

Brustmuskulatur

Flachbankdrücken

Negatives Bankdrücken

Schrägbankdrücken

Kabelzug

Butterfly*

Beinmuskulatur

Kniebeuge, geführt

Kniebeuge, frei

Beinstrecker

Beinbeuger

Wadenheben, geführt

Rückenmuskulatur

Rudern mit LH-Hantel**

Einarmiges Rudern

Latzug, reverse

Rudern im Sitzen

Klimmzug

Latzug, front

Armmuskulatur

Bizepscurl - SZ-Stange**

Bizepscurl, geführt

Bizepscurl - LH-Stange**

Bizepscurl am Kabelzug

Dips

Kabelziehen, einarmig

Trizepsdrücken

Pull Down, einarmig

Schultermuskulatur

Einarmiges Seitheben

Schulterheben

Kabelzug, Cross-Over

Schulterdrücken

Nackendrücken

Schulter-Rotation**

Alternativtraining

Boxsack-Training**

Allgemeine Informationen

Warm-Up & Cool-Down

Richtiges Atmen

Trainingspartner

Körperhaltung

Übungsausführung

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

1. Sicherheit geht vor!

2. Kein Risiko eingehen!

3. Ausreichend trinken!

4. Gehen Sie es langsam an!

5. Denken Sie auch an Ihr Herz-Kreislaufsystem!

MAXXUS®

MAXXUS GmbH & Co. KG

© 2020 by MAXXUS Group GmbH & Co. KG

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die schriftliche Zustimmung der MAXXUS Group GmbH & Co. KG urheberrechtswidrig und strafbar.

This publication may not be reproduced, stored in retrieval system, or transmitted on 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.