



# Fit für den Einsatz

Mit starken Übungen für ein erfolgreiches Training.  
[aok.de/bayern](https://aok.de/bayern)

Gesundheit nehmen wir persönlich.  
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

# Vorwort

Feuerwehrlaute sind bei ihren Einsätzen neben der psychischen Belastung meist auch erheblichen körperlichen Belastungen ausgesetzt. Diese kleine Übungsanleitung soll helfen, auf diese Herausforderungen bestmöglich vorbereitet zu sein, sowohl physisch als auch mental.

Training ist die Grundlage jeder erfolgreichen Einsatzbewältigung.

Zum erforderlichen Aufgabenprofil und zur Erhebung von sportmotorischen Aufgabenstellungen wurden sinnvolle Übungen recherchiert und praxistgerecht aufgearbeitet. Im Fokus stehen die Kraft-, die Ausdauer- und die Koordinationsfähigkeit und ganz neu, als Trainingshilfe, die Mentale Fitness und der Aspekt der Trainingsmotivation.

Nutzen Sie diese Übungsanleitung zur Motivation und zur Orientierung für die Vorbereitung zur Atemschutzübung, aber auch für die persönliche Fitness im Einsatz. Viel Spaß bei den Übungen!

**Ihre AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.**

Wir bemühen uns um eine geschlechtergerechte Sprache. Weil wir Ihnen den Lesefluss so angenehm wie möglich gestalten möchten, wählen wir in vielen Fällen dennoch die männliche Form. Die Inhalte beziehen sich aber immer auf alle Geschlechter. Wenn nicht, weisen wir ausdrücklich darauf hin.



# Inhalt

<b>Übung 1 – Ausdauerfähigkeit (aerob)</b>	4	<b>Übung 6 – Schnellkraftausdauer</b>	12
<b>Übung 2 – Ausdauerfähigkeit (anaerob) I</b>	4	<b>Übung 7 – Ganzkörperkoordination</b>	14
<b>Übung 3 – Ausdauerfähigkeit (anaerob) II</b>	6	<b>Übung 8 – Propriozeption/Motorik</b>	16
<b>Übung 4 – Kraftausdauer (Rumpfstabilität)</b>	8	<b>Übung 9 – Mentale Fitness</b>	18
<b>Übung 5 – Ganzkörpertraining</b>	10	<b>Übung 10 – Motivation</b>	20

## Übung 1: Ausdauerfähigkeit (aerob)

Ausdauerlauf von 5 bis 8 km (abhängig vom aktuellem Trainingszustand). Der Lauf sollte im unteren Pulsbereich liegen (ca. 70 Prozent der möglichen Herzfrequenz) und eine niedrige bis mittlere Trainingsbelastung darstellen.

Alternative zum Ausdauerlauf sind Schwimmen (ca. 30 Minuten) und Radfahren (ca. 60 Minuten).

**Zur Orientierung:**  
**maximale Herzfrequenz =**  
220 minus Lebensalter



## Übung 2: Ausdauerfähigkeit (anaerob) I

Wir erhöhen die Trainingsbelastung durch Intervalle. Diese wechseln zwischen kurzen, intensiven Belastungsphasen – ca. 45 Sekunden – (Puls bis zu 90 Prozent der möglichen Herzfrequenz) und darauffolgenden Erholungsphasen – ca. 3 Minuten – ab. Die Erholungsphasen sind dabei so gestaltet, dass der Körper nicht vollständig regenerieren kann. Zielführend ist es, diese Intervalle

mehrmals zu wiederholen (5 – 6 Mal).

