

## MAXXF – MIT LEICHTIGKEIT IN BEST-FORM

- 6 *maxxF – das effektivste Kraft training*
- 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

## MAXXF-KRAFT- UND DEHNÜBUNGEN

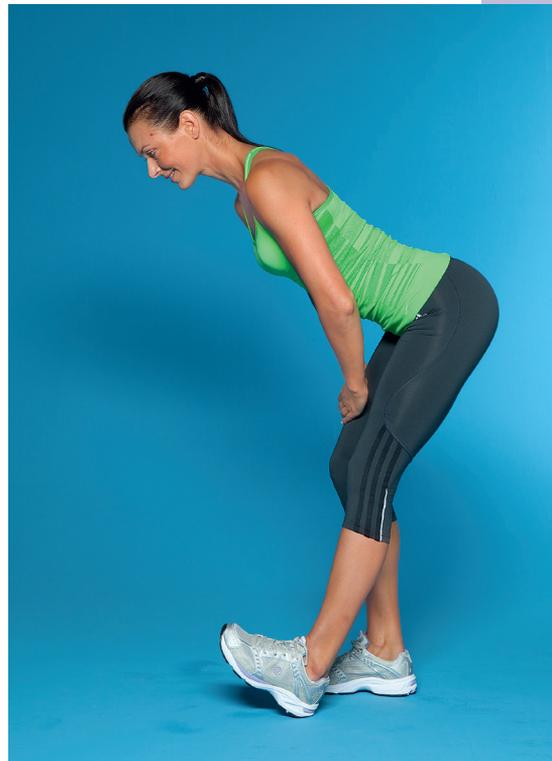
- 28 *Das Warm-up*
- 28 Knieliegestütz
- 29 Lat-Rudern
- 29 Kniebeuge
- 30 *Übungen für wichtige Muskelgruppen*
- 30 Käfer
- 32 Beinrückheben

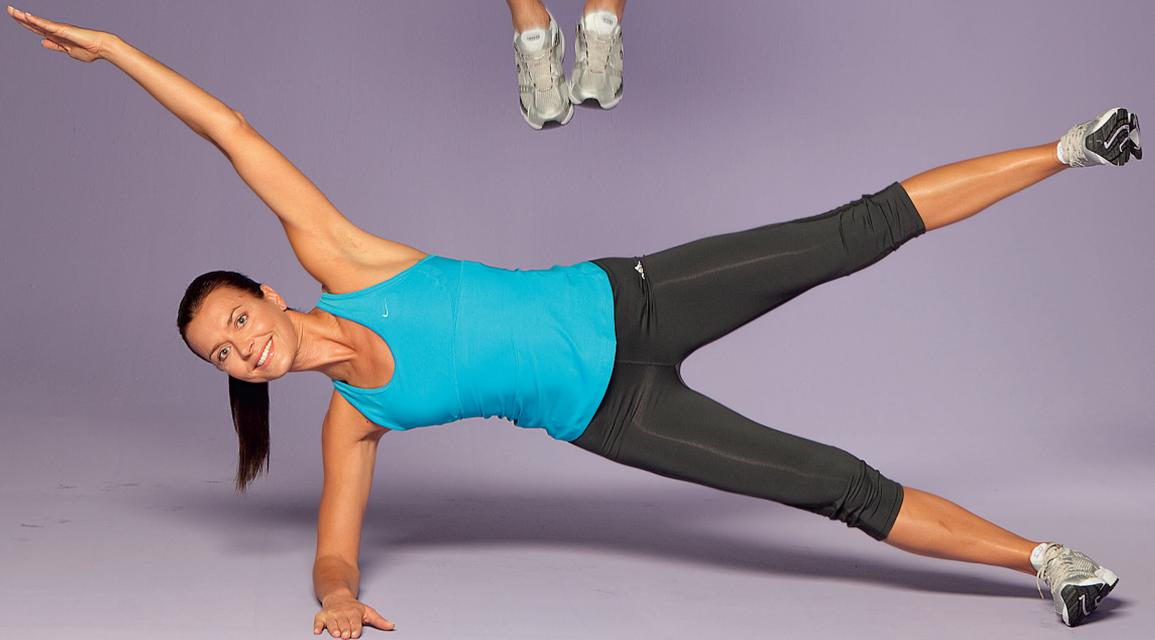


- 34 Reverse Flys
- 36 (Knie-)Liegestütz
- 38 Lat-Rudern
- 40 Seitlicher Unterarmstütz
- 42 Adduktorenpresse
- 44 Bizeps-Curl
- 46 Armrückheben
- 48 Armseitheben
- 50 Beinheben
- 52 Beckenlift
- 54 Einbeinkniebeuge
- 56 Fersenheben
- 58 Auf einen Blick: die 14 maxxF-Kraftübungen

