



Inhalt

Einleitung

6 Feuerwehrereinsätze 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 TFXCROSS WORKOUT – mein funktionelles Ganzkörpertraining

49 TFXCROSS 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



Der erste Schritt

KEEP A SMILE

***Hi, liebe Feuerwehr-Kameraden,
Kollegen und Fitnessbegeisterte,***

Gratulation! Den ersten Schritt zu einer besseren Fitness habt ihr schon getan – ihr habt euch für dieses Buch entschieden! Vielleicht habt ihr es selber gekauft, weil ihr neugierig seid, schließlich ist Neugier eine der Grundeigenschaften eines jeden Feuerwehrmanns und jeder Feuerwehrfrau. Vielleicht habt ihr es auch geschenkt bekommen ... von jemandem, der meint, ein bisschen mehr Bewegung könnte euch guttun. Seid demjenigen nicht böse, denn: Vielleicht stimmt es. Und: Er hat es gut gemeint. Weil er weiß – wie du selbst wahrscheinlich auch – wie wichtig eine gewisse Grundfitness insbesondere für unseren Beruf ist. Wenn du diese schon hast: Glückwunsch, umso besser! Wenn nicht: auch nicht schlimm! Mit meinen Übungen kannst du deine Fitness grundlegend verbessern und ausbauen, egal, auf welchem Level du startest!

Dieses Buch wird dir viele neue Möglichkeiten aufzeigen, mit einfachen Mitteln effektiv Sport zu treiben. Es wird dich inspirieren und motivieren, kontinuierlich an dir zu arbeiten, weil die ersten Erfolge und die grundlegende Verbesserung deiner Fitness nicht lange auf sich warten lassen werden – versprochen!

Mein gesamtes Workout steht unter dem großen Motto KEEP IT SIMPLE! Und das gleich aus mehreren Gründen: Egal welches Fitnessbuch ich aufschlage, ich habe jedes Mal den Eindruck, Sport zu treiben und sich zusätzlich noch gesund ernähren zu wollen, ist heutzutage eine hochwissenschaftliche Philosophie geworden. Abgesehen davon, dass vieles im normalen Alltag schon aus Zeitgründen aus meiner Sicht gar nicht umzusetzen ist, ersticken komplexe Anleitungen und die daraus resultierende Angst, etwas falsch zu machen, jegliche Motivation oft schon im Keim! Motivation ist jedoch das A und O: Wenn dir das Training keinen Spaß macht, wirst du nicht lange am Ball bleiben. Genauso wenig, wenn viel organisatorischer oder finanzieller Aufwand dahintersteckt.

Und hier kommt euer unschlagbarer Vorteil ins Spiel: ihr habt alles, was ihr für mein Training braucht, auf dem Einsatzfahrzeug immer dabei – ihr habt praktisch ein rollendes Fitnessstudio im Gerätehaus! Schläuche, Kanister, Werkzeug: Ihr werdet sehen, bei meinem funktionellen Training kommt das alles zum Einsatz. Es kann so einfach sein, effektiv Sport zu treiben, deshalb: KEEP IT SIMPLE!



Training für den Innenangriff in einer gasbefeuchten Brandsimulationsanlage

Dass wir mit »unseren« Geräten trainieren, ist mir ganz wichtig. Das Training soll dazu dienen, uns für den Einsatz im Ernstfall vorzubereiten – uns **FIT FOR FIRE** zu machen! Bei den Übungen mit unseren gewohnten Utensilien trainieren wir unter realen Bedingungen und sind so nah dran an den Belastungen, die uns jeden Tag im Job erwarten. Auf dem Löschfahrzeug, der Drehleiter oder dem Rüstwagen hantieren wir nicht mit einer steifen Hantelstange, sondern mit unterschiedlichsten Gerätschaften und Werkzeugen – die Belastung kann dabei wesentlich höher sein! Natürlich stelle ich auf den folgenden Seiten auch Übungen vor, für die ihr gar keine Trainingsgeräte braucht und die ihr an jedem Ort der Welt und zu jeder Zeit ausüben könnt, um regelmäßig an Grundfitness – und ich rede wirklich nur von der für uns elementaren Grundfitness! – arbeiten zu können.

