

FLEXI-BAR®

TRAININGSPLAN 1

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 für das Benutzen des FLEXI-BAR® folgende Technik-Tipps:

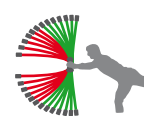
Halten des FLEXI-BAR®: Den Griff mittig, entweder mit einer oder beiden Händen (je nach Übung), umfassen. Die Handgelenke in neutraler Position. Um die Fingergelenke zu schonen, legen Sie den Griff in die Hand anstatt ihn nur mit den Fingern zu greifen. Wichtig ist es den Griff locker zu halten.

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 gilt im richtigen Moment den Impuls zu setzen). Je starrer der Arm als Schwingüberträger gemacht werden kann, desto größer wird die Amplitude und dementsprechend intensiver das Training. Die Schwungdauer richtet sich nach Kraft, Ausdauer und Koordinationsvermögen des Anwenders. Und genau diese gilt es durch das Training mit dem FLEXI-BAR® zu verbessern. Anfängliche Schwierigkeiten (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 wechselweise in Ihr persönliches Trainingsprogramm einzubauen. Um Problemzonen verstärkt zu trainieren, können einzelne Übungen wahlweise länger durchgeführt werden. Wir empfehlen dreimal pro Woche, jeweils 10 Minuten mit dem FLEXI-BAR® zu trainieren. Wichtig ist, dass Sie die Übung zwischen 30 - 60 Sek. (je nach persönlicher Fitness) ausführen. Bei allen Übungen werden im ausgeglichenen Maß die Schulter-, die Bauch- sowie die oberflächliche und tiefliegende Rückenmuskulatur gekräftigt. In den nachfolgend dargestellten Übungen geben wir an, welche Muskulatur im Einzelnen trainiert wird.

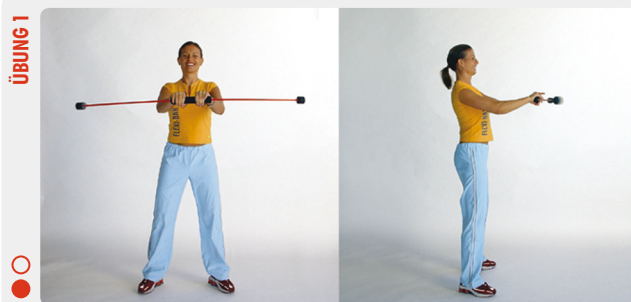
BEACHTEN SIE DIE GOLDENE REGEL: SOLANGE DER FLEXI-BAR® SCHWINGT, MACHEN SIE ALLES RICHTIG. VERSUCHEN SIE IHRE SCHULTERN TIEF ZU HALTEN.

Wichtiger Hinweis: Trainieren Sie nicht mit dem FLEXI-BAR®, wenn Kontraindikationen (entzündliche Reizzustände im Bereich Schulter und 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.

ÜBUNG 1



Breiter Rückenmuskel, Brust

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand. Den FLEXI-BAR® beidhändig locker etwa in Brusthöhe vor dem Körper halten, den Griff von oben fassen. Kinn etwas zum Kehlkopf heranziehen (langer Nacken).

Bewegungsausführung: Vor-zurück.

ÜBUNG 2



Schulter, Rücken oben

Ausgangsposition: Etwas mehr als schulterbreiter Stand. Den FLEXI-BAR® parallel zum Körper einhändig locker greifen, den Arm nach außen öffnen. Daumen zeigt nach vorne.

Bewegungsausführung: Nach außen u. innen schwingen, dabei probieren, den Arm noch weiter hinter den Körper zu führen. [SEITENWECHSEL]

ÜBUNG 3



Rücken, Mitte, Latissimus

Ausgangsposition: Breiter aufrechter Stand, Knie u. Zehenspitzen zeigen nach außen. Den FLEXI-BAR® mit langen Armen über den Kopf führen. Achtung: Die Schultern unbedingt tief halten. Daumen zeigen nach vorne.

Bewegungsausführung: Hoch-tief.

ÜBUNG 4



Rücken unten, Brust

Ausgangsposition: Breiter tiefer Stand, Zehenspitzen und Knie nach außen ausrichten. Oberkörper vorneigen, Rücken gerade halten, leichtes Doppelkinn halten. Den FLEXI-BAR® von oben greifen.

Bewegungsausführung: Richtung Boden anschwingen, hoch-tief.

ÜBUNG 5



Gesäß

Ausgangsposition: Enge, tiefe Kniebeuge, den FLEXI-BAR® beidhändig von oben umfassen, Kinn leicht heranziehen, Schultern unbedingt tief halten. Beide Arme in Kopfhöhe anheben.

Bewegungsausführung: Vor-zurück.

ÜBUNG 6



Querer Bauchmuskel, Beckenboden

Ausgangsposition: Etwas mehr als schulterbreiter Stand. Den FLEXI-BAR® mit beiden Händen senkrecht vor dem Körper greifen.

