

# **M.A.X. TRAINING**

## **Muscle Activity Excellence**

**Train Hard, but Smart!**  
**Eddz keményen, de okosan!**

**A svájci és német fitness piacok legnagyobb slágere  
szeptembertől Magyarországon is.**

A M.A.X. Training a legújabb sikersztori az európai fitness stúdiókban.  
Az új edzésmódszer roppant népszerű és rengeteg vendéget vonz a fitness termekbe,  
tornatermekbe és sportegyesületekbe.

A résztvevők a M.A.X. Trainingeken a standard kondicionáló programokkal rendkívül  
hatékonyan képesek edzeni és fejlődni.

**A M.A.X. Training egy igazi svájci top termék, amelyet szeptembertől magad is  
megtanulhatsz a Fitness Company tanfolyamain.**

### **Muscle**

A M.A.X. nagyon intenzív egész test edzése, amelynek fókuszában az izom- és alakformálás  
áll. A legújabb élettani ismereteket szem előtt tartó erő és állóképességi tréning, hatékony  
zsírégető hatással.

### **Activity**

A harmonikus gyakorlatválasztással és azok kombinálásával nagyon gyorsan fejlődik az  
állóképesség, az erő és a koordináció.

### **Excellence**

Garantált svájci Star-minőség + a legújabb edzésméleti tudományos háttér = M.A.X.

Fitness Company Kft.  
2600 Vác, Bottyán utca 35.  
Tel: 06/30 9644 779

[www.edzokepzes.hu](http://www.edzokepzes.hu) e-mail: [iroda@edzokepzes.hu](mailto:iroda@edzokepzes.hu)

Felnőttképzési engedély száma: E/2021/000111

# Mit nyújt Neked a M.A.X.?

- rendkívül hatékony, az egész testet edző 30 perces tréningprogramot,
- egyszerű, könnyen tanulható gyakorlatokból álló edzést
- motiváló programot, pörgős, dögös, motiváló zenékkal
- mentális és fizikai kihívást
- rendkívül hatékonyan erősíti és feszesíti a lábakat, a farizmokat, a felsőtestet és a törzs izmait
- fejleszti az egyensúlyozó képességedet és a koordinációd
- optimalizálja a zsírányagcserédet
- villámgyorsan növeli a fizikai kondíciód

## Mi a M.A.X. edzés koncepció lényege?

A M.A.X egy 30 perces, nagyon pörgős csoportos edzésmódszer, amely előre rögzített, konkrét gyakorlatsorokból áll. Az edzés rendkívül hatékonyan fejleszti az állóképességet, az erőt és a koordinációt.

Az edzés intervall tréning jellegű, ahol 45 másodperces terhelési szakaszokat 15 másodperces pihenő szakaszok követik.

Az állóképességi edzéselemeket step-lépcsővel ill. step-lépcső mellett hajtjuk végre.

Az erősítő programelemek a láb és farizomzatra, a felső végtagok izmaira és a törzs izomzatára fókuszálnak.

A koordinációs mozgáselemeket minden egyes gyakorlategyenesbe beépítjük, de önálló egyensúlygyakorlatok is beépítésre kerülnek a programba.

A M.A.X. egy előre rögzített gyakorlatsorból álló csoportos edzés koncepció.

A fix és egységes gyakorlatsorok kiválóan alkalmasak arra, hogy rengeteg vendéget vonzzanak a fitness stúdiókba és tornatermekbe. A résztvevők pedig a M.A.X. Trainingeken a fixen alkalmazott programokkal rendkívül hatékonyan képesek edzeni és fejlődni.

A M.A.X Training során speciálisan összeállított és összevágott zenei anyagokkal dolgozunk. Ez a zenei struktúra a terhelési és pihenési fázisokhoz és a konkrét gyakorlatsorokhoz lett kialakítva.

Ez a zenei keret segít az edzés precíz levezetésében, másrészt olyan zenét használunk, amelyek extra motivációs értéket nyújtanak a vendégeinknek és nekünk órávezetőknek is.

Az edzés struktúra és a hozzá kapcsolódó szuper zenei anyagok együttesen eredményezik, hogy a vendégeinknek egy igazi csúcs edzésélményben lesz részük.

Fitness Company Kft.