Keine Angst: Ich will euch nicht zum Sport, wie ich ihn betreibe, missionieren oder Olympia-Teilnehmer aus euch machen. Mir liegt es auch fern, euch ein schlechtes Gewissen einzureden. ABER: Ich möchte euch bewusst machen, dass ihr in eurem Beruf jeden Tag Verantwortung übernehmt – für euch selbst und andere. Wollt ihr euren Job gut und verantwortungsvoll ausüben, braucht Ihr ein gewisses Grundmaß an

Fitness, denn: Im Ernstfall rettet ihr dadurch Menschenleben! ... Ok, ich gebe zu, jetzt klinge ich wirklich wie ein Missionar, aber der bin ich in diesem Fall gerne, denn ich sehe mich aufgrund meiner Vita und meiner erfolgreichen Teilnahme an zahlreichen Wettkämpfen wie beim »Toughest Firefighter Alive« gewissermaßen in der Pflicht, meine Erfahrungen, Tipps und Anregungen an euch weiterzugeben. Und das alles ohne erhobenen Zeigefinger, denn die Motivation, **FIT FOR FIRE** zu werden, muss aus euch selbst kommen.

Wie ihr schon merkt, schreibe ich – wie mir der Schnabel gewachsen ist – ganz der »Posi« halt, mein Spitzname, unter dem mich Feuerwehrkollegen in aller Welt kennen. Aufgrund meiner jahrelangen Erfahrung als Sportler und Berufsfeuerwehrmann weiß ich aber, wovon ich rede, wenn es um effektives und gleichzeitig gesundes Training geht. Um all meine Übungen jedoch auch aus sportwissenschaftlicher Sicht abzusichern, habe ich mit Felix Sempf einen Experten an meiner Seite, der mich bei der Konzeption des Buchs und der Auswahl der Übungen von Anfang an begleitet hat. Mit Jan Finken hilft mir außerdem ein gelernter Journalist, meine bisweilen recht bildhafte Sprache zu »übersetzen«.

Apropos Sprache: Bei der Beschreibung meiner Übungen werden euch regelmäßig Begriffe auf Englisch begegnen – zum einen, weil sich viele davon längst international etabliert haben, zum anderen, weil »Jumping Jack« einfach cooler klingt als »Hampelmann« ...

So, jetzt aber genug der Vorrede, wir Feuerwehrkameraden sind es schließlich gewohnt, zu machen und nicht zu quatschen! Ich wünsche euch viel Spaß mit meinem Buch – macht euch mit mir **FIT FOR FIRE!**

Joachim Posanz

FIT **FOR FIRE**





TFAXCROSS WORKOUT – meine 18 Übungen

So, liebe Freunde, jetzt geht's endlich ans Eingemachte: Ich stelle euch meine 18 Übungen des TFAXCROSS WORKOUTS vor! Neben Ausgangsposition und Durchführung erkläre ich euch – **Achtung!** – auch, was ihr beim Training unbedingt berücksichtigen solltet und welche Variationsmöglichkeiten es gibt.

Außerdem schlage ich euch vor, welche Geräte von eurem Einsatzfahrzeug ihr für die Übungen verwenden könnt – vom Hammer bis zu den »Hoses« (englisch für »Schläuche«).

Los geht's!



... Sportwissenschaftler Felix Sempf weist darauf hin, dass vor Beginn des Trainingsprogramms eine Grundfitness vorhanden sowie eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung vorliegen sollte. Die Ausführung der Übungen sollte vorab durch geschultes Trainingspersonal demonstriert werden.

1. Hammerpunch – Hammerschlagen

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Rumpf- bzw. Bauchmuskulatur ist angespannt («Bauchnabel einziehen«).

