

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: ein heißbegehrter Job	10
Der sportliche Einstellungstest	10
Was bringt Ihnen dieses Buch?	11

Was erwartet Sie im Sporttest? **12**

Gibt es einen Feuerwehr-Standardtest?	13
---	----

Die Disziplinen **14**

Ausdauerstest/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
Hocksprünge im Armstütz	34
Kasten-Bumerang-Test (Koordinationstest)	35
Klimmhang (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
Der praktische Prüfungsteil	68
Das Drehleitersteigen	68
Rettungsübungen	69
Atemschutz- und Belastungstests	69
Handwerkliche Tests	70
Sportabzeichen: manchmal Kür, manchmal Pflicht	71
Das Deutsche Sportabzeichen	71
Das Deutsche Schwimmbadabzeichen	74
Das Deutsche Rettungsschwimmbadabzeichen	75
Anforderungen und Adressen	76
Berufsfeuerwehren	76
Bundeswehr	110
Die ärztliche Untersuchung	113
Diagnose: diensttauglich	113
Gut in Form zum Arztbesuch	114
Der Ablauf im Überblick	114
Die Untersuchung bei der Bundeswehr	115

Trainingslehre: die Grundlagen 116

Der Bewegungsapparat 118

Bänder und Gelenke 118

Muskeln und Sehnen 118

Die motorischen Fähigkeiten 121

Kraft 121

Ausdauer 122

Schnelligkeit 123

Beweglichkeit 123

Koordination 123

Fitnessgerecht ernähren 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

Das Einmaleins der Trainingsplanung 131

Empfehlenswert: der sportmedizinische Eingangsscheck 131

Aerobes und anaerobes Training 132

Das Superkompensations-Prinzip 134

Der ideale Trainingsplan 137

So nicht: 10 typische Trainingsfehler 138

Das Trainingsprogramm 140

Ausdauertraining für Einsteiger 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

Krafttraining für Einsteiger 154

Die Do's und Dont'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
Plyometrisches Training – das Power-Plus	250
Plyometrie kompakt	250
Im Lauftraining: 5 Übungen für den Unterkörper	251
Im Krafttraining: 9 Übungen für den Ober- und Unterkörper	254
Zum Schluss: das Dehnprogramm	262
So stretchen Sie richtig	262
10 Dehnübungen für Ihren Trainingsplan	263
 Ihr persönlicher Trainingsplan	 268
Schnelltest: Auf welchem Fitnesslevel sind Sie?	270
Die Auswertung	271
Stufe 1: Grundlagenausdauer	278
Stufe 2: Ganzkörpertraining	284
Stufe 3: Spezifisches Training	302
Test-Countdown: die letzten Tage und Stunden	312