2600 Vác, Bottyán utca 35.

Tel: 06/30 9644 779

[www.edzokepzes.hu](http://www.edzokepzes.hu) e-mail: [iroda@edzokepzes.hu](mailto:iroda@edzokepzes.hu)

Felnőttképzési engedély száma: E/2021/000111

A M.A.X. Training egy kiváló svájci termék. Tudományos alapok, csúcsmínőség, hatékonyság és felhasználói élmény. Ez a siker garanciája. A M.A.X. edzéskonceptió megteremtője a Star Education AG, Svájc. [www.star-education.ch](http://www.star-education.ch)

[www.max-training.com](http://www.max-training.com)

## Edzésszerkezet

Bemelegítés: 5 perc

Intervall tréning: 22 perc (3 kondicionális sorozat)

Levezetés: 3 perc

A résztvevőknek a következőkre van szüksége: step lépcső, törülköző, inni való

## Fitness stúdióknak és edzőknek

A M.A.X. egy izgalmas, motiváló és időtakarékos csoportos edzésforma.

Az előnyei a következők:

- Az edzéskonceptió a korszellemnek megfelelő: rövid és intenzív
- Férfiak edzésére is kiválóan alkalmas, mert egyszerű és nagyon intenzív
- Optimális lehet déli vagy koradélutáni órákban, amikor a vendégek ebédszünetben beugranának egy gyors, pörgős edzésre a fitness klubba
- Normál órarendben kiegészítve egy intenzív has, hát programmal vagy egy kiadós stretchinggel, komplet 55 perces tréningbe is integrálható
- Fitness stúdióban, konditeremben vagy iskolai tornateremben egyaránt vezethető M.A.X. foglalkozás
- Az edző részéről nem igényel túl sok időt a felkészülés, mert a program fontos értéke az egyszerűség és könnyű taníthatóság
- Motiváló, egyedülálló zenei anyag (évente 2 CD, egy-egy CD-n két edzés való zenei anyaggal)
- Garantált változatosság a negyed évente megjelenő új és új edzésprogramokon keresztül
- Az új edzésprogramokat online videó formájában kapják meg az edzők évente négy alkalommal (minden harmadik hónapban)
- A Star Education M.A.X. mesteredzői által kialakított programok garantálják az egységes és professzionális tartalmakat.
- Nincs licenc díj sem az edzők, sem a stúdiók részéről.
- Az új programokért egy szerény összeget kell fizetni a Star Education svájci edzőképző iskolának. Az új és új programok nagyon kedvező áron kaphatóak meg (30 svájci frank/per program évente négy alkalommal)
- A végzett edzők szabadon felhasználható reklámanyagokat kapnak print és nyomtatható pdf-formátumban (szórólapok és plakátok)
- Step lépcső minden fitness stúdióban rendelkezésre áll. Nem szükséges semmilyen egyéb eszközt beszerezni.

Fitness Company Kft.

2600 Vác, Bottyán utca 35.

Tel: 06/30 9644 779

[www.edzokepzes.hu](http://www.edzokepzes.hu) e-mail: [iroda@edzokepzes.hu](mailto:iroda@edzokepzes.hu)

Felnőttképzési engedély száma: E/2021/000111

# Edzésképzési koncepció

## Előfeltételek

- Minden jelentkezőnek rendelkeznie kell csoportos óravezetési gyakorlattal és az alábbiak közül valamelyik végzettséggel (aerobik vagy csoportos fitness instruktorkickbox, gymstick muscle...)
- Jó fizikai kondíció
- Rendelkezni kell az egyszerű, saját testtel végzendő gyakorlatok magabiztos végrehajtási képességével.
- Zenére való óravezetési gyakorlat

## Kompetenciák

A tanfolyam elvégzése után minden résztvevő képes lesz a M.A.X. edzéskonceptió irányvonala szerinti és ajánlásai által megfogalmazott módon hatékony és motiváló M.A.X. tréningeket vezetni.

## Vizsga

A tanfolyamon nem kell külön vizsgát tenni. A tanfolyam során viszont minden egyes tanulónak aktívan kell dolgoznia a tanfolyamvezető irányítása szerint, be kell mutatnia és le kell vezetnie a tanultak alapján egy komplett gyakorlatsort.

Szükség esetén a tanfolyam egy következő alkalommal költségmentesen ismételhető.

