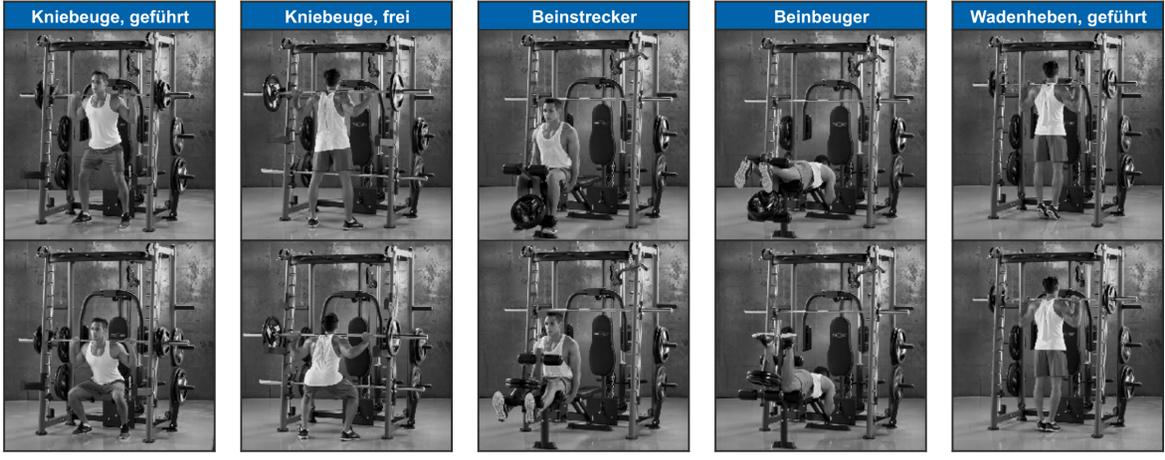


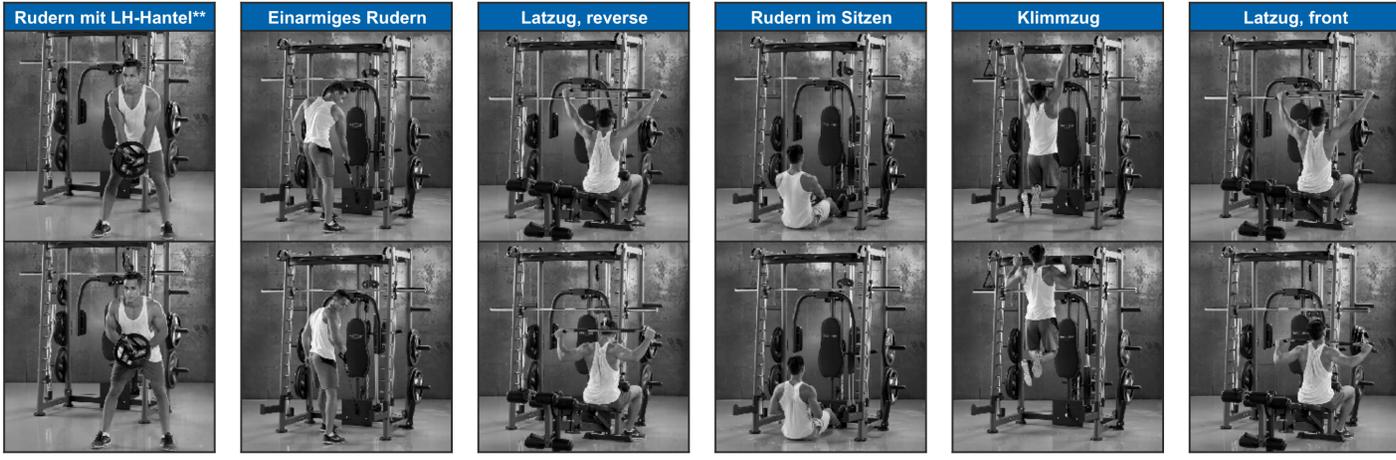
Brustmuskulatur



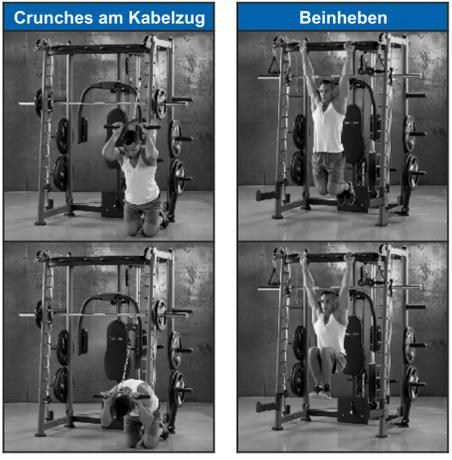
Beinmuskulatur



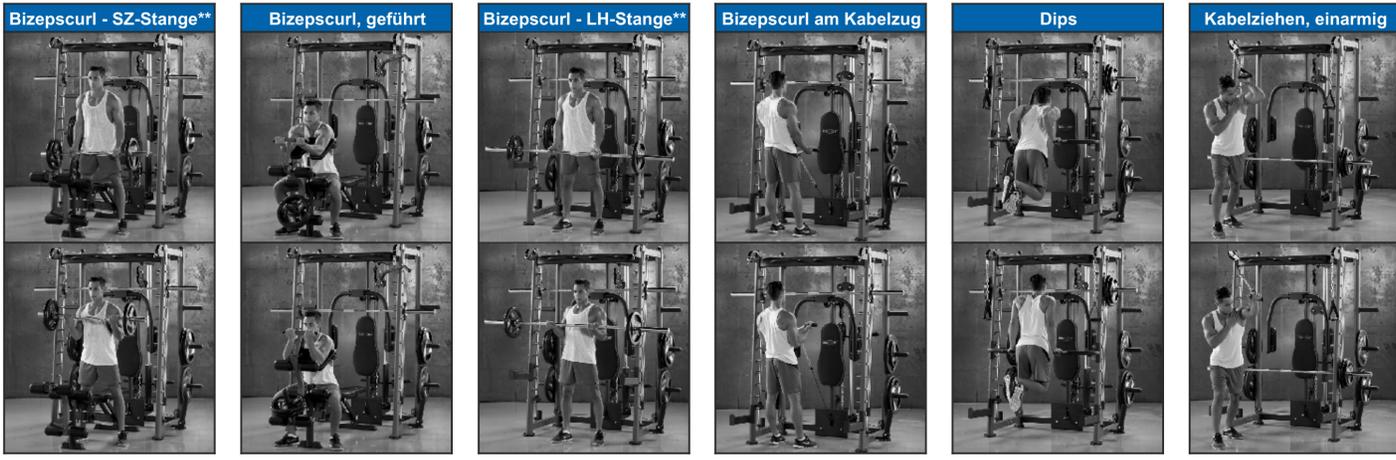
Rückenmuskulatur



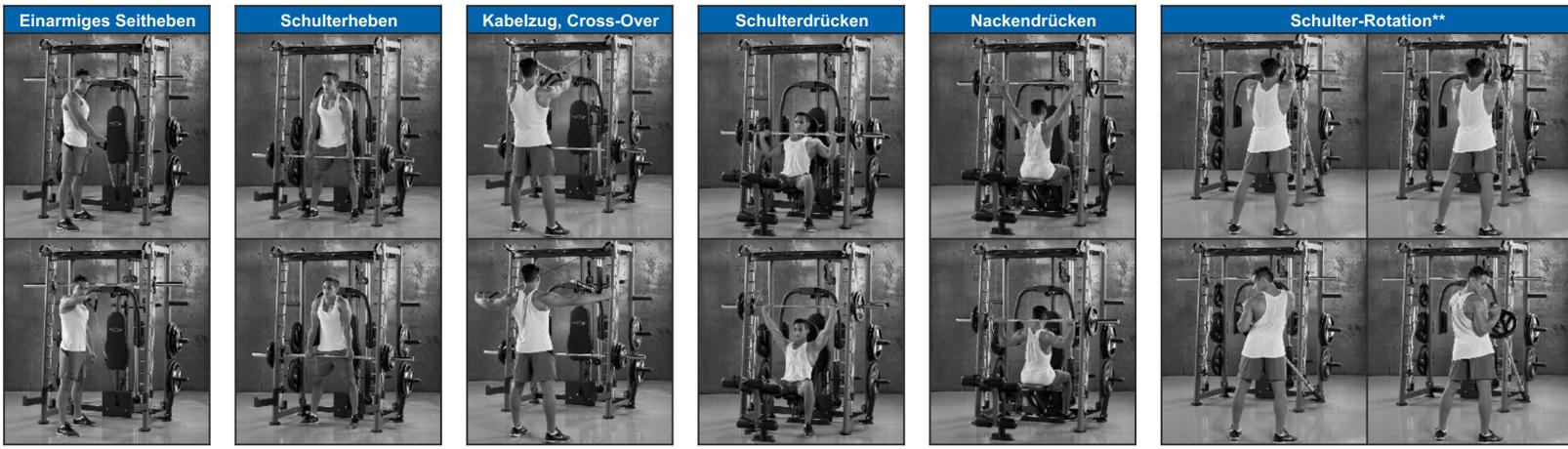
Bauchmuskulatur



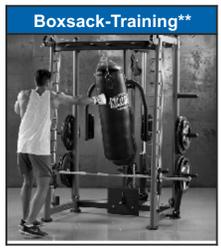
Armmuskulatur



Schultermuskulatur



Alternativtraining



Allgemeine Informationen

Warm-Up & Cool-Down

Wärmen Sie sich vor jeder Trainingseinheit mindestens 7 bis 10 Minuten auf. Dies aktiviert die Blutzirkulation und bereitet Muskeln, Gelenke und Sehnen auf die bevorstehende Belastung optimal vor. Zeitgleich wird das Verletzungsrisiko minimiert. Ideal zum Warm-Up ist das Training auf einem Crosstrainer, einem Rudergerät oder ein leichtes Boxsacktraining. Als Cool-Down nach dem Training sollten Sie alle Muskelgruppen intensiv dehnen, um einem Verkürzen der Muskeln entgegenzuwirken. Auch ein leichtes Cardio-Training mit geringer Belastung ist zum Cool-Down ideal.