## 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





# MAXXF – MIT LEICHTIGKEIT IN BESTFORM

*Eine Methode – viele Effekte: Mit maxxF gewinnen Sie mehr Kraft und Gesundheit, einen schön geformten, wohldefinierten Körper und damit mehr Attraktivität und Selbstbewusstsein. Sogar körperliche Beschwerden können gelindert werden. Gute Laune gibt's gratis dazu. Und das alles ohne den Einsatz irgendwelcher Trainingsgeräte. maxxF – das ist die effektivste Krafttrainingsmethode, die es gibt. Dabei reicht »zweimal wöchentlich« schon aus!*

# MAXXF – DAS EFFEKTIVSTE KRAFTTRAINING ÜBERHAUPT

*maxxF ist der Markenname für spezielle Kräftigungs- und Dehnübungen, die wissenschaftlich ermittelt wurden. Sie kommen ganz ohne Geräte aus und sind das wirksamste Muskeltraining überhaupt. Schon kurze Trainingsprogramme zeigen optimalen Erfolg.*

Die maxxF-Methode ist das Ergebnis von 15 Jahren angewandter Krafttrainingsforschung. Im Rahmen des Forschungsprojekts »Optimierung des Krafttrainings« an der Universität Bayreuth wurden die besten Übungen ohne Geräte zusammengestellt. Dabei konzentrierte man sich nicht schwerpunktmäßig auf den Leistungssport, sondern insbesondere auf den Bereich Fitness und Gesundheit. Fitnessstrainierende sind, im Gegensatz zu Leistungssportlern, eine sehr gemischte Gruppe, die vorrangig Ziele wie Attraktivität, Figurformung, die Reduzierung von Beschwerden und eine verbesserte Lebensqualität anstrebt. Deshalb müssen die Übungen und Trainingsmethoden für sie variabel sein und sich den sehr unterschiedlichen Voraussetzungen und der individuellen Leistungsfähigkeit anpassen lassen. Genau das wurde mit maxxF erreicht: optimaler Erfolg bei größter Flexibilität – jeder kann von diesem Training profitieren.

## ONLY THE BEST – DIE MAXXF-KRAFTÜBUNGEN

Ein Schwerpunkt der Krafttrainingsforschung war das Ermitteln der effektivsten Übungen für alle Körperbereiche. Die besten für jeden Muskel wurden mit Hilfe elektromyographischer Messungen verglichen, das heißt, man maß die elektrische Aktivität des arbeitenden Muskels bei jeder Übung. Trainingsstudien konnten dann belegen, dass die in den Übungsranklisten höher platzierten Übungen wirklich weitaus effektiver waren als die tiefer platzierten. Die jeweils beste Übung ohne Geräte für eine Muskelgruppe wurde schließlich für maxxF ausgewählt – only the best.

Einige Übungen wurden völlig neu entwickelt, um eine bislang nicht gekannte Wirksamkeit zu erreichen. Das trifft zum Beispiel für das Lat-Rudern in Rückenlage zu (ab Seite 38),

für den Bizeps-Curl gegen den Beinwiderstand (ab Seite 44) sowie das Armseitheben gegen den Beinwiderstand (ab Seite 48). Gerade diese drei neu entwickelten Übungen haben sich als intensiver und effektiver für die betreffende Muskelgruppe erwiesen als alle anderen bekannten Übungen, sogar die mit Geräten und Maschinen. Außerdem wurde das Training um Dehnübungen erweitert, die – so eine neue Erkenntnis – ebenfalls einen Kraftzuwachs bringen (siehe ab Seite 18).

## DIE MAXXF-EFFEKTE

Leben bedeutet ständige Anpassung an die Umwelt und den Lebensstil. Die Sprichwörter »Use it or loose it« oder »Wer rastet, der rostet« werden durch immer neue Forschungsergebnisse aus zahlreichen wissenschaftlichen Disziplinen auf eindrucksvolle Weise bestätigt. Alle unsere körperlichen, geistigen, emotionalen und sozialen Fähigkeiten müssen regelmäßig und lebenslang

### WAS HEISST MAXXF?

Der Begriff maxxF symbolisiert die maximale Ausprägung der fünf »F«: Fitness, Effektivität, Force (Kraft), Flexibilität, Freude.

