

# Inhaltsverzeichnis

## Die Feuerwehr-Fit-Aktion

Fitness und Sport – selbstverständlich für Feuerwehrangehörige? . . . . .	12
Einsatz über der Dauerleistungsgrenze . . . . .	17
Sport und Gesundheitsbewusstsein – (k)ein Problem bei der Jugendfeuerwehr?! . . . . .	19
Den Erfolg „programmieren“ . . . . .	20



## Bewegungsteil

Wenig ist schon viel . . . . .	24
Mein Bewegungsstatus . . . . .	25
Mein Gesundheits-Check . . . . .	33
Alltagsbewegung in der Feuerwehr-Fit-Aktion . . . . .	34
Mein Ruheumsatz . . . . .	35
Mein Bewegungsziel . . . . .	37
Jede Aktivität lohnt sich . . . . .	38
Fitnessorientiertes Krafttraining – mehr als nur eine Schlechtwetteralternative! . . . . .	41

Teilnahme an der Feuerwehr-Fit-Aktion:	
Nein – oder Ja? . . . . .	43
Geeignete Sportarten . . . . .	44
Die Pulsuhr . . . . .	45
Laufen – Walking – Nordic Walking . . . . .	47
Die Ausrüstung . . . . .	48
Darauf sollten Sie achten! . . . . .	48
Die richtige Technik . . . . .	50
Radfahren . . . . .	52
Die Ausrüstung . . . . .	52
Darauf sollten Sie achten! . . . . .	54
Die richtige Fahrtechnik . . . . .	54
Motivation – der Motor des Erfolgs . . . . .	56
Machen Sie mit – „Fit for Fire Fighting“ oder „Fit für Familie und Freizeit“ . . . . .	58



## Trainingsprogramm

Die <b>1. Trainingswoche</b> : Starten Sie durch! . . . . .	67
Die <b>2. Trainingswoche</b> : So dehnen Sie sich richtig! . . . . .	69

Die <b>3. Trainingswoche:</b> Den persönlichen Trainingsbereich finden	71
Die <b>4. Trainingswoche:</b> Mit Technik trainieren!	73
Die <b>5. Trainingswoche:</b> Rollen Sie los – fit mit dem Rad!	74
Die <b>6. Trainingswoche:</b> Dranbleiben – Motivationskrisen meistern!	75
Die <b>7. Trainingswoche:</b> Zug um Zug – Bewegung im Wasser	78
Die <b>8. Trainingswoche:</b> Gut geplant – das Training selbst gestalten	80
Die <b>9. Trainingswoche:</b> Fazit – was hat sich getan?	82
Die <b>10. Trainingswoche:</b> Nun geht es auf die Zielgerade	84
Trainingspläne für Fortgeschrittene	85
 Übungen zur Mobilisation, Dehnung und Stabilisation	 87
Spezielle Übungen: Nordic Walking und Radfahren	90



## Ernährungsteil

Fettauge sei wachsam! Jetzt geht's dem Fett an den Kragen	92
Fett als Energiereserve	92
Mein Body-Mass-Index (BMI)	96
Besiegen Sie Ihr Superfetti	99
Alkohol wirkt wie Fett	101
Mein Superfetti	103
Sich satt essen und abnehmen	104
Fettspartraining	106
Fettarten	110
Garmethoden	112
Lebensmittelliste	113
Bunte Mahlzeiten fördern die Gesundheit	117



Entscheidung für die Zukunft:	
Die Feuerwehr-Fit-Aktion geht weiter!	120
Die Feuerwehr-Fit-Aktions-Wochenpläne	122
Einsatzverpflegung	166
Rezeptregister	172
Bewegungstagebuch	173