

FLEXI-BAR® TRAININGSPLAN

Die folgenden Übungen mit dem FLEXI-BAR® sind unterteilt in einfach, und schwer*. Insbesondere die Koordination (das gleichmäßige Schwingverhalten) bedarf oft etwas Übung.

Halten des FLEXI-BAR®

Den Griff mittig, entweder mit einer oder beiden Händen (je nach Übung), umfassen. Die Handgelenke in neutraler Position. Um die Fingergelenke zu schonen, legen Sie den Griff in die Hand anstatt ihn nur mit den Fingern zu greifen. Wichtig ist es den Griff locker zu halten.

Starten des Schwingens

Der FLEXI-BAR® wird mit einer kleinen Bewegung der Hand in Richtung der Verlängerung des Unterarms in Schwingung gebracht. Danach soll der FLEXI-BAR® durch kurze Impulse am Schwingen gehalten werden (ähnlich wie beim Schaukeln, wo es auch gut im richtigen Moment den Impuls zu setzen). Je stärker der Arm als Schwingungsüberträger gemacht werden kann, desto größer wird die Amplitude und damit entsprechend intensiver das Training. Die Schwingungsbilder helfen sich nach Kraft, Ausdauer und Koordinationsvermögen der Anwender. Und genau diese gilt es durch das Training mit dem FLEXI-BAR® zu verbessern. Anfängliche Schwingenkiten (ca. die ersten 10 Trainingseinheiten) sind ganz normal.

Anwendung

Um ein ideales und ausgewogenes Trainingsergebnis zu erzielen, ist es wichtig alle Übungen aus den Trainingsplänen zu berücksichtigen und diese wechselseitig in Ihr persönliches Trainingsprogramm einbauen. Um Problemzonen verstärkt zu trainieren, können einzelne Übungen teilweise länger durchgeführt werden. Wir empfehlen dreimal pro Woche, jeweils 10 Minuten mit dem FLEXI-BAR® zu trainieren. Wichtig ist, dass Sie die Übung ca. 30 Sek. für nach persönlicher Fitness ausführen. Sie allen Übungen werden im ausgeglichenen Maß die Schulter-, die Bauch- sowie die oberflächliche und tieferliegende Rückenmuskulatur gekräftigt. In den nachfolgend dargestellten Übungen geben wir an, welche Muskulatur im Einzelnen trainiert wird.

BEACHTEN SIE DIE GOLDENE REGEL: SOLANGE DER FLEXI-BAR® SCHWINGT, MACHEN SIE ALLES RICHTIG. VERSUCHEN SIE IHRE SCHULTERN TIEF ZU HALTEN.

Wichtiger Hinweis

Trainieren Sie nicht mit dem FLEXI-BAR®, wenn Kontraindikationen (entzündliche Reizzustände im Bereich Schulter und Wirbelbald) vorliegen, sowie in den letzten drei Schwangerschaftsmonaten. Kleinkinder und Bluthochdruckpatienten müssen vor dem Training ihren Arzt befragen. Kinder unter 15 Jahren dürfen nur unter Aufsicht eines Erwachsenen trainieren.

Zulässige Amplitude

Optimal ist ein Schwingen im grünen Bereich, sowohl für die Propriozeption als auch für die Lebensdauer FLEXI-BAR®. Das Schwingen im roten Bereich führt keineswegs zu einem besseren Trainingserfolg. Im roten Bereich erhöht auch die Herstellergarantie, da der GRK-Stat überbeansprucht wird und es zu Abwertungen am Stat kommen kann.

1 BRUSTKORB – OFFENER
Schulter, Rücken oben

Ausgangsposition:

- Stehen mehr als schulterbreiter Stand, Knie und Zehenposition zeigen nach außen.
- Den FLEXI-BAR® parallel zum Körper anheben, locker greifen, den Arm nach außen öffnen. Danach hoch nach vorne.

Bewegungsausführung:

- Nach außen und innen schwingen, dabei ziehen den Arm nach weiter hinter den Körper zu führen (Balkenwechsel).