## Az oktatás célja

- A M.A.X. edzéskonceptió tökéletes megértése
- A M.A.X. edzéssztruktúra tökéletes elsajátítása és a magabiztos óravezetési képességek kialakítása
- Az egyes gyakorlatok tökéletes végrehajtásának elsajátítása
- A zene magabiztos alkalmazásának begyakorlása

## Online hozzáférés

A M.A.X. tanfolyam elvégzése alapfeltétele annak, hogy hozzáférést kapj a starOnline felülethez, ahol a legfrissebb edzésprogramokat lehet megtanulni minden harmadik hónapban.

Fitness Company Kft.  
2600 Vác, Bottyán utca 35.  
Tel: 06/30 9644 779

[www.edzokepzes.hu](http://www.edzokepzes.hu) e-mail: [iroda@edzokepzes.hu](mailto:iroda@edzokepzes.hu)

Felnőttképzési engedély száma: E/2021/000111

## A tanfolyam tartalma

- Masterclass (bemutató edzés)
- Az edzés koncepció ismertetése, átbeszélése és megértése
- Óravezetési technika és módszertan
- A zene alkalmazásának módszertana
- Mozgástechnikai tréning

## Fontos megjegyzés

A M.A.X tanfolyamra jelentkezők egy csatlakozási nyilatkozatot kapnak a tanfolyamot megelőzően. Ebben a nyilatkozatban rögzítésre kerültek azok a feltételek, amelyeknek szigorú betartásával lehet a M.A.X. márkavédjegyet használni. A tanfolyamon való részvétel feltétele ennek a nyilatkozatnak az aláírása. A nyilatkozatot a tanfolyam napján a beiratkozáskor kell aláírni és a tanfolyamvezetőnek leadni.

## M.A.X. Update a StarOnline felületén

Minden harmadik hónapban jönnek ki a legújabb M.A.X. edzésprogramok.

A megjelenések időpontjai a következők:

Január, április, július, október

Ezeket az edzésprogramokat kizárólag a végzett és regisztrált M.A.X. instruktorok kaphatják meg.

Az egyes új programokért egy szerény összeget kell fizetni. Egy program ára 30 svájci frank (kb: 9.000 Ft negyedévente)

Ez havi szinten 3.000 Ft költséget jelent. Cserébe viszont abszolút friss és professzionális edzésprogramokat kapsz, amelyek garantáltan nagy sikert fognak hoznia vendégeid köreiben és minden egyes edzésedet élvezettel fogod vezetni.

Évente két alkalommal jelenik meg az új M.A.X. zenei CD.

A CD ára: 25 svájci frank

Fitness Company Kft.

2600 Vác, Bottyán utca 35.

Tel: 06/30 9644 779

[www.edzokepzes.hu](http://www.edzokepzes.hu) e-mail: [iroda@edzokepzes.hu](mailto:iroda@edzokepzes.hu)

Felnőttképzési engedély száma: E/2021/000111

# Márkavédelem

Ahol a M.A.X. név szerepel, ott M.A.X. óráknak is kell futniuk.

A márkvédjegy garantálja a minőséget és a hosszútávú sikert. A fitness termek és az edzők is így profitálhatnak a legtöbbet.

- A M.A.X. név nemzetközileg védett márkvédjegy, amelynek tulajdonosa a svájci Star Education AG. A védjegy használatával kapcsolatos valamennyi joggal kizárólagosan a Star Education AG rendelkezik.
- M.A.X. edzéseket (30 perces edzésegységekben) kizárólag hivatalosan végzett M.A.X. instruktorok vezethetnek.
- A M.A.X. instruktorok képzésének kizárólagos jogával a Star Education AG rendelkezik.
- A M.A.X. edzéseket kizárólag a tanfolyamon oktatott módszertan és filizófia szerint lehet vezetni. M.A.X. zenét kell használni és kizárólag azokat a M.A.X. gyakorlatkombinációkat lehet alkalmazni, amelyeket a képzés tartalmaz ill. az online felületen a márkvédjegy tulajdonosa minden harmadik hónapban elérhetővé tesz.
- Minden edző, aki M.A.X. edzéseket vezet, a starOnline felületen vásárolhatja meg az újabb edzésprogramokat. Az edzésprogramok harmadik személynek nem adhatóak tovább.
- A végzett M.A.X. instruktor kizárólag végfelhasználóként szolgáltathatnak M.A.X. edzéseket. Edzőképzést vagy továbbképzést nem vezethetnek.
- M.A.X. képzéseket és továbbképzéseket kizárólag a Star Eduaction Edzőképző team ill. a Star Eduaction intézménnyel szerződéses viszonyban lévő oktatási intézmények végezhetnek.
- A M.A.X. edzés koncepció prezentálását kongresszusokon, workshopokon és egyéb rendezvényeken kizárólag a Star Education AG írásbeli hozzájárulásával lehet végezni.
- Minden olyan tevékenység, amely a M.A.X. márkvédjeggyel kapcsolatos jogokat sérti szigorúan tilos. Ide tartozik többek között a StarOnline videófelülettel kapcsolatos minden nemű visszaélés, akárcsak a M.A.X. zenei anyagok illegális sokszorosítása... stb.
- Mindenki, aki a M.A.X. márkvédjeggyel történő bárminemű visszaélést követ el, a Star Education AG a jogsértés azonnali megszüntetésére való felszólítás mellett 1.000 frank büntetés megfizetésére kötelezhető.