1



Ausführung: Hammer mit beiden Armen über den Kopf führen, Arme sind dabei leicht angewinkelt. Den Hammer dann explosiv nach unten führen, Arme und Beine werden dabei gestreckt. Idealer Treffpunkt ist die obere, innere Seite des Reifens. Beim Schlag bleibt der gesamte Körper angespannt.

2



3



Achtung! Achtet auf einen stabilen Stand. Wichtig bei der Durchführung ist die Explosivität. Rutscht der Reifen durch eure Hammerschläge leicht auf euch zu, ist dies das Feedback, dass ihr die Übung »mit Dampf« ausführt.



➔ 1. Hammerpunch – Hammerschlagen



Variationen: Seitliche Schlagbewegung: Stand rechts bzw. links neben dem Reifen, Ausholbewegung im 45°-Winkel nach oben mit Rotation des Oberkörpers, explosive Schlagbewegung auf die seitliche Reifenmitte.



Geräte-Tipp: Klassischer Vorschlaghammer vom Fahrzeug, im Sportfachhandel sind Vollmetallhämmer in den Größen 4–18 Kilo erhältlich. Ausgediente Treckerreifen erhaltet ihr beim Reifenhändler eures Vertrauens in der Regel kostenlos.

*Beanspruchte Muskelgruppen:
Rumpf, Schultern, Rücken, Arme*

2. Heavy Steps

Ausgangsposition: Stabiler Stand, gerader Rücken, Rumpf- bzw. Bauchmuskulatur ist angespannt. Ein Kanister mit identischem Gewicht (5–25 Kilo) in jeder Hand.

1



Rückengerechte Aufnahme!

2



Ausführung: Linken Fuß auf den Kasten, nach oben drücken, rechtes Bein folgt, durchstrecken. Mit dem linken Bein zuerst herunter, anschließend mit dem rechten Bein – beim nächsten Step Beinwechsel.

3



4



Achtung! Bei der gesamten Übung eine neutrale Wirbelsäule beibehalten, Schultern nach hinten, Brust raus. Kanister eng am Körper führen, ohne dass die Arme pendeln (raubt zusätzliche Kraft).





2. Heavy Steps

Variationen: Optional kann die Übung auch mit Atemschutzgerät zusätzlich zu den Kanistern durchgeführt werden.





Geräte-Tipp: Ausrangierter Turnkasten (ideale Höhe), wahlweise übereinander gestapelte Paletten, ausrangierte, mit Kies gefüllte Schaummittel-Kanister in verschiedenen Gewichtsvariationen.

*Beanspruchte Muskelgruppen:
Oberschenkel, Gesäß, Rumpf, Arme*

7. Hose Good Mornings

Ausgangsposition: Stabiler schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Blick geradeaus, Rücken ist »gefühl« leicht im Hohlkreuz. Die Hände halten die Schlauchrolle verschränkt vor der Brust.