Bewegungsausführung: Den FLEXI-BAR® nach rechts und links schwingen. Erfordert große Körperspannung.

ÜBUNG 7



Oberschenkel, Rückenstrecker

Ausgangsposition: Großer Ausfallschritt, den FLEXI-BAR® parallel zum Boden halten, dann den Oberkörper gerade nach vorne neigen und das hintere Bein abheben. Achtung: nicht ins "Hohlkreuz" fallen.

Bewegungsausführung: Vor-zurück, parallel zum Boden. [SEITENWECHSEL]

ÜBUNG 8



Brust, Schultergürtel

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand. Den FLEXI-BAR® mit beiden Händen senkrecht vor dem Körper greifen.

Bewegungsausführung: Vor-zurück. Dabei probieren, den Oberkörper leicht zu einer Seite zu drehen. [SEITENWECHSEL]

ÜBUNG 9



Hüftmuskulatur, Gesäß

Ausgangsposition: Siehe Ü2. Zusätzlich wird ein Bein abgespreizt, das Körpergewicht verlagert sich auf das Standbein.

Bewegungsausführung: Rechts-links. [SEITENWECHSEL]

ÜBUNG 10



BWS, Sägemuskel

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand. Den Arm mit dem FLEXI-BAR® in Kopfhöhe anheben, lang wegstrecken.

Achtung: Schultern tiefziehen.
Bewegungsausführung: Vor-zurück. [SEITENWECHSEL]
Variation für Geübte: Das Gegenbein zum FLEXI-BAR® auf Hüfthöhe gestreckt anheben und halten. [SEITENWECHSEL]

ÜBUNG 11



Hüfte, Taille

Ausgangsposition: Seitstütz. Ellenbogen unter die Schulter, unteres Bein leicht nach vorne angewinkelt abgelegt. Oberes Bein wird in Körperlängung gestreckt. Der obere Arm hält den FLEXI-BAR®, der Daumen zeigt nach unten.

Bewegungsausführung: Vor-zurück, parallel zum Oberschenkel. [SEITENWECHSEL]

ÜBUNG 12

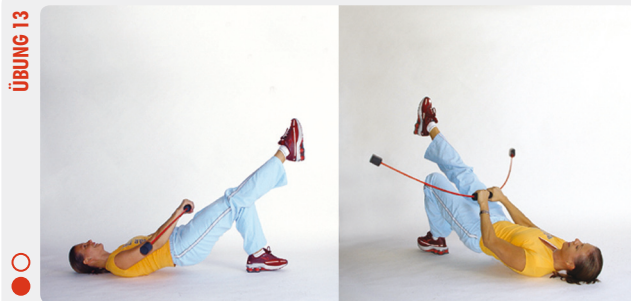


Taille intensiv

Ausgangsposition: Siehe Ü11. Dann das Becken anheben und das obere Bein abspreizen. Der Obere Arm hält locker den FLEXI-BAR® und wird ebenfalls abgespreizt. Der Daumen zeigt nach vorne.

Bewegungsausführung: Hoch-tief. [SEITENWECHSEL]

ÜBUNG 13

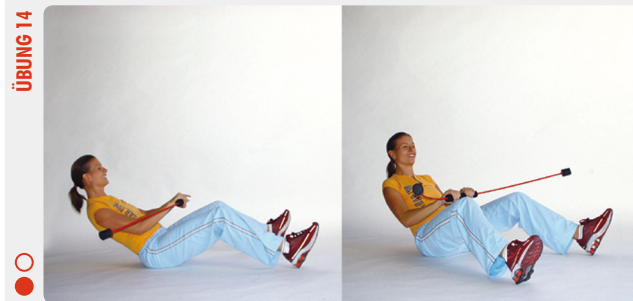


Gesäß

Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Gesäß fest anspannen und den Rücken bis zu den Rippen vom Boden anheben. Ein Bein jetzt ganz ausstrecken, Knie bleiben parallel. FLEXI-BAR® von oben greifen, Arme lang ausstrecken.

Bewegungsausführung: Parallel zu den Oberschenkeln vor-rück schwingen. [BEINWECHSEL]

ÜBUNG 14



Bauch, Bauch, Bauch

Ausgangsposition: Breiter Sitz, Fersen fest in den Boden gestemmt, Oberkörper aufrecht zurücklehnen. Den FLEXI-BAR® beidhändig in Brusthöhe halten.

Bewegungsausführung: Parallel zu den Oberschenkeln schwingen. Achtung: Unbedingt den FLEXI-BAR® in Schwingung halten. Oberkörper weiter zurücklehnen - dort halten - wieder aufrichten. Wiederholung.