## A magyar M.A.X. edzőképző team

Cyrrill Lüthi, Star Education

Pati Nagy Attila

Lukácsi Bernadett

Fitness Company Kft.

2600 Vác, Bottyán utca 35.

Tel: 06/30 9644 779

[www.edzokepzes.hu](http://www.edzokepzes.hu) e-mail: [iroda@edzokepzes.hu](mailto:iroda@edzokepzes.hu)

Felnőttképzési engedély száma: E/2021/000111

# M.A.X. - Gyakori Kérdések

## **Szabad 60 perces M.A.X. edzést is vezetnem?**

Nem. A M.A.X. tréning szigorúan 30 perces időtartamú. Azt javasoljuk, hogy a 30 perces M.A.X. edzést egészítsd ki intenzív hasprogrammal vagy egyéberősítő programmal, esetleg hosszabb stretching résszel. Így tudsz 60 perces programokat is kínálni, de a M.A.X. edzésrész az szigorúan 30 perces kel, hogy legyen.

## **Szabad önállóan saját gyakorlatkombinációkat is kreálnom?**

Nem. A gyakorlatsoroknak szigorúan azoknak kell lennie, amelyet a tanfolyamon megtanulsz ill. az online felületen megkapsz. A M.A.X. nevet csak akkor használhatod, ha ennek megfelelően dolgozol.

## **Szabad mind a négy kondicionáló gyakorlatsort egy edzésben alkalmaznom?**

Nem. Egy program négy gyakorlatsort tartalmaz, de egy edzésen mindig csak hármat alkalmazunk. A gyakorlatsorok nagyon intenzívek, ezért az egyes sorozatok között szüneteket kell tartanunk. Így az időbe optimálisan három gyakorlatblokk fér bele.

## **Szabad bármilyen zenét alkalmaznom a M.A.X. órákon?**

Nem. M.A.X. edzésen kizárólag M.A.X. CD-t szabad használni. A zene az edzés koncepció nagyon fontos eleme. Ez alól kivétel a levezető nyújtás során használt zene.

## **Szabad a M.A.X. CD-ket sokszorosítanom vagy más edzőknek továbbadni?**

Nem. A M.A.X. CD-k másolása és illegális továbbadása sérti a márkavédelemre és a zenei jogdíjakra vonatkozó előírásokat. A zenei anyagok illegális másolása és továbbadása 1.000 svájci frank büntetést és a zenei jogokkal való visszaéléssel kapcsolatos eljárást vonja maga után.

## **Muszáj megvásárolnom az új edzésprogramokat?**

Azt a programot, amelyet oktatni szeretnél, meg kell vásárolnod. Tilos egy edzésprogramot egy másik edzőtől átvenni és oktatni anélkül, hogy magad megvásárolnád. Ez a márkavédjeggyel kapcsolatos jogokat sérti.

## **Szabad az új programot, amely pl. októbertől esedékes, már szeptembertől oktatnom?**

Nincs értelme. Egy-egy új programot három hónapon át célszerű futtatni. Az új programok mindig egy-egy három hónapos időperiódusra lettek tervezve. Pl. a 2023. október 1-től aktuális program december 31-ig javasolt. Az új program 2024. január 1-től március 30-ig fut és így tovább.

