

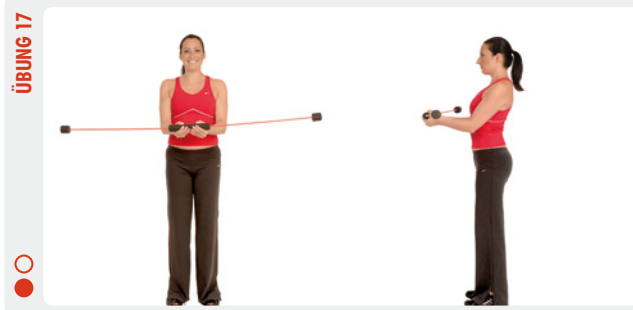
Die folgenden Übungen mit dem FLEXI-BAR® sind unterteilt in einfach ○●, und schwer ●●. Insbesondere die Koordination (das gleichmäßige Schwingverhalten) bedarf oft etwas Übung, ist jedoch erlernbar!

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 Wirbelsäule) vorliegen, sowie in den letzten drei Schwangerschaftsmonaten. Kranke Personen und Bluthochdruckgefährdete 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 die Lebensdauer des FLEXI-BAR®. Das Schwingen im roten Bereich führt keineswegs zu einem besseren Trainingserfolg. Im roten Bereich erlischt auch die Herstellergarantie, da der GFK-Stab überbeansprucht wird und es zu Absplitterungen am Stab kommen kann.
DAS TRAINING MIT EINEM DEFEKTEM STAB KANN ZU VERLETZUNGEN FÜHREN.



Aussenrotatoren-Brustmuskulatur

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, aussenrotiert gegriffen (Daumen zeigen nach oben). Die Schulterblätter tief ziehen, die Ellbogen auf ca. 90 Grad angewinkelt.

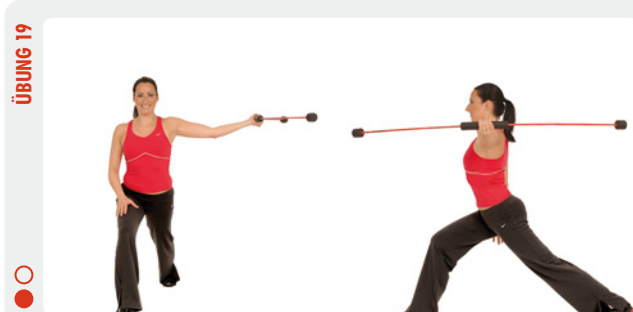
Bewegungsausführung: Locker aus dem Handgelenk die Bewegung nach vorne starten. Es entsteht eine Vor- und Zurückbewegung.



„Verspannungs-Löser“

Ausgangsposition: Großer Ausfallschritt, linkes Bein ist hinten, die hintere Ferse vom Boden abheben. Die linke Hand umgreift locker den FLEXI-BAR®, Daumen zeigt zum Oberschenkel.

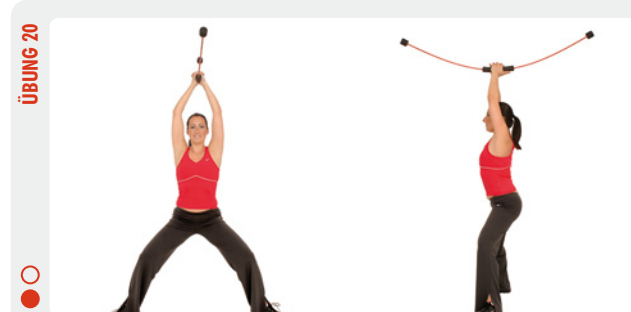
Bewegungsausführung: Auf-ab. (parallel zum Oberschenkel) [SEITENWECHSEL]



Rotatorenmanschette-Schulter

Ausgangsposition: Großer Ausfallschritt, linkes Bein hinten, rechtes Bein vorne, Ferse vom Boden gelöst. Den FLEXI-BAR® mit der linken Hand aussenrotiert greifen (Daumen zeigt nach oben), den Arm in Schulterhöhe lang ausstrecken.

