

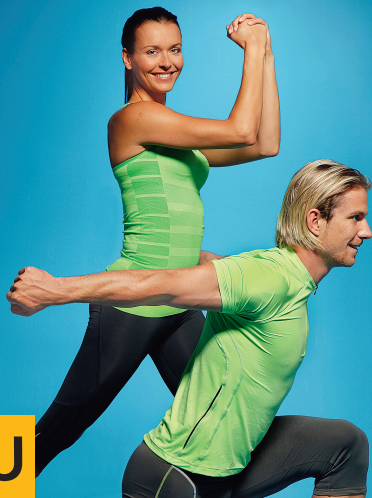
Wend-Uwe
Boeckh-Behrens

LUST ZUM ÜBEN

inklusive DVD
mit 60 Minuten

maxxF

Der Megatrainer



G|U

MAXXF – MIT LEICHTIGKEIT IN BESTFORM

6 *maxxF – das effektivste Krafttraining überhaupt*

6 Only the best – die maxxF-Kraftübungen

7 Die maxxF-Effekte

12 *Die maxxF-Trainingsmethode*

12 Die Intensität

13 Korrekte Übungsausführung

13 Besonderheiten der Übungsausführung

15 Die Übungsfolge

16 Dauer und Häufigkeit des Trainings

18 *Das maxxF-Dehntraining*

18 Effekte des maxxF-Dehnens

19 Die maxxF-Dehnmethode

21 Besonders gut: die Kombination

22 *Ihr perfektes maxxF-Training*

22 Tipps zum Trainingsstart

23 So machen Sie schnell Fortschritte

25 Üben mit Buch und DVD



DIE MAXXF-KRAFT- UND DEHNÜBUNGEN

28 *Das Warm-up*

28 Knieliegestütz

29 Lat-Rudern

29 Kniebeuge

30 *Die Übungen für alle wichtigen Muskelgruppen*

30 Käfer

32 Beinrückheben



PROGRAMME UND TESTS – ALLES FÜR IHR TRAINING

62 *maxxF-Programme*

74 *Motivieren Sie sich, testen Sie Ihre Fortschritte!*

74 Das A und O: die Regelmäßigkeit

74 Krafttests

75 Test der Körperumfänge

76 »Nackte Wahrheit« –
Fotos oder Spiegel

Zum Nachschlagen

77 Register

78 Bücher und Adressen, die weiterhelfen

80 Impressum

34 Reverse Flys

36 (Knie-)Liegestütz

38 Lat-Rudern

40 Seitlicher Unterarmstütz

42 Adduktorenpresse

44 Bizeps-Curl

46 Armrückheben

48 Armseitheben

50 Beinheben

52 Beckenlift

54 Einbeinkniebeuge

56 Fersenheben

58 Auf einen Blick: die 14 maxxF-
Kraftübungen





DIE MAXXF- KRAFT- UND DEHNÜBUNGEN

maxxF ist das beste Training für Kraft und Fitness. Das wurde an zahlreichen Testpersonen wissenschaftlich erprobt. In diesem Kapitel finden Sie alle Kraftübungen mit vielen Varianten detailliert beschrieben und bebildert, ergänzt durch die entsprechenden Dehnübungen. Also dann: Nichts wie auf die Matte!

DIE ÜBUNGEN FÜR ALLE WICHTIGEN MUSKELGRUPPEN

Die folgenden Seiten zeigen Ihnen detailliert die 14 Kraftübungen des maxxF-Trainings. Alle wichtigen Muskeln Ihres Körpers werden dabei gefordert und geformt, Agonist und Antagonist werden jeweils nacheinander trainiert. Die Intensität können Sie selbst bestimmen, Sie finden dafür auf jeder Seite spezielle Hinweise und Übungsvarianten. Dehnübungen runden das Angebot für die jeweiligen Muskelgruppen ab.

Käfer, leicht

WIRKUNG

- Der Käfer bewirkt eine effektive Straffung des Bauches und kräftigt sowohl die gerade als auch die schräge Bauchmuskulatur

- In Rückenlage ziehen Sie das rechte Bein gebeugt zur Brust. Strecken Sie den rechten Arm lang nach hinten aus. Halten Sie das linke Bein flach schwebend über dem Boden.

- Heben Sie den Oberkörper an, bis die linke Hand die Innenseite der Fußsohle berührt. **1**
- Blicken Sie über das gebeugte Knie schräg nach oben. Kinn nicht zur Brust. So vermeiden Sie Nackenbeschwerden.
- Führen Sie einen langsamen Arm- und Beinwechsel aus. Immer, wenn der Arm nach vorn geht, atmen Sie aus.

1



2



Käfer, schwer

- Greifen Sie mit der Hand nun an die Außenseite des Fußes. Dazu müssen Sie den Oberkörper noch höher aufbauen und leicht drehen. **2**

SIE BESTIMMEN DIE INTENSITÄT

Heben Sie den Oberkörper möglichst hoch an, so wird die Übung intensiver. Wenn Sie ermüden, heben Sie den Oberkörper weniger weit an, die Hand erreicht den Fuß dann möglicherweise nicht mehr.