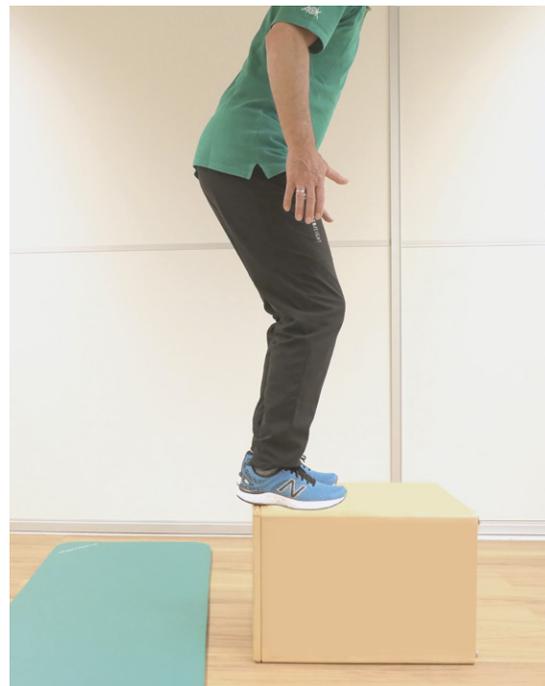
Außerdem lassen sich mit dem Intervalltraining auch das Tempogefühl und der generelle Bewegungsablauf des Körpers trainieren.

Intervalle sind bei allen Ausdauersportarten möglich.

## Übung 3: Ausdauerfähigkeit (anaerob) II

Eine belastungsspezifische Trainingsmöglichkeit ist das Treppensteigen. Zum einen können Sie einen längeren Treppenanstieg in der Umgebung oder in einem Gebäude nutzen, zum anderen

einen stabilen Kasten, mit dem sie das Treppensteigen simulieren können. Bein abdrücken, beide Beine auf den Kasten, beide Beine wieder absetzen.



## Übersicht: aerobes und anaerobes Training

	aerob	anaerob
Art der Energiegewinnung	mit Sauerstoff	ohne Sauerstoff
verbrannte Nährstoffe	Fette und Kohlenhydrate	Kohlenhydrate
Trainingsbelastung	niedrig	hoch
Pulsbereich	unterer Pulsbereich, 70 – 80 % der max. Herzfrequenz	oberer Pulsbereich, 80 – 90 % der max. Herzfrequenz
beteiligte Muskelfasern	S-Fasern (rote Muskelfasern)	F-Fasern (weiße Muskelfasern)
typische Sportarten	leichter Ausdauersport: Joggen, Schwimmen etc.	Sprints, Krafttraining, Leistungssport etc.
Trainingsziel	Fettverbrennung/ Abnehmen, Ausdauer steigern	Leistungssteigerung, Muskelaufbau
Trainingsdauer und -intensität	längere Trainingsdauer bei niedriger Intensität	kürzere Trainingsdauer bei hoher Intensität

## Übung 4: Kraftausdauer (Rumpfstabilität)



### Hier nutzen wir den Klassiker: Liegestütz (englisch Push-up)

Ausgangsposition des Liegestützes ist die Bauchlage, der Körper ist gestreckt. Die Hände befinden sich etwas über schulterbreit voneinander entfernt am Boden. Die Finger zeigen nach vorne, die Daumen nach innen. Durch gleichzeitiges Anspannen der Arme werden diese gestreckt und der Oberkörper hebt vom Boden ab. Das Gewicht wird gleichmäßig auf

Zehenspitzen und Händen verteilt. Kopf, Hals, Wirbelsäule, Gesäß und Knie bilden eine Linie und die Bauchmuskulatur ist angespannt.

Nun werden beide Arme gleichzeitig gebeugt und der Oberkörper somit abgesenkt, bis die Nasenspitze fast den Boden berührt. Der Körper bleibt dabei gestreckt.

### Alternative Übung: „Bergsteiger“ (englisch Climber)

Aus der Liegestütz-Position, die Arme sind unterhalb der Schultern, der Rücken ist gerade, die Beine gestreckt. Jetzt abwechselnd das linke und dann das rechte Knie zur Brust hochziehen, so, als würde man beim Bergsteigen ein Bein vor das andere Bein setzen. Lediglich die Zehen berühren den Boden.