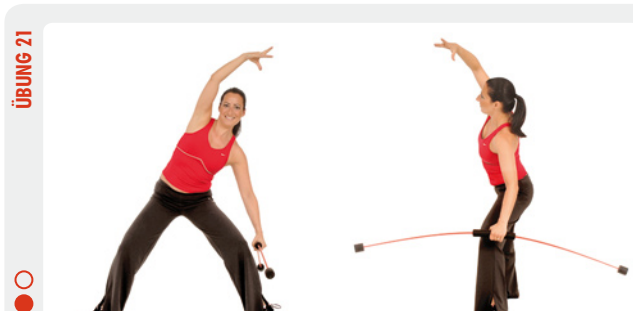
Bewegungsausführung: Aussen-innen. (zum Körper und weg vom Körper) [SEITENWECHSEL]



„Wirbelsäulenstrecker“

Ausgangsposition: Breiter tiefer Stand. Den Griff des FLEXI-BAR® mit gefalteten (ineinander verschrankten Fingern) Händen greifen und mit lang gestreckten Armen über Kopf bringen. Achtung: die Schultern tief halten, das Kinn leicht zum Brustbein ziehen.

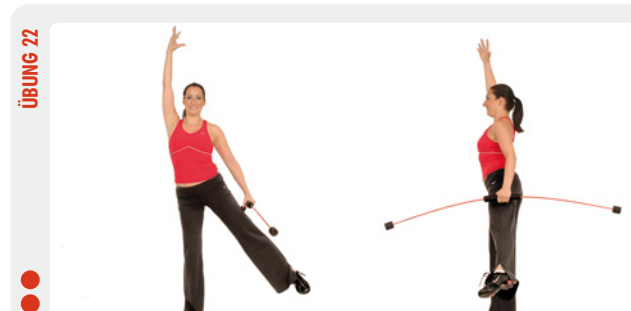
Bewegungsausführung: Hoch-tief.



Quere Bauchmuskulatur

Ausgangsposition: Breiter, tiefer Stand. Der FLEXI-BAR® wird innenrotiert einhändig rechts gegriffen. Der linke Arm zieht kräftig diagonal über Kopf. Den Oberkörper zur linken Seite neigen.

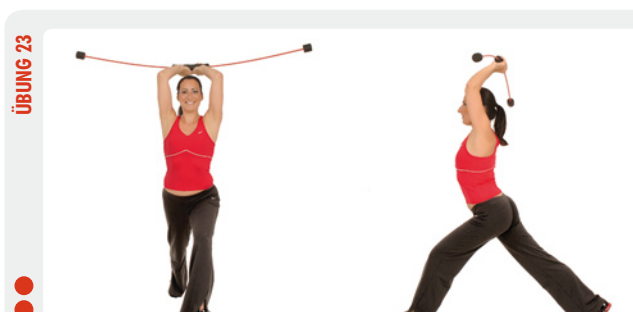
Bewegungsausführung: Den FLEXI-BAR® etwas unterhalb des Knies hoch-tief schwingen. Achtung: Schulter tief ziehen. [SEITENWECHSEL]



Hüfte-Taile

Ausgangsposition: Körpergewicht auf das linke Bein verlagern, das rechte Bein leicht vom Boden abheben. Der FLEXI-BAR® wird von der rechten Hand umfasst, der Daumen zeigt nach innen. Armposition parallel zur Beinposition. Der Oberkörper bleibt aufrecht.

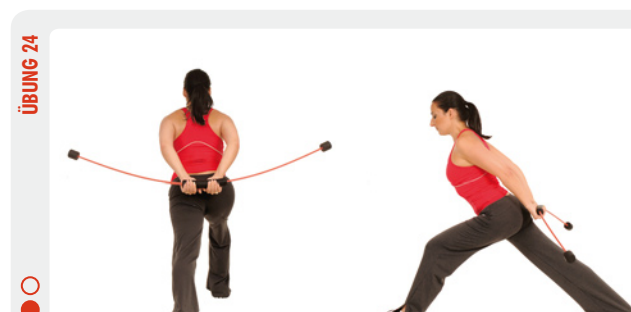
Bewegungsausführung: Parallel zum Bein, also diagonal hoch-tief. [SEITENWECHSEL]



Trizeps

Ausgangsposition: Linkes Bein vorne, rechtes Bein hinten. Der Griff wird von beiden Händen, mit geraden Handgelenken locker von oben gegriffen, die Daumen zeigen nach unten. Die Arme über Kopf anheben und rechtwinklig abbeugen. Die Daumen zeigen jetzt zur Decke.