2 RÜCKEN-STABILISATOR
Rücken, Mitte, Latissimus

Ausgangsposition:

- Stehen mehr als schulterbreiter Stand, Knie und Zehenposition zeigen nach außen.
- Den FLEXI-BAR® mit langen Armen über dem Kopf halten.
- Die Schultern ungedrückt tief halten, Daumen zeigen nach vorne.

Bewegungsausführung:

- Hoch und tief schwingen (Balkenwechsel).

3 WIRBELSÄULENSTRECKER
Rücken, Schulter

Ausgangsposition:

- Stehen kniehocher Stand, den Griff des FLEXI-BAR® mit gebogenen Händen (insbesondere verbleibenden Fingern greifen) und mit lang gestreckten Armen über dem Kopf führen.
- Achtung: Schulter tief halten.
- Hoch- und tief schwingen.

Bewegungsausführung:

- Hoch- und tief schwingen (Balkenwechsel).

4 TAILLENFORMER
Obere Bauchmuskulatur, Beine

Ausgangsposition:

- Stehen kniehocher Stand, FLEXI-BAR® in der rechten Hand, linke Unterarm auf linken Oberschenkel abgelegt. Oberkörper ist leicht gebeugt. Den FLEXI-BAR® zeigt Richtung Himmel.

Bewegungsausführung:

- Hoch- und tief schwingen (Balkenwechsel).

5 VERSPANNUNGS-LÖSER
Schulter, Nacken

Ausgangsposition:

- Recktes Bein großer Ausfallschritt nach vorne, linke Bein hinter und Ferse vom Boden abheben. Die linke Hand umgibt locker den FLEXI-BAR®, Daumen zeigt zum Oberkörper.

Bewegungsausführung:

- Auf- und ab schwingen, parallel zum Oberkörper (Balkenwechsel).

6 SCHULTER – STABILISATOR AUSSEN*
Rotationsmuskulatur, Schulter

Ausgangsposition:

- Recktes Bein Ausfallschritt nach vorne, linkes Bein ein Schritt und Ferse vom Boden abheben. Die linke Hand umgibt den FLEXI-BAR®, Daumen zeigt nach unten.

Bewegungsausführung:

- Nach aussen und innen schwingen (Balkenwechsel).

7 OBERER RÜCKEN + BRUSTSTRAFFER
Breiter Rückenmuskul., Brust

Ausgangsposition:

- Breiter, kniehocher Stand, Knie und Zehenposition zeigen nach außen.
- Den FLEXI-BAR® beidhändig, locker etwas in Brusthöhe vor dem Körper halten, den Griff von oben halten, mit einem zum Körper länger greifen.

Bewegungsausführung:

- Vor- und zurück schwingen.

8 BECKENBOGENVERSTÄRKER*
Obere Bauchmuskulatur, Beckenboden

Ausgangsposition:

- Stehen mehr als schulterbreiter Stand, den FLEXI-BAR® mit beiden Händen senkrecht vor dem Körper greifen und Finger verschlingern.

Bewegungsausführung:

- Den FLEXI-BAR® nach rechts und links schwingen, Elbowset große Körperrotation.

9 SCHULTER – STABILISATOR AUSSEN*
Außenrotatoren, Brustmuskulatur

Ausgangsposition:

- Schulterbreiter Stand, FLEXI-BAR® auf beiden Händen greifen. Daumen zeigen nach vorne, Oberkörper vorwiegend nach hinten geneigt und leichte Depolarität haben. Ferse in den Boden drücken.
- Den FLEXI-BAR® von oben halten.

Bewegungsausführung:

- Locker aus dem Handgelenk die Bewegung nach vorne starten, Vor- und zurück schwingen.

10 GESÄß – STRAFFER
Gesäß, Beine

Ausgangsposition:

- Breiter kniehocher Stand, Knie und Zehenposition zeigen nach vorne, Oberkörper vorwiegend nach hinten geneigt und leichte Depolarität haben. Ferse in den Boden drücken.
- Den FLEXI-BAR® von oben halten.

Bewegungsausführung:

- Hochung Boden anschwingen, hoch- und tief schwingen.

11 ARM – STRAFFER*
Gesäß, Trizeps

Ausgangsposition:

- Schulterbreiter kniehocher Stand, Körpergewicht auf die Ferse, den Oberkörper nach vorne geneigt, Rücken gerade.