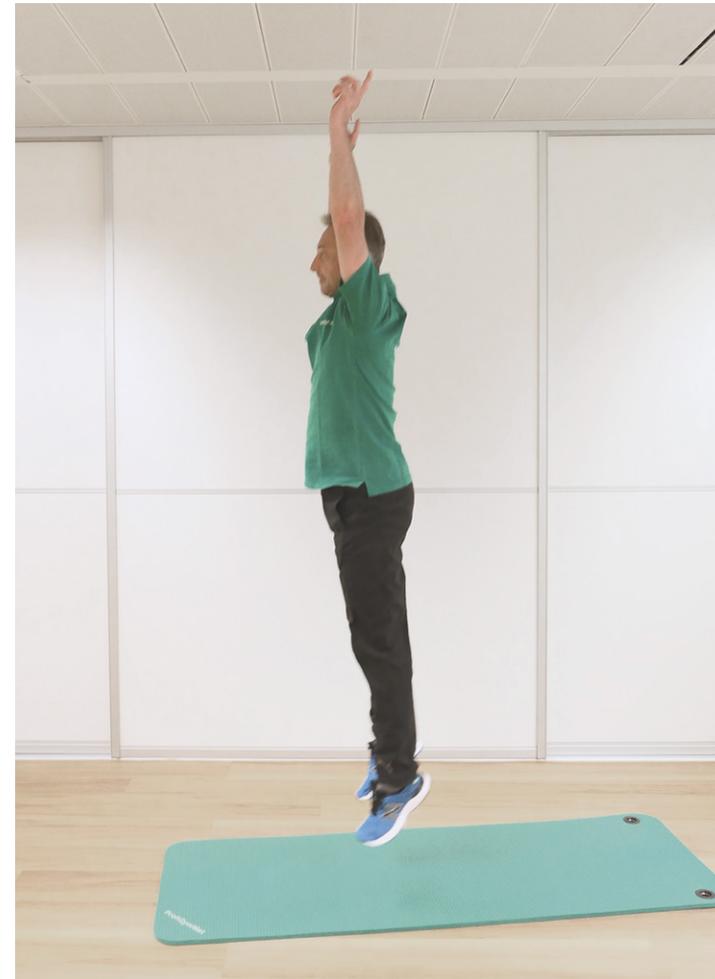
## Übung 5: Ganzkörpertraining



### Hoch-Streck-Sprünge (englisch Burpees)

Ein Burpee besteht aus einer Kniebeuge, Liegestütze und einem Streck sprung, die zu einer flüssigen Bewegung kombiniert werden. Aus dem Stand in die Hocke gehen. Hände seitlich auf den Boden bringen und Füße nach hinten strecken.

Nach einer Liegestütze zurück in die Hockposition begeben und einen dynamischen Streck sprung mit gestreckten Armen ausführen. Nach der Landung die Bewegung erneut beginnen.  
**(anspruchsvolle Übung)**



## Übung 6: Schnellkraftausdauer; 180-Grad-Sprung-Kniebeuge



**Diese etwas schwierigere Variante der Sprung-Kniebeuge stärkt zusätzlich die Rumpf- und Hüftmuskulatur. Sie ist stabilisierend und sehr effektiv.**

Aufrecht stehen, die Füße sind hüftbreit, die Knie gebeugt, die Arme zeigen nach hinten. Jetzt

explosivartig vom Boden abdrücken und um 180 Grad in der Luft drehen. Den Sprung abfedern und weich landen.

Aus dieser Position sofort den nächsten 180-Grad-Sprung einleiten.

8 – 10 Sprünge hintereinander. Abwechselnd um die rechte und die linke Körperachse drehen.

Diese Übung schult zudem die Orientierung im Raum.

