



Presseinformation

Wend-Uwe Boeckh-Behrens

maxxF – Der Megatrainer

Lust zum Üben

80 Seiten, 80 Farbfotos

Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur mit Übungs-DVD

Preis: 19,99 €(D) / 20,60 €(A) / 34,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-1369-6

Erscheinungstermin: Februar 2010



Das neue Megatraining für maximale Erfolge

Maximaler Muskelaufbau bei geringem Zeiteinsatz – so schön klingt die Zauberformel mit der **maxxF**, die Trainingsmethode für Kraft und Figur, lockt. Ein Krafttraining ohne Geräte, das verspricht effektiver als alles Bisherige zu sein. Zu schön, um wahr zu sein? Doch diese Methode ist kein neuer hipper US-Trend, sondern kommt höchst bodenständig aus dem heimischen Bayreuth und steht auf wissenschaftlich fundierten Füßen. Unter der Leitung von Wend-Uwe Boeckh-Behrens, dem langjährigen Direktor am Institut für Sportwissenschaft in Bayreuth, untersuchten Wissenschaftler die effektivsten Trainingsmethoden für alle wichtigen Muskelgruppen. Der Begriff **maxxF** symbolisiert die maximale Ausprägung der fünf »F«: Fitness, Effektivität, Force (Kraft), Flexibilität, Freude. Mit **maxxF – Der Megatrainer** präsentiert GU die nachgewiesenen effektivsten Trainingsmethoden nun als Buch mit begleitender DVD.

Welche Übungen? Wie oft, wie lange, wie intensiv? Wer mit **maxxF** trainiert, kann sich endlich sicher sein, die besten Ergebnisse zu erzielen. Denn die Wissenschaftler haben nicht nur die effektivsten Übungen zusammengestellt, sondern auch die optimale Dauer, Intensität und Häufigkeit ermittelt. Die gute Nachricht: Schon 10 bis 30 Minuten zweimal wöchentlich bringen deutlich spürbare Effekte. Allein die Regelmäßigkeit ist entscheidend. Das Buch zeigt 14 spezielle **maxxF** Kraftübungen, die alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers trainieren, kombiniert mit intensiven Dehnübungen, die für eine Maximierung des Krafteffekts sorgen. Um den verschiedenen Voraussetzungen der Trainierenden gerecht zu werden, bietet **maxxF** ein Höchstmaß an Flexibilität: Jede Übung wird in drei verschiedenen Schwierigkeitsgraden vorgestellt, ein Eingangstest gibt Aufschluss über den aktuellen Fitness Status Quo. Für besondere Belange wie Rückenstärkung, Bauch-Beine-Po, Anfänger, Fortgeschrittene oder Eilige gibt es spezielle Programme. Darüber hinaus vermittelt der Autor, wie sich die eigenen Trainingserfolge messen und das individuelle Programm dem steigenden Fitnesslevel anpassen lässt. Sehr hilfreich sind die detaillierten Beschreibungen und Fotos zu jeder Übung sowie die beiliegende Übungs-DVD.

Wend-Uwe Boeckh-Behrens war bis 2008 Akademischer Direktor am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bayreuth. Den Schwerpunkt seiner Forschungstätigkeit bildet seit zwei Jahrzehnten die angewandte Fitnessforschung. Die innovativen Ergebnisse seiner zahlreichen empirischen Untersuchungen haben das Fitnessstraining nachhaltig beeinflusst. Boeckh-Behrens ist Autor zahlreicher Bücher und Artikel.