

Generalsekretariat

---



# Fitness Company DRK fit



# Handlungsanlass

---

## Belastungsbereiche

- Muskel – Skelett System
- Herz – Kreislauf
- Stress - Cortisolbelastung



## Belastungssituationen

- Heben/Tragen/Schieben/Drehen
- Plötzliche Belastungen
- Stress

## Lösungsansatz

---

### In der Rettungswache

- Das Trainingsprogramm DRK fit
- Muskeltraining
- Gesundheitsbewußtes Verhalten
- Bewegtes Arbeiten



DRK-fit

Folie 3



### Im Fitness -Club

- Allgemeine Fitness
- Rücken plus
- Balance power
- Typ fit
- DRK Fitness





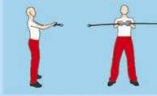




Generalsekretariat

# Das neue Fitnessprogramm



## -fit... das neue Fitness Programm

Anfangsposition: Die Knie des Oberkörpers bilden mit den Füßen die Dreiecksform. Oberkörper bildet mit den Knien ein viertes Bein. Die Hände bilden ein fünftes Bein. Die Muskeln bilden ein sechstes Bein. Die Muskeln bilden ein siebtes Bein.

 <p><b>Vorfürtenst (Mobilisation)</b></p> <p><b>Anfangsposition:</b> Die Hände bilden ein fünftes Bein. Die Knie bilden ein sechstes Bein. Die Muskeln bilden ein siebtes Bein. Die Muskeln bilden ein achtes Bein.</p> <p><b>Achtung:</b> Die Hände bilden ein fünftes Bein. Die Knie bilden ein sechstes Bein. Die Muskeln bilden ein siebtes Bein. Die Muskeln bilden ein achtes Bein.</p> <p><b>Wiederholung:</b> 2 - 3 mal</p>	 <p><b>Vorfürtenst (Kräftigung)</b></p> <p><b>Anfangsposition:</b> Die Hände bilden ein fünftes Bein. Die Knie bilden ein sechstes Bein. Die Muskeln bilden ein siebtes Bein. Die Muskeln bilden ein achtes Bein.</p> <p><b>Achtung:</b> Die Hände bilden ein fünftes Bein. Die Knie bilden ein sechstes Bein. Die Muskeln bilden ein siebtes Bein. Die Muskeln bilden ein achtes Bein.</p> <p><b>Wiederholung:</b> 2 - 3 mal</p>	 <p><b>Vorfürtenst (Kräftigung)</b></p> <p><b>Anfangsposition:</b> Die Hände bilden ein fünftes Bein. Die Knie bilden ein sechstes Bein. Die Muskeln bilden ein siebtes Bein. Die Muskeln bilden ein achtes Bein.</p> <p><b>Achtung:</b> Die Hände bilden ein fünftes Bein. Die Knie bilden ein sechstes Bein. Die Muskeln bilden ein siebtes Bein. Die Muskeln bilden ein achtes Bein.</p> <p><b>Wiederholung:</b> 2 - 3 mal</p>	 <p><b>Bauchmuskeln</b></p> <p><b>Anfangsposition:</b> Die Hände bilden ein fünftes Bein. Die Knie bilden ein sechstes Bein. Die Muskeln bilden ein siebtes Bein. Die Muskeln bilden ein achtes Bein.</p> <p><b>Achtung:</b> Die Hände bilden ein fünftes Bein. Die Knie bilden ein sechstes Bein. Die Muskeln bilden ein siebtes Bein. Die Muskeln bilden ein achtes Bein.</p> <p><b>Wiederholung:</b> 2 - 3 mal</p>
<p><b>Stimmen mit dem Fuß - Brust:</b> Halten Sie die Füße flach. Lehnen Sie den Kopf nach hinten und beide Hände. Die Handgelenke sind in neutraler Position. Die Finger sind in der Hand. Die Handgelenke sind in neutraler Position. Die Finger sind in der Hand. Die Handgelenke sind in neutraler Position. Die Finger sind in der Hand.</p>			
 <p><b>Brust &amp; Schultergürtel</b></p> <p><b>Anfangsposition:</b> Die Hände bilden ein fünftes Bein. Die Knie bilden ein sechstes Bein. Die Muskeln bilden ein siebtes Bein. Die Muskeln bilden ein achtes Bein.</p> <p><b>Achtung:</b> Die Hände bilden ein fünftes Bein. Die Knie bilden ein sechstes Bein. Die Muskeln bilden ein siebtes Bein. Die Muskeln bilden ein achtes Bein.</p> <p><b>Wiederholung:</b> 2 - 3 mal</p>	 <p><b>Beider Rückenmuskeln &amp; Brust</b></p> <p><b>Anfangsposition:</b> Die Hände bilden ein fünftes Bein. Die Knie bilden ein sechstes Bein. Die Muskeln bilden ein siebtes Bein. Die Muskeln bilden ein achtes Bein.</p> <p><b>Achtung:</b> Die Hände bilden ein fünftes Bein. Die Knie bilden ein sechstes Bein. Die Muskeln bilden ein siebtes Bein. Die Muskeln bilden ein achtes Bein.</p> <p><b>Wiederholung:</b> 2 - 3 mal</p>	 <p><b>Rücken Mitte, Lenden</b></p> <p><b>Anfangsposition:</b> Die Hände bilden ein fünftes Bein. Die Knie bilden ein sechstes Bein. Die Muskeln bilden ein siebtes Bein. Die Muskeln bilden ein achtes Bein.</p> <p><b>Achtung:</b> Die Hände bilden ein fünftes Bein. Die Knie bilden ein sechstes Bein. Die Muskeln bilden ein siebtes Bein. Die Muskeln bilden ein achtes Bein.</p> <p><b>Wiederholung:</b> 2 - 3 mal</p>	 <p><b>Ganze Rückenmuskeln &amp; Beckenboden</b></p> <p><b>Anfangsposition:</b> Die Hände bilden ein fünftes Bein. Die Knie bilden ein sechstes Bein. Die Muskeln bilden ein siebtes Bein. Die Muskeln bilden ein achtes Bein.</p> <p><b>Achtung:</b> Die Hände bilden ein fünftes Bein. Die Knie bilden ein sechstes Bein. Die Muskeln bilden ein siebtes Bein. Die Muskeln bilden ein achtes Bein.</p> <p><b>Wiederholung:</b> 2 - 3 mal</p>
<p><b>Stimmen mit dem Fuß - Lenden:</b> Halten Sie die Füße flach. Lehnen Sie den Kopf nach hinten und beide Hände. Die Handgelenke sind in neutraler Position. Die Finger sind in der Hand. Die Handgelenke sind in neutraler Position. Die Finger sind in der Hand.</p>			
 <p><b>Oberer Rücken, Schulter &amp; Hüfte</b></p> <p><b>Anfangsposition:</b> Die Hände bilden ein fünftes Bein. Die Knie bilden ein sechstes Bein. Die Muskeln bilden ein siebtes Bein. Die Muskeln bilden ein achtes Bein.</p> <p><b>Achtung:</b> Die Hände bilden ein fünftes Bein. Die Knie bilden ein sechstes Bein. Die Muskeln bilden ein siebtes Bein. Die Muskeln bilden ein achtes Bein.</p> <p><b>Wiederholung:</b> 2 - 3 mal</p>	 <p><b>Oberer Rücken, Gesäß &amp; unterer Rücken</b></p> <p><b>Anfangsposition:</b> Die Hände bilden ein fünftes Bein. Die Knie bilden ein sechstes Bein. Die Muskeln bilden ein siebtes Bein. Die Muskeln bilden ein achtes Bein.</p> <p><b>Achtung:</b> Die Hände bilden ein fünftes Bein. Die Knie bilden ein sechstes Bein. Die Muskeln bilden ein siebtes Bein. Die Muskeln bilden ein achtes Bein.</p> <p><b>Wiederholung:</b> 2 - 3 mal</p>	 <p><b>Arms Coif - Hüfte</b></p> <p><b>Anfangsposition:</b> Die Hände bilden ein fünftes Bein. Die Knie bilden ein sechstes Bein. Die Muskeln bilden ein siebtes Bein. Die Muskeln bilden ein achtes Bein.</p> <p><b>Achtung:</b> Die Hände bilden ein fünftes Bein. Die Knie bilden ein sechstes Bein. Die Muskeln bilden ein siebtes Bein. Die Muskeln bilden ein achtes Bein.</p> <p><b>Wiederholung:</b> 2 - 3 mal</p>	 <p><b>Schultern</b></p> <p><b>Anfangsposition:</b> Die Hände bilden ein fünftes Bein. Die Knie bilden ein sechstes Bein. Die Muskeln bilden ein siebtes Bein. Die Muskeln bilden ein achtes Bein.</p> <p><b>Achtung:</b> Die Hände bilden ein fünftes Bein. Die Knie bilden ein sechstes Bein. Die Muskeln bilden ein siebtes Bein. Die Muskeln bilden ein achtes Bein.</p> <p><b>Wiederholung:</b> 2 - 3 mal</p>