Richtiges Atmen

Das richtige Atmen beim Krafttraining ist wesentlich für ein gesundes Training. Häufig kommt es dazu, dass bei der Ausführung einzelner Übungen die Luft kurzfristig angehalten wird (Pressatmung). Dies in Verbindung mit der Gewichtslastung kann zu Herz-/Kreislaufproblemen führen. Ideal ist es bei der Belastung der Übung gleichmäßig auszuatmen und bei der Entlastung einzuatmen.

Trainingspartner

Neben der zusätzlichen Motivation durch einen Trainingspartner, trägt dieser auch zur Trainingssicherheit bei. Obwohl die MAXXUS Multipressen für die meisten freien Übungen Ablagen und Halter bietet, kann ein Trainingspartner in einer Situation in der das Gewicht nicht mehr alleine bewältigt werden kann eingreifen, helfen und/oder unterstützen.

Körperhaltung

Eine korrekte Körperhaltung bei den einzelnen Übungen verhindert mögliche Verletzungen und steigert den Trainingserfolg. Achten Sie bei Übungen im Sitzen und Stehen auf eine gerade Wirbelsäule. Bei Übungen im Stehen sollten die Knie immer leicht gebeugt sein. Überprüfen Sie Ihre Körperhaltung mit Hilfe eines Spiegels oder eines Trainingspartners.

Übungsausführung

Achten Sie beim Bewegungsablauf der einzelnen Übungen auf eine korrekte und gleichmäßige Ausführung.

* Diese Übungen sind nur mit der MAXXUS Multipresse 9.1 möglich
 ** Für diese Übung wird separat erhältliches Zubehör benötigt. Dieses Zubehör ist nicht im Lieferumfang enthalten.

Bitte beachten Sie folgende Hinweise bevor Sie mit Ihrem Training beginnen:

- Sicherheit geht vor!**
Überprüfen Sie vor jeder Trainingseinheit das Trainingsgerät auf Sicherheit (Festsitzende Schrauben und Muttern, korrekt geführte Kabelzüge, sicheren und korrekten Sitz aller Bau- bzw. Anbauteile). Trainieren Sie niemals mit einem defekten oder nicht vollständig und korrekt montierten Trainingsgerät.
- Kein Risiko eingehen!**
Treten während des Trainings gesundheitliche Probleme auf (wie z. B. Rückenschmerzen, Übelkeit, etc.), brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie im Zweifelsfall einen Arzt. Bei bestehenden oder akuten gesundheitlichen Problemen, wie z. B. einem grippalen Infekt verzichten Sie ganz auf das Training.
- Ausreichend trinken!**
Ihr Körper benötigt ausreichend Flüssigkeit. Trinken Sie deshalb vor und nach dem Training ausreichend.
- Gehen Sie es langsam an!**
Führen Sie Ihr Trainingsprogramm anfangs 2 bis maximal 3x pro Woche aus. Beginnen Sie mit niedrigen Gewichten und erhöhen Sie diese nur langsam.
- Denken Sie auch an Ihr Herz-Kreislaufsystem!**
Wir empfehlen Ihnen zusätzlich zu Ihrem Krafttraining ein Herz-Kreislauftraining, da dieses durch Krafttraining kaum gefördert wird.



MAXXUS GmbH & Co. KG
 Nordring 80
 D-64331 Weiterstadt
 E-Mail: info@maxxus.de
 www.maxxus.com

© 2020 by MAXXUS Group GmbH & Co. KG. Alle Rechte vorbehalten / All rights reserved.
 Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die schriftliche Zustimmung der MAXXUS Group GmbH & Co. KG urheberrechtlich geschützt und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigung, Mikroverfilmung und die Verarbeitung mit elektronischen Systemen. Irrtümer, technische und farbliche Änderungen vorbehalten. Nachdruck sowie jegliche elektronische Vervielfältigung nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung der MAXXUS Group GmbH & Co. KG. Die bei einzelnen Übungen verwendeten freien Hantelstangen, sowie der Boxsack sind nicht im Lieferumfang enthalten.
 This publication may not be reproduced, stored in retrieval system, or transmitted in whole or in part, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of Maxxus Group GmbH & Co. KG. Errors, colour and technical modification subject to change, reproduction as well as electronic duplication only with written permission of MAXXUS Group GmbH & Co. KG.
 The free weight bars and boxing bag, which are shown at some individual exercises at this chart, are not included in the scope of delivery.