

# **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-Dehnmethoden

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 Kniestütze

29 Lat-Rudern

29 Kniebeuge

## **30 *Die Übungen für alle wichtigen Muskelgruppen***

30 Käfer

32 Beinrückheben

- 34 Reverse Flys
- 36 (Knie-)Liegestütz
- 38 Lat-Rudern
- 40 Seitlicher Unterarmstütz
- 42 Adduktorenpressen
- 44 Bizeps-Curl
- 46 Armrückheben
- 48 Armseitheben
- 50 Beinheben
- 52 Beckenlift
- 54 Einbeinkniebeuge
- 56 Fersenheben
- 58 Auf einen Blick: die 14 maxxF-Kraftübungen

## 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