

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**

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
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, Reproduktion sowie jegliche elektronische Vervielfältigung nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung der MAXXUS Group GmbH & Co. KG. Die bei einzelnen Übungen verwendeten freien Hantelsäulen, 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