

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort: ein heißbegehrter Job</b> . . . . .	10
Der sportliche Einstellungstest . . . . .	10
Was bringt Ihnen dieses Buch? . . . . .	11
<b>Was erwartet Sie im Sporttest?</b> . . . . .	12
Gibt es einen Feuerwehr-Standardtest? . . . . .	13
<b>Die Disziplinen</b> . . . . .	14
Ausdauertest/Cooper-Test . . . . .	14
Balkenübung (Balancetest) . . . . .	15
Ballfassen . . . . .	16
Bankdrücken . . . . .	17
Bankziehen . . . . .	18
Barrenübung . . . . .	20
Basis-Fitness-Test der Bundeswehr (BFT) . . . . .	21
Bizeps-Curls . . . . .	23
Bockspringen . . . . .	24
Brustpressen . . . . .	25
CKCU-Test (Liegestütz mit Übergreifen) . . . . .	26
Crunches (Bauchpressen) . . . . .	27
Einbeinstand . . . . .	28
Fünfersprung . . . . .	29
Gleichgewichtstest DFFA . . . . .	30
Handkrafttest . . . . .	31
Hangeln am Sprossenbogen . . . . .	32
Hindernisparcours/Kombinationsübung (Zirkeltest) . . . . .	33
Hockssprünge im Armstütz . . . . .	34
Kasten-Bumerang-Test (Koordinationstest) . . . . .	35
Klimmhäng (Beugehang) . . . . .	38
Klimmzüge . . . . .	38
Kniebeugen . . . . .	40
Kugelstoßen . . . . .	42
Latziehen . . . . .	43
Liegestütze . . . . .	44
Medizinballwurf zur Seite . . . . .	46
Pendellauf/Wendelauf . . . . .	47
Physical-Fitness-Test der Bundeswehr (PFT) . . . . .	47
Rumpfbeugen stehend . . . . .	51
Schwimmen . . . . .	51
Schwimm-Kombinationsübung . . . . .	52

Seilklettern . . . . .	54
Seithaltestütz . . . . .	54
Sit-ups (Rumpfbeugen) . . . . .	55
Sitzhocke (Skihocke) . . . . .	56
Skippings . . . . .	57
Spiroergometrie . . . . .	58
Sprint/Kurzstreckenlauf . . . . .	59
Stabfassen (Reaktionstest) . . . . .	60
Standweitsprung . . . . .	60
Steinstoßen . . . . .	61
Tauchen (Strecken- und Tieftauchen) . . . . .	62
Vertikalsprung (jump-and-reach/Strecksprung) . . . . .	63
Wechselsprünge über Bank, Stange oder Schnur . . . . .	64
Wechselsteigen . . . . .	65
Weitsprung . . . . .	66
<b>Der praktische Prüfungsteil . . . . .</b>	<b>68</b>
Das Drehleitersteigen . . . . .	68
Rettungsübungen . . . . .	69
Atemschutz- und Belastungstests . . . . .	69
Handwerkliche Tests . . . . .	70
<b>Sportabzeichen: manchmal Kür, manchmal Pflicht . . . . .</b>	<b>71</b>
Das Deutsche Sportabzeichen . . . . .	71
Das Deutsche Schwimmabzeichen . . . . .	74
Das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen . . . . .	75
<b>Anforderungen und Adressen . . . . .</b>	<b>76</b>
Berufsfeuerwehren . . . . .	76
Bundeswehr . . . . .	110
<b>Die ärztliche Untersuchung . . . . .</b>	<b>113</b>
Diagnose: diensttauglich . . . . .	113
Gut in Form zum Arztbesuch . . . . .	114
Der Ablauf im Überblick . . . . .	114
Die Untersuchung bei der Bundeswehr . . . . .	115

<b>Trainingslehre: die Grundlagen</b>	116
<b>Der Bewegungsapparat</b>	118
Bänder und Gelenke	118
Muskeln und Sehnen	118
<b>Die motorischen Fähigkeiten</b>	121
Kraft	121
Ausdauer	122
Schnelligkeit	123
Beweglichkeit	123
Koordination	123
<b>Fitnessgerecht ernähren</b>	125
Ernährung und Energieverbrauch	125
Kohlenhydrate: kleine Energiepakete	126
Eiweiße: die Bausteine	126
Fette: nur unnötiger Ballast?	127
Vitamine, Mineralstoffe & Co.: kleine Mengen, große Wirkung	128
Die Flüssigkeitsversorgung	129
Die Mischung macht's	130
<b>Das Einmaleins der Trainingsplanung</b>	131
Empfehlenswert: der sportmedizinische Eingangscheck	131
Aerobes und anaerobes Training	132
Das Superkompensations-Prinzip	134
Der ideale Trainingsplan	137
So nicht: 10 typische Trainingsfehler	138
<b>Das Trainingsprogramm</b>	140
<b>Ausdauertraining für Einsteiger</b>	142
Eine Frage der Technik: Tipps für den Trainingsalltag	142
5 Tipps zur Lauftechnik	142
5 Tipps zur Schwimmtechnik	144
Gut ausgerüstet: Schuhe und Kleidung	145
Die optimale Ausdauer-Trainingseinheit	146
Mit dem Intervalltraining auf die Überholspur	152
<b>Kraftraining für Einsteiger</b>	154
Die Do's und Don't's des Krafttrainings	155
Das Equipment	156
Alles im Griff? So fassen Sie richtig zu	160
Die optimale Kraft-Trainingseinheit	162
Arme: die besten Übungen	165

Schulter: die besten Übungen . . . . .	179
Brust: die besten Übungen . . . . .	191
Rücken: die besten Übungen . . . . .	209
Bauch: die besten Übungen . . . . .	227
Beine und Gesäß: die besten Übungen . . . . .	239
<b>Plyometrisches Training – das Power-Plus . . . . .</b>	<b>250</b>
Plyometrie kompakt . . . . .	250
Im Lauftraining: 5 Übungen für den Unterkörper . . . . .	251
Im Krafttraining: 9 Übungen für den Ober- und Unterkörper . . . . .	254
<b>Zum Schluss: das Dehnprogramm . . . . .</b>	<b>262</b>
So stretchen Sie richtig . . . . .	262
10 Dehnübungen für Ihren Trainingsplan . . . . .	263
 <b>Ihr persönlicher Trainingsplan . . . . .</b>	<b>268</b>
<b>Schnelltest: Auf welchem Fitnesslevel sind Sie? . . . . .</b>	<b>270</b>
Die Auswertung . . . . .	271
<b>Stufe 1: Grundlagenausdauer . . . . .</b>	<b>278</b>
<b>Stufe 2: Ganzkörpertraining . . . . .</b>	<b>284</b>
<b>Stufe 3: Spezifisches Training . . . . .</b>	<b>302</b>
<b>Test-Countdown: die letzten Tage und Stunden . . . . .</b>	<b>312</b>