

Feuerwehr mit diesem System. Die Feuerwehren in Erfurt und Halle haben das System inzwischen beschafft und planen seine Einführung.

Wie sich Fitness messen lässt

Das Test- und Trainingsprogramm ist nicht nur dazu geeignet, Feuerwehrangehörige hinsichtlich ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit einzuschätzen, sondern bietet gleichzeitig auch eine Trainingsanleitung zur Verbesserung der Fitness.

Hierzu wird der Körperfettanteil durch Eingabe von Größe, Gewicht, Hals- und Bauchumfang errechnet. Ebenfalls wichtig für die Bewertung der Leistungsfähigkeit ist auch das Alter der Testperson.

Die Werte für die Ausdauer lassen sich mit einem Fahrrad-Ergometer und einem Pulsmesser ermitteln (Bild 3). Die Einstellung des Ergometers erfolgt mit wenigen Handgriffen.

Die muskuläre Leistungsfähigkeit wird durch verschiedene Übungen mit Langhanteln (Bilder 4 und 5) ermittelt und ebenfalls in das Testprogramm eingegeben.

Aus der aeroben Kapazität (Ausdauer) und den muskulären Testwerten des Probanden wird der Firefighter-Fitness-Index (FFI) errechnet. Daraus kann dann eine Prognose über die Fähigkeit, den beschriebenen Rettungseinsatz zu bewältigen, abgeleitet werden.

Der Test kann durch eingewiesene Feuerwehrangehörige durchgeführt werden – die Anwesenheit eines Arztes ist nicht notwendig. Dies ist ein Vorteil gegenüber anderen Testverfahren und hilft, die Kosten niedrig zu halten. An Ausrüstung sind neben dem speziellen Ergometer, den Hanteln und Gewichten, noch ein PC und Drucker für den Test erforderlich.

Ein individuelles Trainingsprogramm vom Computer errechnet

Der Proband erhält verschiedene Ausdrucke mit grafischen Darstellungen seiner Leistungsfähigkeit. Abgestimmt auf die Testergebnisse ermittelt der Rechner individuelle Trainingsvorschläge für die Verbesserung der Ausdauer- sowie Kraftleistung. Ein „schlechtes“ Testergebnis lässt sich ohne weiteres nach wenigen Wochen optimieren.

Der verwendete Testergometer kann auch für das Training genutzt werden. Ein dreimaliges Training pro Woche von jeweils nur 25 Minuten reicht bereits aus, um innerhalb von 16 Wochen eine erhebliche Verbesserung der Ausdauer zu erzielen. Die Übungen beginnen mit sehr niedrigen Belastungswerten, die dann von Woche zu Woche gesteigert werden. Selbst völlig Untrainierte empfinden das Training als nicht anstrengend. Der niedrige Zeitaufwand erleichtert es gerade Untrainierten, den Einstieg in eine regelmäßige körperliche Betätigung zu finden.

Weitere Informationen zum Test erhalten Sie bei:
Dieter Schmidt, Werkfeuerwehr Bosch, Stuttgart
 E-Mail: dieter.schmidt3@de.bosch.com
 Telefon 0177-3785197

Die FireEngineering-Messe: ein erfolgreiches Konzept aus den USA

Die FireEngineering fand – nach der Premiere im letzten Jahr – zum zweiten Mal in Köln statt. 113 Aussteller zeigten einem fachlich versiertem Publikum ihre Produkte. Darunter waren auch wieder viele in Baden-Württemberg entwickelte und gebaute Geräte (Bild 6).

Das Konzept der Messe stammt aus den USA. Dort wurde die Fire Department Instructor Conference (FDIC) in Indianapo-



Bild 3: Die Teilnehmer am kostenlosen Leistungstest betreuen die „Boschler“ (von links) Udo Geiger, Carsten Licht, Markus Schweizer und Daniel Disam. Der Test beginnt mit dem zehnmütigen Abschnitt auf dem Fahrrad-Ergometer. [Foto: Wolfgang Jendsch]



Bild 4: Die höheren feuerwehrspezifischen Anforderungen werden anschließend durch das mehrmalige Stemmen der Langhantel gemessen. Bei dieser Übung ist es wichtig, dass der Rücken kein Hohlkreuz bildet. [Foto: Stefan Wagner]



Bild 5: Der letzte Test misst die Kraftfähigkeit der Probanden. Die Langhantel, die bei jedem Durchgang zusätzliche Gewichtsscheiben erhält, wird von den Helfern in Bauchhöhe gereicht, um dann vom Testteilnehmer an die Oberarme gezogen zu werden. Der Rekordhalter der Messe „schaffte“ 110 Kilogramm. [Foto: Stefan Wagner]