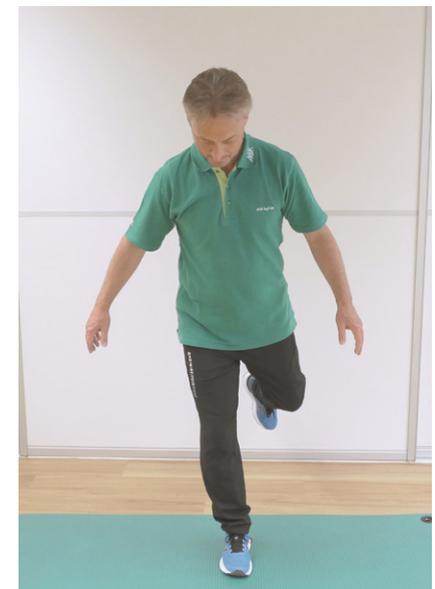
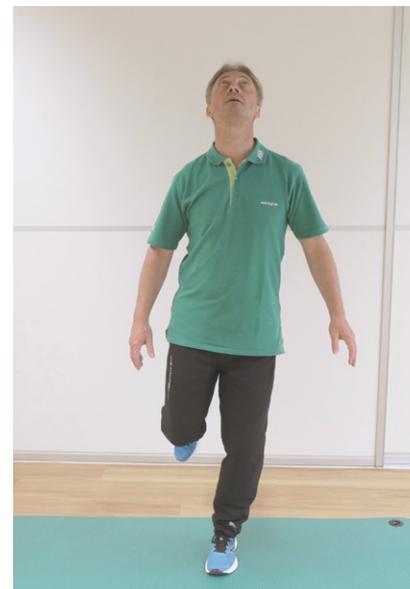
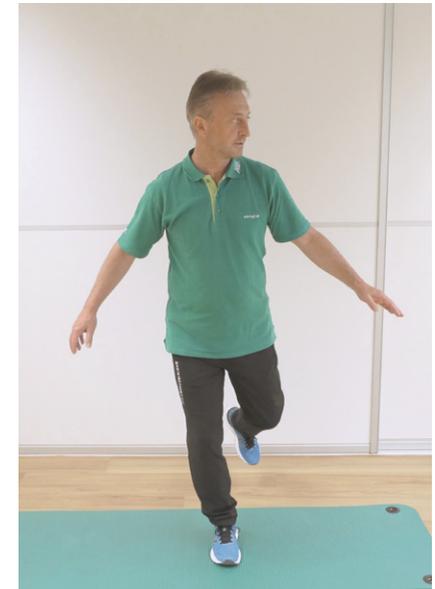
# Übung 7: Ganzkörperkoordination

## Warum sind diese recht einfachen Übungen so wichtig?

Unter Koordination versteht man das Zusammenspiel der Sinnesorgane mit der Skelettmuskulatur. Ziel einer guten Koordination ist es, die harmonische sowie rhythmische Verbindung von Teilbewegungen zu einer reibungslosen Gesamtbewegung zu verbinden.

Aus dem stabilen Einbeinstand dreht die Blickrichtung langsam so weit wie möglich zur rechten Seite, danach langsam über die Mitte zur linken Seite und wieder zurück. Diesen Ablauf 3 x wiederholen.

**Variante:** Die Blickrichtung vom Boden zur Decke oder zum Himmel und wieder zurück zu richten.



## Übung 8: Propriozeption und Motorik



### **Propriozeptives Training ist das Training auf instabilen Untergründen.**

Das können Schaumstoffmatten, Wackelbretter, Weichbodenmatten, Trampoline usw. sein. Propriozeption heißt so viel wie „Vorausahnung“, der Körper muss

beispielsweise die Bewegung vorausahnend vorbereiten und Ausgleichsbewegungen einleiten, um das Gleichgewicht zu halten.

Die Standwaage ohne Schuhe ist eine sinnvolle Übungsform. Stehen auf einem Bein, der Oberkörper neigt sich nach vorne, die Arme

werden gestreckt, während das Bein zum Ausgleich nach hinten geht. Die Übung sollte auf einer instabilen Unterlage erfolgen, z. B. ein mehrfach zusammengefaltetes Handtuch oder eine Turnmatte. Seitenwechsel nicht vergessen. 3 x 10 Sekunden stehen. Die Übung wird deutlich schwieriger, wenn

die Augen geschlossen sind. Diese Übung mehrfach wiederholen.

Für das Trainieren der Motorik reicht es schon aus, wenn man auf einem Seil oder einem zusammengerollten Handtuch balanciert. Jeweils zwei Schritte vor und 2 Schritte zurück.

# Übung 9: Mentale Fitness

Mental fit bin ich, wenn ich Höchstleistungen erbringen kann und dabei entspannt und zielklar bin.