Fitness Company Kft.  
2600 Vác, Bottyán utca 35.  
Tel: 06/30 9644 779

[www.edzokepzes.hu](http://www.edzokepzes.hu) e-mail: [iroda@edzokepzes.hu](mailto:iroda@edzokepzes.hu)

Felnőttképzési engedély száma: E/2021/000111

### **Muszáj edzőként M.A.X. edzőruhában edzést vezetnem?**

Nem. Erre vonatkozóan semmilyen kötelezettséged nincsen. Természetesen ajánlott beszerezni egy-két szép pólót vagy edződresszt M.A.X. felirattal, hiszen az edzői imidzsedet is építheted ez által.

### **Szabad M.A.X. edzőként több helyen is edzést vezetnem?**

Természetesen igen. Nyugodtan vezethetsz több helyszínen, több fitness stúdióban is M.A.X. edzéseket. Erről csak a munkaadóiddal kell egyeztetned.

### **Kell valamilyen licenszdíjat a fitness klubnak vagy magamnak fizetnem?**

A fitness klubokbak semmilyen licenszdíjat nem kell fizetniük. A stúdióknak csak arra kell garanciát vállalniuk, hogy kizárólag végzett, a márkavédjegy használatára jogot szerzett edzők oktatnak M.A.X. név alatt az edzéseken.

A fitness kluboknak és az egyes edzőknek is szigorúan be kell tartaniuk a M.A.X. márkavédjegyre vonatkozó jogi előírásokat.

**Tanfolyamvezetők:** Pati Nagy Attila  
Lukácsi Bernadett

**Végzettség:** M.A.X. TRAINING instruktör  
**Képzés időtartama:** 1 nap

**Tanfolyam időpontjai:** 2026. november 15. (vasárnap)

**Helyszín:** **Team Fitness** (1039 Budapest, Rákóczi u.36. –  
Csillag Center Bevásárlóközpont)

**Előfeltétel:** csoportos óravezetési gyakorlat

**Jelentkezés** a [www.edzokepzes.hu](http://www.edzokepzes.hu) oldalon található űrlap kitöltésével

**A jelentkezési**

**és befizetési határidő** 2026. november 05.

A jelentkezéseket a befizetések sorrendjében fogadjuk el. A tanfolyamot kis létszámú csoporttal indítjuk, ezért kérünk, hogy idejében jelezd részvételi szándékodat!

**A tanfolyam díja:** 129.000 Ft

A tanfolyam díját a következő számlaszámra kérjük befizetni:

**Fitness Company Kft: OTP 11742135-20014816**

Fitness Company Kft.  
2600 Vác, Bottyán utca 35.  
Tel: 06/30 9644 779

[www.edzokepzes.hu](http://www.edzokepzes.hu) e-mail: [iroda@edzokepzes.hu](mailto:iroda@edzokepzes.hu)

Felnőttképzési engedély száma: E/2021/000111

### **A képzés tartalmaz egy instruktorksomagot:**

- 1 db M.A.X. zenei CD-t (edzésegységnyi zenei anyaggal)
- Csatlakozási lehetőséget a starOnline videófelülethez
- Ingyenes hozzáférést az aktuális edzésprogram online videójához
- Reklámanyagokat: 100 db szórólap, 5 db stúdióposzter

### **Ajándék kedvezmények**

Ha beiratkozol a képzésre kapsz tőlünk két ajándékutalványt.

#### **Oktatási bónusz 35.000 Ft**

Ezt az utalványt egy államilag elismert végzettséget nyújtó képzésünkön használhatod fel.

Ha még nincs államilag elismert sport és fitness szakmai végzettséged de szeretnél, nálunk 35.000 Ft-tal olcsóbban tanulhatsz.

#### **Oktatási bónusz 10.000 Ft**

Ezzel az ajándékutalvánnyal 10.000 Ft-tal olcsóbban tanulhatsz bármelyik további, nem államilag elismert végzettséget nyújtó tanfolyamunkon.

Mindkét utalványt a képzést követően fogod megkapni.

Ha további kérdéseid lennének, ajánljuk figyelmedbe a honlapunkon található

**Gyakran Ismétlődő Kérdések** menüpontot. [www.edzokepzes.hu](http://www.edzokepzes.hu)

Természetesen telefonon is szívesen állunk a rendelkezésedre!

**Tel: 30/9644 779**

Fitness Company Kft.

2600 Vác, Bottyán utca 35.

Tel: 06/30 9644 779

[www.edzokepzes.hu](http://www.edzokepzes.hu) e-mail: [iroda@edzokepzes.hu](mailto:iroda@edzokepzes.hu)

Felnőttképzési engedély száma: E/2021/000111