1

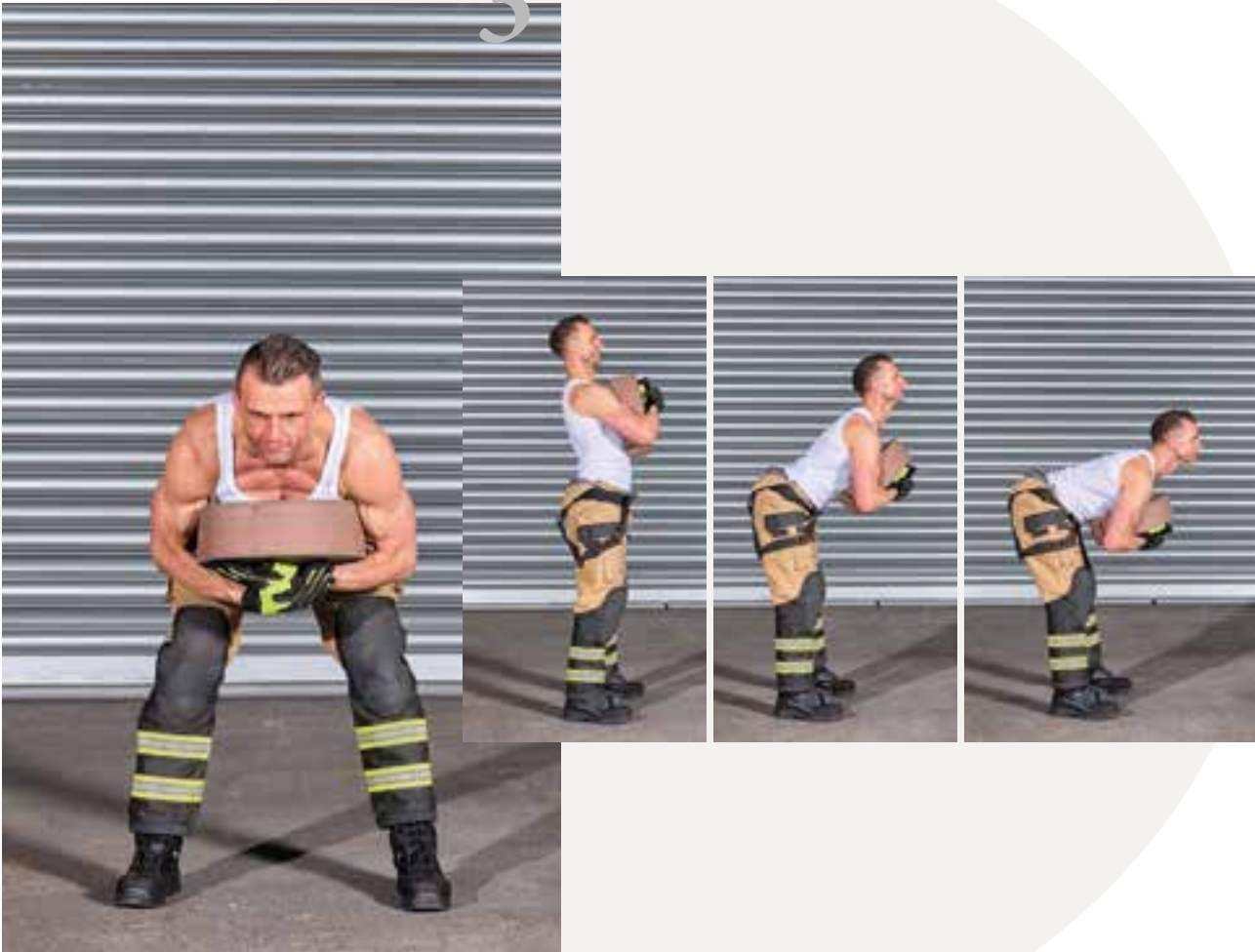


2



Ausführung: Die Hüfte wird durch ein Nachhintenschieben des Gesäßes bei neutraler Wirbelsäulenhaltung gebeugt, bis der Oberkörper so annähernd in eine waagerechte Position gebracht wird. Die Knie sind dabei gestreckt oder leicht gebeugt. Anschließend zurück in die Ausgangsposition.

3



Achtung! Die Bewegungsaktivierung erfolgt ausschließlich aus der Hüfte, eine durchgängig angespannte Rumpfmuskulatur ist dafür unumgänglich.



18. Ladder lifting – Leiterheben

1



Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Leiter ist vor den Füßen hochkant abgestellt. Über die Leiter hinweg Sprossen greifen (Leiter ist seitlich ausbalanciert). Arme gestreckt, Knie leicht gebeugt, Oberkörper mit neutraler Wirbelsäulenposition nach vorne gebeugt, Blick nach vorn.

2



Ausführung: Gleichzeitiges Strecken der Beine und Aufrichten des Oberkörpers. Arme anwinkeln und Leiter vor der Brust umsetzen.

