



Das Buch erscheint im praktischen Format 19 x 21 cm

HampfVerlag



Eine Aktion von  
Innenministerium  
Landesfeuerwehrverband  
Unfallkasse (UKBW)  
und  
Landesfeuerwehrschule  
Baden-Württemberg

seine Fitness, wie ausgeprägt ist seine Kraftfähigkeit? Die wissenschaftlich fundierte Feuerwehr-Fit-Aktions-Fitnessdiagnose bestimmt den individuellen sportlichen Ausgangspunkt und garantiert, dass jeder Teilnehmer im anschließenden Training das für ihn richtige Maß an Bewegung findet.

### Mit "Fitti" trainieren

Nach dem Fitness-Check formuliert der Leser ein für ihn realistisches Bewegungsziel, ambitionierte Leser streben die Teilnahme am "1. Bruchsaler Feuerwehr-Duathlon" im Sommer des kommenden Jahres an. Zur Verwirklichung des sportlichen Ziels enthält das Buch erprobte und wertvolle Trainingshinweise. Aber auch die Alltagsbewegung wird in der Feuerwehr-Fit-Aktion gesteigert, denn schließlich bedeutet jede Aktivität einen persönlichen Gewinn. Begleitet werden die Leser durch die einzelnen Buchkapitel und Trainingswoche von zwei liebevoll gezeichneten Illustrationen: dem agilen "Fitti" und dem trägen "Fetti".

### Lust auf Sport

Das Buch stellt alle für die Feuerwehr besonders geeigneten Sportarten vor: Laufen, Walking, Nordic Walking und Radfahren. Außerdem gibt es Tipps für ein fitnessorientiertes Krafttraining, wichtige Hinweise für funktionelle Sportbekleidung sowie eine gut bebilderte Technikschiene (Bild 4). Zur Vermeidung von Verletzungen vor und nach jeder körperlichen Betätigung - wie übrigens auch vor Feuerwehrübungen oder Wettkämpfen - sind Übungen zur Dehnung, Mobilisation und Stabilisation wichtig. Daher stellt das Buch diese ganz besonders ausführlich vor und bietet detailliertes Bildmaterial dazu an (Bild 5).

## FETT MACHT FETT - BEWEGUNG MACHT FIGUR

Das Begleitbuch zur Feuerwehr-Fit-Aktion ist erschienen. Jetzt ist es lieferbar, das Buch zur baden-württembergischen Feuerwehr-Fit-Aktion "Fit For Fire Fighting. So punkten Feuerwehrleute bei Bewegung und Ernährung".

Quadratisch, praktisch und voll gepackt mit Informationen, das ist das "Fit For Fire Fighting"-Buch. Dank der aufwändigen Bebilderung bekommt der Leser schon beim ersten Durchblättern Lust auf Bewegung und Appetit auf die vorgestellten Gerichte.

Gedacht ist "Fit For Fire Fighting" für all diejenigen, die ihre Kondition und Belastbarkeit für den Alltag und den Einsatz verbessern wollen. Dabei wendet sich das Buch ebenso an langjährige Nichtsportler wie auch an Personen, die bereits regelmäßig Sport treiben - beide Gruppen finden praktische Tipps und wertvolle Hinweise für ein zielorientiertes Bewegungstraining und eine fitnessförderliche Ernährung.

Alles Wichtige rund um Fitness und Sport bietet der erste Teil des Buches, der "Bewegungsteil", an dem unter anderem Professor Wolfgang Schlicht mitgearbeitet hat, der Direktor des Instituts für Sportwissenschaft an der Universität Stuttgart ist. Im anschließenden "Ernährungsteil" erklärt der renommierte und bekannte Ernährungswissenschaftler Professor Volker Pudiel, wie man sich satt essen und trotzdem abnehmen kann. Und so funktioniert das Programm konkret:

### Zu Beginn der Check

Wer ein Ziel anstrebt, der muss wissen, wo er startet. Daher werden zu Beginn der Aktion eine individuelle Bestandsaufnahme und ehrliche Selbsteinschätzung vorgenommen. Wie regelmäßig bewegt sich der Leser im Alltag, wie ausdauernd ist

### Fettauge sei wachsam! Mit Ernährung fit werden

Sich satt essen und abnehmen - das ist kein Widerspruch! Durch das Buch lernt der Leser viel über das Fett als Energiereserve, über das Fett als Geschmacksverstärker und über die verschiedenen Arten von Fett und ihre Wirkungsweisen. Außerdem wird der Fettgehalt von Lebensmitteln behandelt (siehe Kasten). Auf der Basis dieses Wissens kann der Leser dann als frischgebackener "Fettdetektiv" seine individuellen "Fettmacher" entlarven, bekämpfen und sich trotzdem satt essen. Wie das geht? Ganz einfach mit den praktischen Wochenplänen.

### Die Feuerwehr-Fit-Aktions-Ernährung

Die Feuerwehr-Fit-Aktions-Wochenpläne liefern für die ersten 14 Tage komplette Speisepläne für fünf Mahlzeiten am Tag sowie schmackhafte, aber fettreduzierte Rezepte (Bild 6). Insgesamt enthält das Buch 34 Rezepte, darunter sogar sechs Rezepte für die Einsatzverpflegung aus der Feldküche (Bild 7). Detaillierte Einkaufs-, Vorrats- und Zutatenlisten machen die Ernährungsumstellung einfach und im Alltag ohne großen Aufwand umsetzbar.

### Unterstützung durch die Aktions-Homepage

Alle Buchkäufer erhalten über die Aktions-Homepage [www.fit-for-fire-fighting.de](http://www.fit-for-fire-fighting.de) einen zusätzlichen Nutzen. Unter Verwendung der im Buch abgedruckten Kennnummer können sie sich in den Log-in-Bereich der Seite einwählen und zusätzliche Dienste nutzen, beispielsweise eine Vorlage für den persönlichen Trainingsplan downloaden oder ausführliche Lebensmitteltabellen ausdrucken. Leseproben aus dem Buch finden Sie ebenfalls auf der Aktions-Homepage [www.fit-for-fire-fighting.de](http://www.fit-for-fire-fighting.de).