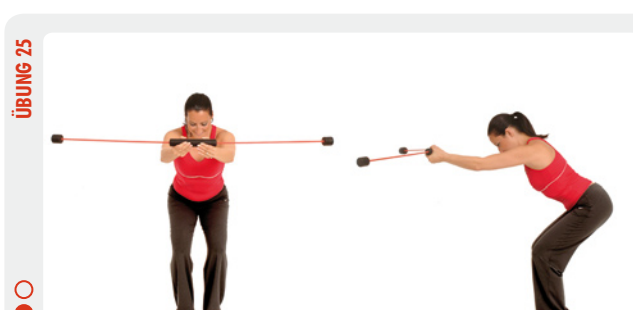
Bewegungsausführung: Hoch-tief, (die Ellbogen möglichst eng zusammen lassen).



Trizeps 2

Ausgangsposition: Rechtes Bein vorne, linkes Bein hinten. Die linke Ferse vom Boden gelöst, das rechte Knie hinter den Fußspitzen. Der FLEXI-BAR® wird hinter dem Gesäß innenrotiert (Daumen zeigen nach hinten) gegriffen. Der Oberkörper geht tief nach unten, Blickrichtung ebenfalls nach unten.

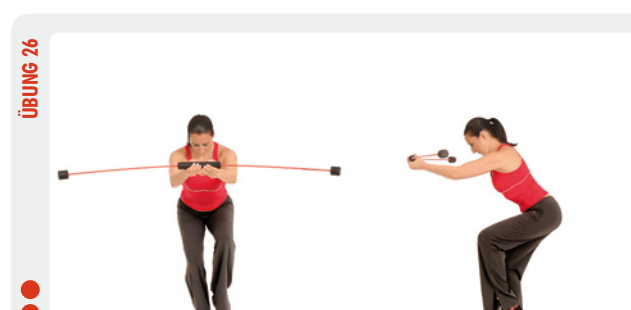
Bewegungsausführung: In Richtung hinterer Ferse und zurück. [SEITENWECHSEL]



Rückenstrecker-Gesäss

Ausgangsposition: Schulterbreiter, tiefer Stand. Körpergewicht auf den Fersen. Den Oberkörper nach vorne geneigt, Rücken gerade. Griff siehe Übung 17.

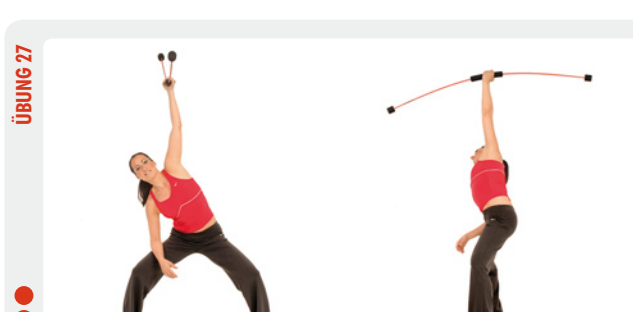
Bewegungsausführung: Die Daumen zeigen in Richtung Decke, die Unterarme Richtung Boden. In diese Richtung geht auch der 1. Impuls. Es entsteht ein diagonales Vor-Zurück.



Abduktoren-Hüfte

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand. Körpergewicht auf das rechte Bein verlagern. Knie beugen und Gewicht auf die rechte Ferse bringen. FLEXI-BAR® aussenrotiert greifen (Daumen zeigen nach oben). Blick zum Boden (gerade Halswirbelsäule). Fortgeschrittene können den linken Fuß ganz vom Boden lösen.

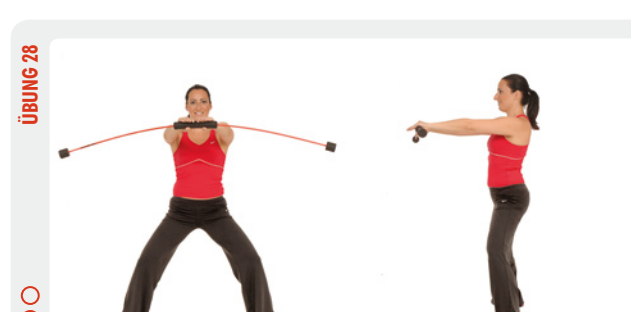
Bewegungsausführung: vor-zurück. Ellbogen ca. 90 Grad. [SEITENWECHSEL]



Taille

Ausgangsposition: Breiter tiefer Stand, FLEXI-BAR® in der linken Hand, rechter Unterarm auf rechtem Oberschenkel abgestützt. Oberkörper zur rechten Seite neigen. FLEXI-BAR® zeigt Richtung Decke.