Variationen: Für »fortgeschrittene Fortgeschrittene«:
Aus der Standposition mit der Leiter über dem Kopf eine tiefe Kniebeuge machen. Hierbei unbedingt auf die aufrechte Haltung und durchgestreckte Arme achten.



3



Arme mit Leiter nach oben über den Kopf ausstrecken.

4



Nach kurzem Verharren geht es in umgekehrter Bewegungsfolge zurück in die Ausgangsposition; die ganze Übung erfolgt in einer fließenden Bewegung.

Gewichtsvariationen durch das Zusammenstecken mehrerer Steckleiterteile.

Achtung! Fuß bleibt immer komplett aufgesetzt. Blick immer nach vorne richten (festen Punkt suchen) als Hilfsmittel, damit eine neutrale Wirbelsäule beibehalten wird.

Geräte-Tipp:
Steckleiterteile

Beanspruchte Muskelgruppen:
Ganzer Körper



Basic Workout »7-2-GO«

Ihr als Feuerwehrleute kennt natürlich den Begriff »7-2-GO«. Er bezeichnet eine Technik unseres Schlauchmanagements: eine für den Innenangriff schnell hergestellte, 45 Meter lange Schlauchreserve. Ab heute hat »7-2-GO« (lies: »Seven to Go«) für euch noch eine weitere Bedeutung: meine TOP 7-Grundübungen für ein ausgeglichenes Ganzkörpertraining.

Was ist der große Vorteil dieser sieben Grundübungen? Es gibt gleich mehrere: Ihr könnt die Übungen überall und jederzeit durchführen. Das ist wichtig, um sportlich immer am Ball zu bleiben – sei es zu Hause, bei einem mehrtägigen beruflichen Seminar oder im Urlaub. Je länger ihr »raus« seid, umso mehr baut ihr körperlich ab und umso schwieriger ist es, den Rückstand wieder aufzuholen – wir aber wollen durchgängig fit bleiben! Ihr benötigt keine Hilfsmittel oder Geräte, nur euer eigenes Körpergewicht. Optional könnt ihr noch Wasserflaschen (0,5 bis 1,5 Liter) hinzunehmen, um die Intensität zu erhöhen, das ist aber auch schon alles.

»7-2-GO« besteht ganz bewusst aus Übungen, die ihr alle kennt und die ihr mit Sicherheit auch schon einmal selbst ausgeführt habt. Sicher, im Laufe der Jahre gab es immer wieder Varianten davon bzw. neue Übungen, aber diese Klassiker

haben bis heute »überlebt«, und das aus gutem Grund: Sie sind leicht zu erlernen und für die entsprechenden Muskelgruppen die effektivsten, die ich kenne. Und dank dieser Klassiker braucht ihr keine »Mach dich krass«-Workouts oder »I make you sexy«-Videos: »7-2-GO« machen euren Körper mindestens genauso »krass« und »sexy« – versprochen!

Ich stelle euch nun »7-2-GO« vor, die so aufeinander aufgebaut sind, dass ihr »von unten nach oben« keine wichtige Muskelkette vergesst. Wichtig: Ich empfehle, diese Übungen nicht mit einer bestimmten Anzahl an Wiederholungen durchzuführen, sondern, wie die Einheiten beim »großen« TFAXCROSS WORKOUT, innerhalb von Zeitintervallen nach der Tabata-Methode – dazu später mehr. Arbeitet ihr beispielsweise mit vier Intervall-Einheiten, kostet euch dieses effektive Ganzkörpertraining nur 15 Minuten Zeit.

1. Jumping Jacks

1



2



3



Ausgangsposition: Aufrechter Stand, Blick geradeaus, Füße stehen zusammen, Arme liegen seitlich an Körper an.

Ausführung: Mit leicht gebeugten Knien hochspringen und dabei gleichzeitig die Füße nach außen und die Hände (die sich berühren dürfen) über den Kopf führen, Oberkörper bleibt gerade, Blick geradeaus.