Dehnung des Lenden-darmbeinmuskels

- Machen Sie mit dem linken Bein einen großen Ausfallschritt. Beugen Sie den Oberkörper maximal nach vorn und stützen Sie Ihr Körpergewicht auf die Hände, die Sie beide innen neben dem linken Bein aufsetzen.
- Drücken Sie die Hüfte des gestreckten rechten Beines nach unten und spüren Sie die Dehnung im rechten Hüftbereich. **3**
- Dehnen Sie dann auch die andere Körperseite.

3





Beinrückheben, leicht

WIRKUNG

• Nach dem Bauch- das Rückentraining – die effektivste Komplexübung zur Kräftigung und Formung des unteren Rückens und der Gesäßmuskulatur • Wirksam gegen Rückenbeschwerden

- Beugen Sie in Bauchlage die Beine etwa 90 Grad.
- Heben Sie die Oberschenkel ein Stück vom Boden ab und halten Sie sie während der gesamten Übungszeit schwebend, nicht ablegen.
- Schieben Sie die Fußsohlen wiederholt senkrecht nach oben. **1**
- Atmen Sie immer beim Anheben der Beine intensiv aus.

SIE BESTIMMEN DIE INTENSITÄT

Führen Sie zum intensiveren Trainieren Endkontraktionen in der höchsten Position aus. Um weniger intensiv zu üben, machen Sie Einzelwiederholungen und legen die Beine nach jedem Mal kurz ab.

Beinrückheben, schwer

- Schließen Sie die Beine und heben Sie sie so hoch wie möglich vom Boden ab oder strecken Sie die schwebenden Beine. **2**



Beinrückheben kombiniert mit Reverse Flys, sehr schwer

- Üben Sie wie auf der gegenüberliegenden Seite beschrieben das Beinrückheben.
- Spreizen Sie zusätzlich die gebeugten Arme 90 Grad vom Körper ab. Setzen Sie die Fäuste auf den Boden und drehen Sie die Handflächen schräg nach außen.
- Heben Sie die Fäuste vom Boden ab, atmen Sie aus und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. **3**
- Üben Sie Beinrückheben und Reverse Flys gleichzeitig, atmen Sie beim Anheben der Ellbogen und der Oberschenkel stets aus.

Dehnung des unteren Anteils des Rückenstreckers

- Auf der Matte sitzend lassen Sie Kopf und Oberkörper entspannt zwischen die geöffneten Beine sinken, spüren Sie die sanfte Dauerdehnung. **4**
- Betonen Sie die Ausatmung und die darauf folgende Atempause.





Reverse Flys, kurz

WIRKUNG

• Trainiert optimal den oft vernachlässigten oberen Rücken • Verbessert rasch sichtbar die Haltung und wirkt gegen die heutzutage typischen Beschwerden im Nackenbereich und im gesamten oberen Rücken

► In Bauchlage spreizen Sie die gebeugten Arme 90 Grad vom Körper ab und setzen die Fäuste auf den Boden, so dass die Unterarme senkrecht stehen, Ellbogen nach oben.

► Drehen Sie die Handflächen schräg nach außen, so dass Ihre Daumen in Richtung Hüfte zeigen.

► Heben Sie die Fäuste vom Boden ab, atmen Sie aus und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. **1**

SIE BESTIMMEN DIE INTENSITÄT

Um die Intensität zu erhöhen, führen Sie Endkontraktionen in der höchsten Position aus. Atmen Sie dabei jeweils aus. Leichter wird es, wenn Sie die Fäuste nach jedem Abheben kurz wieder absetzen. Zudem können Sie den Ellbogenwinkel vergrößern.



Reverse Flys, lang

► Führen Sie die gestreckten Arme schräg nach vorn, die Daumen zeigen nach oben. Heben Sie die Arme aus dem Schultergelenk immer wieder maximal nach oben, atmen Sie dabei aus. **2**

Dehnübung für den oberen Rücken

► Kreuzen Sie die gebeugten Arme vor der Brust, machen Sie den oberen Rücken rund und greifen Sie mit den Händen so weit wie möglich an Ihre Schulterblätter. Umarmen Sie sich selbst. **3**



maxxF

Der Megatrainer

Auf der DVD:

- Basisprogramm mit allen maxxF-Übungen
- Kombiprogramm für Kraft und Beweglichkeit
- Innovatives Dehnprogramm



Maximale Fitness, maximaler Muskelaufbau

- Wissenschaftliche Studien belegen: maxxF ist das effektivste Krafttraining überhaupt. Es eignet sich für Anfänger, Fortgeschrittene und Könner.
- maxxF schenkt starke Muskeln, straffe Formen, einen gesunden Rücken und mehr Beweglichkeit. Schon ab 20 Minuten Training pro Woche.
- Eine innovative Dehnmethode fördert zusätzlich den Muskelaufbau.

GU

WG 464 Fitness

ISBN 978-3-8338-1369-6



9 783833 813696

€ 19,99 [D]

€ 20,60 [A]

www.gu.de