Unterstützt wird die mentale Fitness durch Jonglieren – im Internet gibt es viele Online-Videos für Einsteiger.

... zum Beispiel unter **rehoruli.de**  
Mit den Wurf- und Fangübungen werden Sie „alle Hände voll zu tun haben“ und auch Ihre Gehirnhälften sind „vollbeschäftigt“!

Es darf also Mühe machen – das ist normal!

Eine genaue Anleitung, weitere Übungen sowie kostenfreie Video-Downloads finden Sie unter **rehoruli.de**

## 5 Tipps zur Steigerung der mentalen Fitness

**Mentale Fitness besteht aus drei Teilbereichen:** Intelligenz, Gedächtnis und Kreativität. Gehirnjogging in Verbindung mit einem gesunden Lebensstil steigert die mentale Fitness.

- 
- 1 Kontinuierlich lernen:**  
Z. B. neue Sprache oder Instrument erlernen.
  - 2 Ausreichend Schlaf sowie Stressreduktion:**  
Ist der Körper fit und frei von Belastungen, ist es das Gehirn auch. Im Schlaf speichert der Körper neue Informationen am besten.
  - 3 Gesunde Ernährung:**  
Die richtige Nährstoffversorgung gibt dem Gehirn ausreichend Leistungsenergie.
  - 4 Kognitives Training:**  
Übungen wie Zahlenreihen fortsetzen, Wörter bilden, Buchstabenreihen ergänzen, Kopfkino usw.
  - 5 Körperliche Bewegung:**  
Ausdauersport steigert auch die Konzentrationsfähigkeit.

# Übung 10: Motivation zum Training

Ein oft unterschätzter Aspekt beim Trainingserfolg ist die richtige Motivation.

## Motivationshilfen:

- Ziele definieren – Was will ich erreichen
- Die Trainingszeiten realistisch einschätzen – Habe ich genug Zeit für das Training, gibt es feste Trainingszeiten
- Habe ich einen Trainingsplan – Nutzen Sie zur Orientierung diese Broschüre
- Training soll Spaß machen – Variieren Sie die Übungen
- Gutes Equipment – gönnen Sie sich ein neues Outfit, wenn nötig
- Beachten Sie ihre Pausen – Weniger ist manchmal mehr
- Trainingstagebuch – Notieren Sie Erfolge
- Nicht hungrig trainieren
- Belohnen Sie sich – Erfolge feiern
- Trainieren Sie gemeinsam – der richtige Trainingspartner ist die größte Motivation, oder setzen Sie sich ein Ziel, z. B. ein Lauf-Event, eine Rad-Veranstaltung, oder ähnliche Challenges



## Die gute Nachricht zum Schluss

Der Körper ist extrem wandlungsfähig und passt sich sowohl beim Kraft- als auch beim Ausdauertraining den gestiegenen Ansprüchen an. Einzige Bedingung: Die jeweiligen Trainingsreize müssen hoch genug sein – sonst tut sich nichts.

Wer diese Grundregel beherzigt, wird Erfolge erzielen.  
Viel Spaß beim Training!

Gesundheit nehmen wir persönlich.  
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.



## Impressum

### Herausgeber

AOK Bayern –  
Die Gesundheitskasse  
Geschäftsbereich Marke  
und Kundenerlebnis

### Konzeption und Redaktion

AOK Bayern  
Direktion Günzburg  
Jahnstraße 6  
89312 Günzburg

### Gestaltung

AOK-Verlag GmbH  
Lilienthalstraße 1–3  
53424 Remagen  
aok-verlag.de

### Fotos

Moritz Ebner, AOK Günzburg,  
Feuerwehr Illertissen

Alle Rechte vorbehalten.  
Nachdruck sowie Verbrei-  
tung jeglicher Art, auch  
auszugsweise, nur nach  
vorheriger schriftlicher  
Genehmigung.

Z1553 (V/2022)

Weitere interessante Themen finden Sie unter [aok.de/bayern](https://aok.de/bayern)

Z1553 (V/2022)