre Ziele und die erforderlichen Schritte und Maßnahmen auf ein Blatt Papier und schließen Sie mit sich selbst einen Vertrag. Hängen Sie den unterschriebenen Vertrag sichtbar auf. Dieser Akt der Selbstverpflichtung wird Ihnen helfen.

## Denken Sie positiv!

Zweifeln Sie nicht an sich. Sie schaffen das! Machen Sie sich jeden Tag aufs Neue bewusst, dass Sie durch kleine Trainingsreize Ihren Körper in Form bringen. Jeder kleine Schritt mehr, den Sie heute gehen und früher nicht gegangen sind, macht Sie stärker!

## Räumen Sie Hindernisse aus dem Weg!

Es gibt immer wieder äußere Umstände und/oder innere Einstellungen, die Sie davon abhalten zu trainieren. Geben Sie diesen Umständen nicht gleich nach und suchen Sie nach Lösungen. Gegen schlechte Witterung können Sie sich mit geeigneter Kleidung schützen. Termine und Besuche können auf später gelegt werden. Begegnen Sie Ihrer inneren Unlust mit aktivem Tun und Handeln. Sie werden sehen, es tut Ihnen gut. Planen Sie deshalb in Ihrem Kalender feste Zei-

ten für Training und Bewegung ein.

## Führen Sie ein Trainingstagebuch!

Machen Sie Ihre Erfolge und Leistungen sichtbar. Dokumentieren Sie deshalb Ihre Trainingsinhalte (was habe ich gemacht) und Trainingsergebnisse (wie gut und/oder wie lange/wie oft habe ich was gemacht). So lassen sich Leistungssteigerungen deutlich erkennbar machen und Sie können sich schnell vor Augen führen, um wie viel besser Sie im Vergleich zu vorher geworden sind.

## „Auf die Plätze – Sport – Marsch!“

Bringen Sie doch gleich Ihren Körper in Form. Fitnessorientierte Kräftigungsübungen sind mehr als nur eine Schlechtwetteralternative. Nutzen Sie die nächsten Wochen und bringen Sie Ihre körperliche Stabilität in Form. Die Vorteile eines regelmäßigen Stabilisationstrainings sind sehr vielschichtig:

- Sie erhalten und verbessern die Leistungs- und Belastungsfähigkeit des Haltungs- und Bewegungsapparates.
- Eine gute Körperstatik ist Grundvoraussetzung für alle Sportarten.
- Eine gute Rumpfmuskulatur beugt Rückenschmerzen vor.

## Beckenlift 2 – Fitnessband

### Material:

Matte, Fitnessband

### Trainierte Muskelgruppen:

Kräftigung des unteren Rückens, des Gesäßes und der Oberschenkelrückseite

### Ausgangsstellung:

Lege dich mit dem Rücken auf den Boden. Die Arme liegen neben dem Körper, die Beine sind angewinkelt. Stelle die Füße flach auf den Boden. Halte in den Händen ein Fitnessband, das du über die Hüfte spannst.

### Übungsausführung:

Hebe das Gesäß an, sodass der Oberkörper und die Beine eine gerade Linie bilden. Hebe aus dieser Position das linke Bein an und halte es gestreckt (Bild 1). Wechsel das Bein nach jeder Streckung. Spanne bei der gesamten Übungsausführung den Körper an. Versuche, in der Halteposition kontinuierlich und ruhig zu atmen. Die Arme und Hände bleiben bei der Übungsausführung neben dem Körper positioniert und sorgen dafür, dass während der gesamten Übungsausführung Spannung auf dem Fitnessband ist.



Quelle: UKRLP

In der nächsten Brandhilfe erfahren Sie mehr über wichtige Trainingsgrundsätze und wir stellen Ihnen ein Lauftraining für Einsteiger und Fortgeschrittene vor.

Bis dahin: Bringen Sie Ihren Körper in Form!

*Alexander Seeger, Diplom-Sportpädagoge  
Unfallkasse Baden-Württemberg*



Weitere sinnvolle Übungen, auch für daheim, finden Sie unter:

[http://feuerwehr.ukrlp.de/trainings tool/35\\_kraft\\_sub/25.html](http://feuerwehr.ukrlp.de/trainings%20tool/35_kraft_sub/25.html)



**KTF Feuchter**  
Kommunikationstechnik  
EIN UNTERNEHMEN DER **SELECTRIC** GRUPPE

**FUNK- UND LEITSTELLENTÉCHNIK • SERVICE**  
**MOBILE KOMMUNIKATION • TETRA • DMR • BOS-FUNK**

- **UNTERSTÜTZUNG BEI DER PLANUNG UND EINFÜHRUNG VON DIGITALFUNK**
- **COMPUTERUNTERSTÜTZTE LEITSTELLENTÉCHNIK FÜR KLEINLEITSTELLEN**
- **FUNKZENTRALEN IN FEUERWEHRGERÄTEHÄUSERN UND EINSATZLEITWAGEN (ELW)**
- **KOMMUNIKATION FÜR ALLE NICHTPOLIZEILICHEN BOS-EINRICHTUNGEN**

KTF-Feuchter GmbH • Aidlinger Straße 31 • 71139 Ehningen • Telefon: 0 70 34 / 65 59-0 • [info-ktf@selectric.de](mailto:info-ktf@selectric.de) • [www.selectric.de/ktf](http://www.selectric.de/ktf)



• TETRA-Handfunkgerät  
Sepura SC21