

Inhalt

Einleitung

6 Feuerwehrinsätze sind Hochleistungssport

Ein Vorwort von Felix Sempf

9 Der erste Schritt

Grundlagen

13 Warum funktionelles Grundlagentraining?

Funktionelles Grundlagentraining trainiert

Körper und Geist gleichermaßen 13

Wie wir Feuerwehrleute ticken ... 14

Die Tabata-Methode 14

19 Richtig Atmen

Also: Was passiert eigentlich beim Atmen? 19

Tiefes Ein- und Ausatmen ist elementar! 20

Meine Workouts

23 Macht euch zum Affen – aber nur mit den »Animals«

41 TFAXCROSS WORKOUT – mein funktionelles Ganzkörpertraining

49 TFAXCROSS WORKOUT – meine 18 Übungen

99 Basic Workout »7-2-GO«

7 Übungen für ein ausgeglichenes Ganzkörpertraining

125 Dehnen – ja oder nein?

Dehnen à la POSI 127

143 Cardio-Training: Die Mischung macht's!

Tipps und Wettkämpfe

149 Dauerhaft motiviert bleiben: Tipps

155 Ernährung – KEEP IT SIMPLE!

161 Training mit dem »Runtastic Timer«

169 Wettkampf als Passion

173 Der TFA – Toughest Firefighter Alive

188 Zum Schluss