Hinweis: Die Übungen sind als Hilfen für die Rehabilitation gedacht. Sie sind nicht als Ersatz für eine professionelle physiotherapeutische Behandlung zu sehen. Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt vor Beginn der Übungen.

# FITNESS

## COMPANY

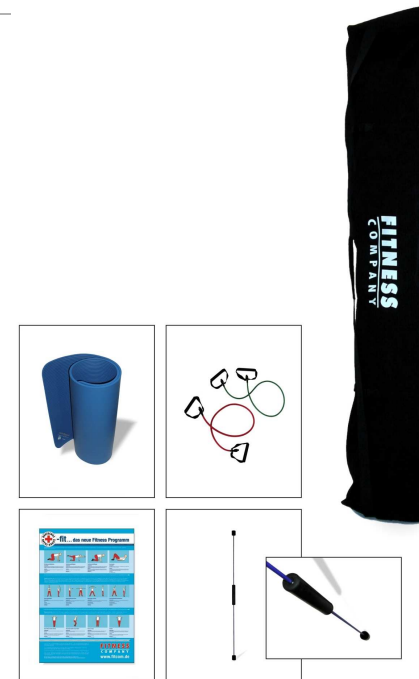
[www.fitcom.de](http://www.fitcom.de)

## Das neue Fitnessprogramm



### Fitness bag - DRK fit

- 1 DRK Fit- bag
- 1 DRK fit Plakat
- 1 Flexi bar
- 2 Tubes
- 1 Matte



Komplettpreis: 000,00 €  
(entspricht über 22% Rabatt)

**In der Rettungswache**

## Das neue Fitnessprogramm

### DRK-Rahmenvertrag

### Deutschlandweite Nutzung der Lifestyle Clubs

- Monatsbeitrag: 00,00 €  
(entspricht über 33% Rabatt)

### Deutschlandweite Nutzung der Lifestyle und Business Clubs

- Monatsbeitrag: 00,00 €  
(entspricht über 22% Rabatt)

### Im Fitness -Club



Stand Mai 2003

• 70 in Betrieb • 15 in Bau