Bewegungsausführung:

- FLEXI-BAR® locker aus dem Handgelenk anheben. Die Bewegung nach vorne starten. Es entsteht eine Vor- und Zurückbewegung.

12 SCHULTERGÜRTEL – LOCKER
Brust, Schultergürtel

Ausgangsposition:

- Stehen mehr als schulterbreiter Stand, den FLEXI-BAR® mit beiden Händen senkrecht vor dem Körper greifen.

Bewegungsausführung:

- Vor- und zurück schwingen. Dabei probieren, den Oberkörper leicht zu beugen (Balkenwechsel).

13 TIEFENMUSKULATUR – STÄRKER
Muskul. Zwischenmuskulatur

Ausgangsposition:

- Breiter kniehocher Stand, Knie und Zehenposition zeigen nach außen.
- Den FLEXI-BAR® beidhändig, locker von oben lassen, die Arme in Brusthöhe vor dem Körper halten und dabei lang ausstrecken. Die Schultern tief lassen.

Bewegungsausführung:

- Ausatemphase NICHT in Richtung Arme, sondern auf- und ab schwingen.

14 BODY COMPLETER*
Gesäß, Beine, Po, Rücken, Arme

Ausgangsposition:

- Vierfüßlerstand – Knie abgelegt oder Gesäß, Knie oben und auf die Zehenposition stellen, siehe Foto*. Den Arm mit dem FLEXI-BAR® in Hüfthöhe anheben, lang weit strecken.
- Achtung: Schultern beidseitig.

Bewegungsausführung:

- Nach aussen und innen schwingen (Balkenwechsel).

15 TAILLENFORMER
Arme, Rumpf

Ausgangsposition:

- Seitlich, Ellenbogen unter die Schulter und Arm ausstrecken. Becken anheben und dabei Bein lang machen und ausstrecken, Lähne Bein anheben. Den Arm mit dem FLEXI-BAR® nach oben strecken.

Bewegungsausführung:

- Hoch- und tief schwingen (Balkenwechsel).

16 TAILLENFORMER INTENSIV*
Arme, Rumpf, Beine

Ausgangsposition:

- Seitlich, Ellenbogen unter die Schulter und Arm ausstrecken. Becken anheben und dabei Bein lang machen und ausstrecken. Beide Beine parallel ausstrecken. Den Arm mit dem FLEXI-BAR® nach oben strecken.

Bewegungsausführung:

- Hoch- und tief schwingen (Balkenwechsel).

17 HÜFTSTABILISATOR
Hüfte, Taille

Ausgangsposition:

- Seitlich, Ellenbogen unter die Schulter, reines Bein gerade ausstrecken. Oberes Bein parallel ausstrecken und dabei Bein anheben. Spannung haben. Den FLEXI-BAR® mit gestrecktem Arm umfassen.

Bewegungsausführung:

- Vor- und zurück schwingen (Balkenwechsel).

18 HÜFTMOBILISATOR*
Hüfte, Schulter, Taille

Ausgangsposition:

- Ein Bein nach vorne und ein Bein nach hinten im 90 Grad überkreuzen (Balkenwechsel).
- Arme hoch vor den Brust anheben und den FLEXI-BAR® vorne lassen. Daumen nach oben.

Bewegungsausführung:

- Vor- und zurück schwingen.

19 BOOT*
Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition:

- Leichtes Bein überkreuzt nach vorne, Ferse flach in den Boden starten. Schwere, Oberkörperliche Beine parallel zum Boden anheben. Oberkörper aufricht zurücklehnen und Bauch tief anspannen.
- Arme leicht vor die Brust anheben und den FLEXI-BAR® vorne lassen.

Bewegungsausführung:

- Leichtes vor- und zurück schwingen.

20 BAUCH INTENSIV*
Schräge, quere, gerade Bauchmuskulatur

Ausgangsposition:

- Leichtes Bein überkreuzt und ausstrecken. Ferse flach in den Boden starten. Schwere – Bein leicht vom Boden anheben, Oberkörper aufricht anspannen und Bauch tief anspannen.
- Bein leicht vor die Brust anheben und den FLEXI-BAR® vorne lassen.

Bewegungsausführung:

- Beidseitig vor- und zurück schwingen (Balkenwechsel).