4



5



6



Danach Sprung in die Ausgangsposition: Füße zusammen, Arme am Körper. Diese Vorgehensweise kontinuierlich und bei einheitlichem Tempo innerhalb des 20-Sekunden-Intervalls wiederholen.

Achtung! Jumping Jacks dienen gleichzeitig als Aufwärmübung, deswegen sind sie auch die erste Einheit beim Basic Workout.

2. Squats

1



Ausgangsposition: Aufrechter Stand, Blick geradeaus, »Brust raus« – der ganze Körper ist angespannt, speziell die Bauchmuskulatur.

2



Ausführung: Beide Arme nach vorne bis auf Schulterhöhe führen, gleichzeitig die Kniebeuge ausführen. Ober- und Unterschenkel bilden dabei mindestens einen 90-Grad-Winkel. Anschließend zurück in die Ausgangsposition, der Rücken bleibt zu jeder Zeit gerade.

Achtung! Die Knie bleiben konstant in einer gedachten Linie über den Fußspitzen und fallen nicht nach innen; die Belastung ist auf dem ganzen Fuß. Kleiner Tipp: Stellt euch vor, ihr wollt euch auf einen Stuhl setzen; dadurch führt ihr das Gesäß automatisch in der richtigen Position nach hinten.



Variation: Die Belastung steigern, indem mit jeder Hand eine Wasserflasche identischen Gewichts (0,5–1,5 Liter) gehalten wird.

*Beanspruchte Muskelgruppen:
Vordere Beinmuskulatur, Gesäß*

Mein Lieblingszirkel
sieht folgendermaßen aus:



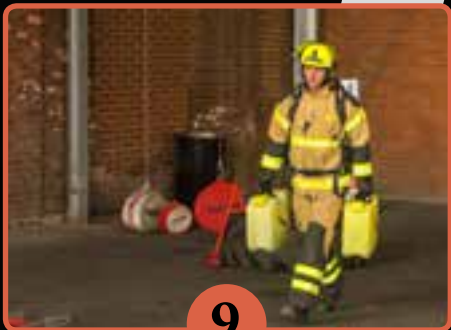
1

Hose Run



10

Ladder Lifting



9

Canister Walk



8

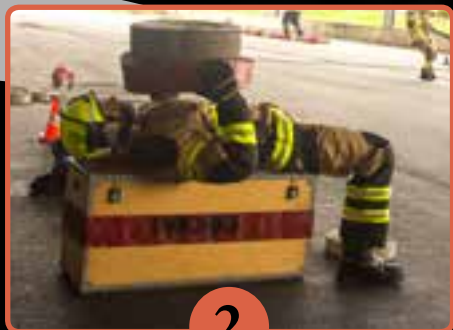
Swimmer



7

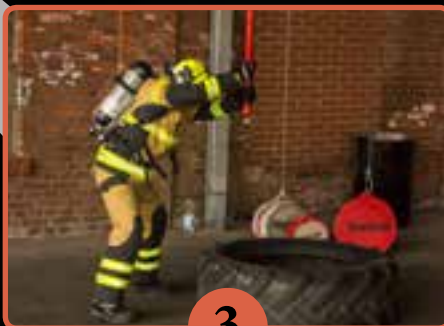
Dummy Drag

00



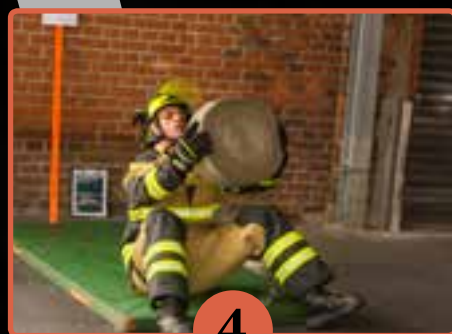
Hose Press

2



Hammer Punch

3



Hose Sit-ups

4

Sled Pull



5

Rope Catch



6

... und jetzt zur Einstellung
des Runtastic Timers