Bewegungsausführung: Hoch-tiefschwingen. [SEITENWECHSEL]



Multifidi (Zwischenwirbelmuskulatur)

Ausgangsposition: Breiter, tiefer Stand, den FLEXI-BAR® locker von oben fassen, die Arme auf Brusthöhe bringen und dabei lang ausstrecken, die Schultern tief lassen.

Bewegungsausführung: Ausnahmsweise NICHT in Richtung Arme, sondern auf-ab.



Adduktoren-Intensiv

Ausgangsposition: Seitenlage. Auf die linke Seite legen, der linke Ellbogen befindet sich unter dem linken Schultergelenk. Das rechte Bein wird vor dem gestreckten linken Bein am Boden positioniert. Der FLEXI-BAR® wird von der rechten Hand innenrotiert gefasst (Daumen zeigt zum Oberschenkel).

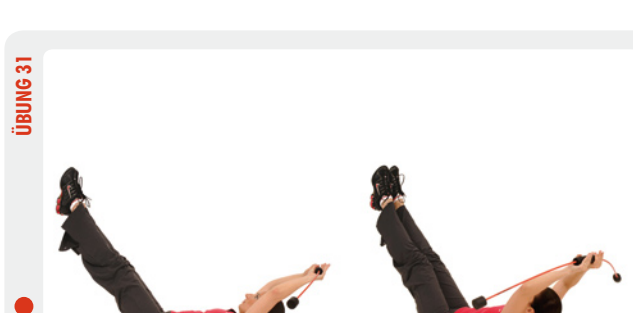
Bewegungsausführung: Parallel zum Boden (in Richtung linkem Fuß). [SEITENWECHSEL]



Bauch-Roller

Ausgangsposition: Rückenlage, beide Beine gebeugt Richtung Brust angezogen, dann den Oberkörper bis Schulterblatthöhe anheben, das linke Bein gebeugt lassen, das rechte Richtung Boden ausstrecken. Den FLEXI-BAR® hinter dem linken Oberschenkel halten, der Blick ist Richtung gebeugtem Knie ausgerichtet.

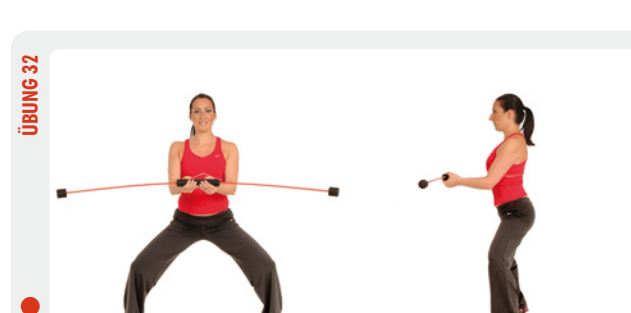
Bewegungsausführung: Parallel zum ausgestreckten Bein. [BEINWECHSEL]



Teaser- Bauch intensiv

Ausgangsposition: Rückenlage, beide Beine erst aufgestellt. Der FLEXI-BAR® wird von beiden Händen innenrotiert gegriffen und hinter den Kopf gebracht (Daumen zeigen zur Decke). Der Oberkörper wird mit den Armen aufgerollt (Crunch). Die Beine werden leicht schräg in Richtung Decke gestreckt. (je tiefer, desto intensiver - Achtung nur Fortgeschrittene)

Bewegungsausführung: Hinter den Kopf vor und zurück.



Balance - Adduktoren

Ausgangsposition: Breiter, tiefer Stand. Die Kniekehlen und Fußspitzen zeigen in die Raumcken (45 Grad). Die Fersen jetzt vom Boden abheben, und das Gesäß nach etwas tiefer bringen. Der Rücken bleibt gerade. Den FLEXI-BAR® aussenrotiert greifen (Daumen zeigen nach oben). Ellbogen ca. 90 Grad. FLEXI-BAR® auf Bauchnabelhöhe.

Bewegungsausführung: vor-zurück.

Trainingsvideos zum FLEXI-BAR®

EINFACH GUT AUSSEHEN UND SICH WOHLFÜHLEN



Detailinformationen und Bestellmöglichkeiten zu diesen und weiteren Trainingsvideos im Internet unter: www.flexi-sports.com oder telefonisch unter: 089 - 450287 - 0

Xco®

WALKING & RUNNING



- × Total-Body-Workout
- × 25% effektiver zu herkömmlichen Laufschuhen
- × Gelenkschonend
- × Akustische Trainingskontrolle



Mehr als nur Laufen mit Gewichten!