**Maximale Fitness:** Durch die Kopplung des Krafttrainings mit einem intensiven Dehntraining werden sowohl Kraft als auch Beweglichkeit optimal entwickelt.

**Maximale Effektivität und maximale Force (Kraft):** Unsere Untersuchungen haben gezeigt, dass bereits sehr kurze Trainingsprogramme, zum Beispiel nur drei Übungen und 3 Minuten Trainingsdauer, sehr effektiv sind. Sogar mit einem sehr geringen Trainingsaufwand kann so eine große Kraftsteigerung erzielt werden.

**Maximale Flexibilität:** maxxF ist sehr variabel. Alle Übungen können von Frauen und Männern jeden Alters, von Anfängern, Fortgeschrittenen und Athleten, mit individueller Dosierung der Intensität, an jedem Ort, ohne jedes Gerät, ohne spezielle Ausrüstung, mit sehr kurzen, 5 bis 30 Minuten dauernden Programmen, allein, zu zweit, in kleinen oder sehr großen Gruppen problemlos durchgeführt werden.

**Maximale Freude:** maxxF hat auch einen positiven Einfluss auf die Psyche. Erfolg motiviert, und schnelle, deutliche Erfolge machen noch mehr Freude. Nach dem Training fühlt man sich einfach besser. Regelmäßiges Training erhöht Ihr Selbstbewusstsein, denn Sie beweisen sich selbst, dass Sie schaffen, was Sie sich vorgenommen haben, dass Sie die Kontrolle über Ihr Leben haben und nicht Spielball äußerer Kräfte sind.

genutzt werden (»use it«). Nur dann können Sie beschwerdefrei, leistungsfähig, attraktiv und gut drauf sein – und auch bleiben. Wenn Sie Ihre Fähigkeiten nicht angemessen und dauerhaft nutzen, passt sich Ihr System auch daran an: Sie bauen ab (»lose it«). Verminderte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, schwindende Attraktivität, geringeres Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, aber auch Übergewicht, Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Arterienverkalkung, Depressionen, Ängste, Stress und eine schleichende Abnahme der Lebensqualität können die unangenehmen Folgen sein.

Ganz gleich, wie es momentan um Ihre Fitness bestellt ist: Bauen Sie Ihre Fähigkeiten weiter aus. Lassen Sie der beschriebenen Abwärts-spirale keine Chance, jetzt nicht und auch nicht in zehn Jahren. Nutzen Sie maxxF, einen wahren Alleskönner, der so einen negativen Kreislauf stoppen und umkehren kann – für ein Leben im Maximum. Schauen wir uns die vielen positiven Effekte dieses Trainings genauer an.

## Attraktivität und Körperformung

Die Muskulatur ist eines der größten Organe unseres Körpers überhaupt – und leider ist sie zusammen mit dem Herz-Kreislauf-System das am häufigsten vernachlässigte. Ohne eine gut ausgebildete Muskulatur ist der Körper konturlos, schlaff und wenig attraktiv. Nur Muskeln können Ihre Figur nach Wunsch

formen. Ein regelmäßiges Muskeltraining ist deshalb die wirkungsvollste natürliche »Schönheitsoperation«, ohne Nebenwirkungen, ohne Narben und ohne Risiken.

Durch Krafttraining wird Körperfett abgebaut und zusätzlich die Haut gestrafft, weil sie zur stärkeren Produktion von stabilisierendem Bindegewebe angeregt wird. Gerade das höchst effektive maxxF-Training bringt Sie also in Bestform.

## Frauen und Muskeln

Viele Frauen haben eine zwiespältige Beziehung zu Muskeln. Vor allem fürchten sie, maskulin zu wirken, wenn sie zu viel Muskulatur ausbilden. Doch diese Sorge ist unbegründet. Die überwiegende Zahl der Frauen kann auch bei regelmäßigem Krafttraining nur einen mäßigen Muskelzuwachs erreichen, weil Frauen viel weniger Testosteron haben als Männer. Und Testosteron sorgt nun mal – unter anderem – für den Muskelaufbau. Frauen müssen sich vor zu wenig Muskulatur fürchten und nicht vor zu viel. Denn zu wenig macht schlapp und schlaff.

Häufig meinen Frauen auch, dass sie ihre Traumfigur ohnehin nicht erreichen können, und erst recht nicht durch Muskeltraining. Doch die biologische Anpassung an den Trainingsreiz funktioniert bei jedem Menschen – allerdings beim einen schneller, beim anderen etwas langsamer. Nur Krafttraining kann

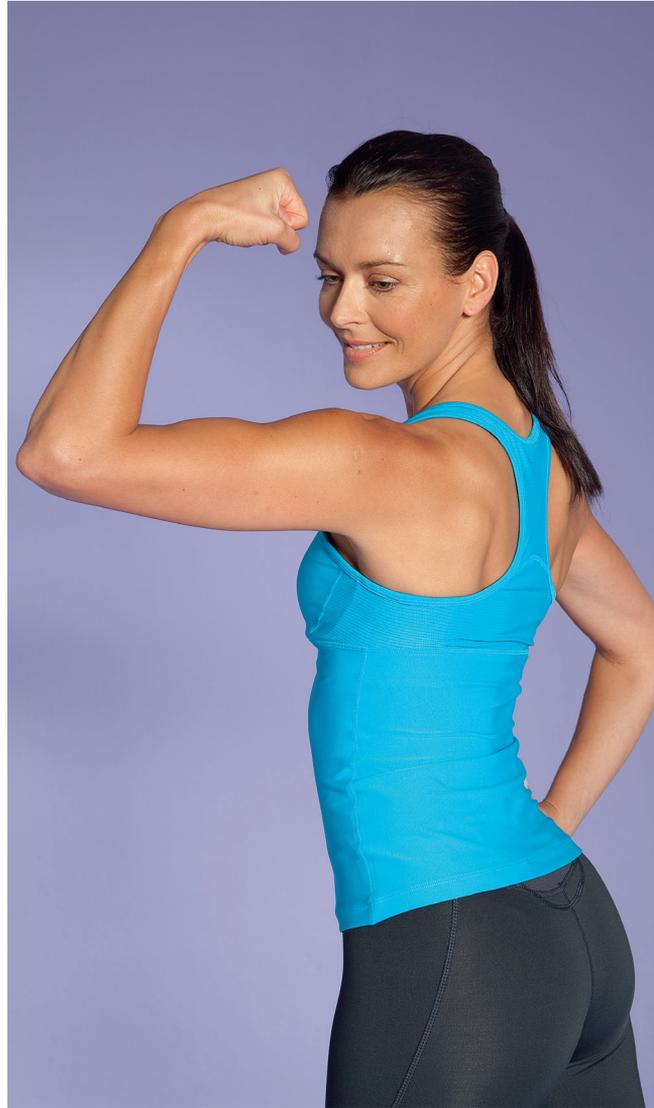
Ihre Muskeln so aktivieren, dass Ihr Körper sichtbar gut geformt und Ihre Haltung verbessert wird und dass Sie attraktiver, stolzer und selbstbewusster werden. Muskeln sind die besten Schlankmacher, und Krafttraining ist und bleibt der effektivste Weg zur Wunschfigur.

## Wunschgewicht durch Muskeltraining

Die Muskulatur ist im Gegensatz zum Fett eine sehr stoffwechselaktive Substanz, die 24 Stunden lang ununterbrochen Kalorien verbrennt. Daher gilt: Je mehr Muskulatur Sie haben, desto größer ist Ihr Grundumsatz, desto leichter können Sie abnehmen und Ihr Idealgewicht behalten.

Erfolgreiches Abnehmen durch Bewegung allein ist allerdings schwierig. Erst eine zusätzliche Ernährungsumstellung bringt dauerhaften Erfolg. Nur wenn Sie weniger Kalorien zu sich nehmen, als Sie verbrauchen, können Sie abnehmen.

Das Erfolgsrezept für die gewünschte Körperformung und erfolgreiches Abnehmen lautet deshalb: Eine dauerhafte (am besten lebenslange) quantitative (weniger essen) und qualitative (gesünder essen) Ernährungsumstellung, begleitet von regelmäßigem, intensivem Muskeltraining, möglichst ergänzt durch ein Ausdauertraining. Die Ernährung sollte dabei kalorienreduziert, kohlenhydratreduziert und eiweißbetont sein.



*Muskeln und weibliche Schönheit passen sehr gut zusammen.*