ÜBUNG 15

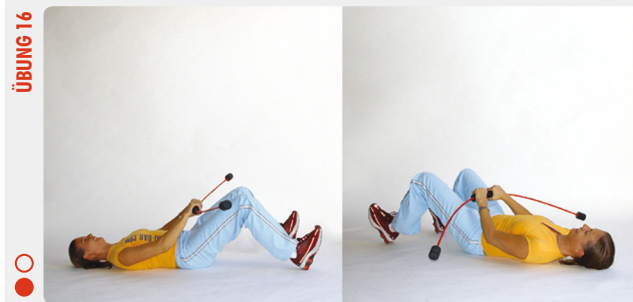


Schräge Bauchmuskeln, Bauch pur

Ausgangsposition: Siehe Ü14. Zusätzlich den Oberkörper zu einer Seite drehen.

Bewegungsausführung: Parallel zu dem zugewandten Oberschenkel schwingen, den Oberkörper zurückrollen - halten aufrollen. [SEITENWECHSEL]

ÜBUNG 16



Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition: Rückenlage, die Knie angewinkelt, die Fersen fest in den Boden drücken. Kinn leicht anziehen (langer Nacken) und den gesamten Rücken und das Gesäß sicher am Boden lassen. Den FLEXI-BAR® mit lang ausgestrecktem Arm beidhändig greifen.

Bewegungsausführung: Parallel zu den Oberschenkeln vor-zurück.



FLEXI-BAR®
EINFACH GUT AUSSEHEN UND SICH WOHLFÜHLEN

... verbessert durch neue Produktionstechnik
und seitdem mit dem AGR Gütesiegel!



Geprüft und empfohlen durch den Bundesverband der deutschen Rückenschulen e.V. und durch das Forum: gesunder Rücken - besser leben e.V.

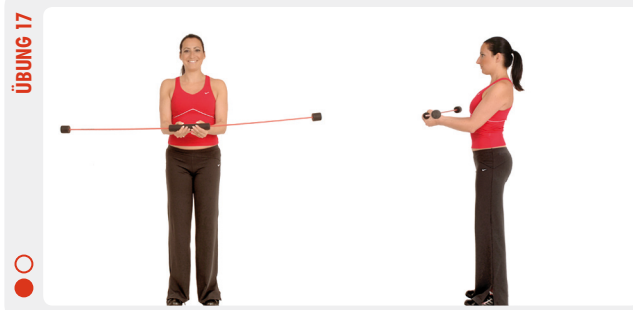
Die folgenden Übungen mit dem FLEXI-BAR® sind unterteilt in einfach ○●, und schwer ●●. Insbesondere die Koordination (das gleichmäßige Schwingverhalten) bedarf oft etwas Übung, ist jedoch erlernbar!

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.



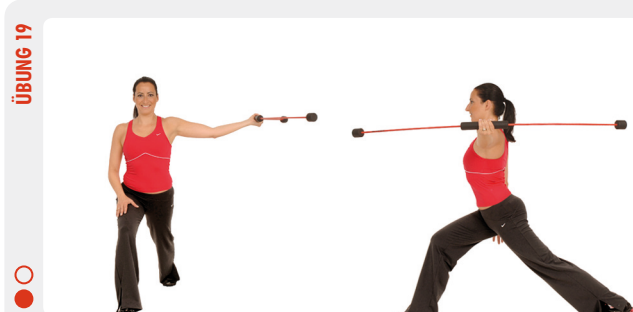
Zulässige Amplitude: Optimal ist ein Schwingen im grünen Bereich, sowohl für die Propriozeption als auch die Lebensdauer des FLEXI-BAR®. Das Schwingen im roten Bereich führt keineswegs zu einem besseren Trainingserfolg. Im roten Bereich erlischt auch die Herstellergarantie, da der GFK-Stab überbeansprucht wird und es zu Absplitterungen am Stab kommen kann.
DAS TRAINING MIT EINEM DEFEKTEN STAB KANN ZU VERLETZUNGEN FÜHREN.



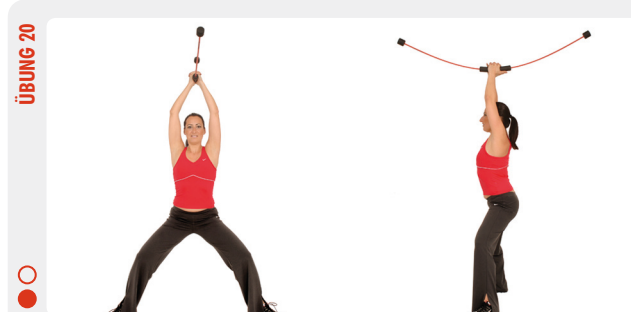
Aussenrotatoren-Brustmuskulatur
Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, aussenrotiert gegriffen (Daumen zeigen nach oben). Die Schulterblätter tief ziehen, die Ellbogen auf ca. 90 Grad angewinkelt.
Bewegungsausführung: Locker aus dem Handgelenk die Bewegung nach vorne starten. Es entsteht eine Vor- und Zurückbewegung.



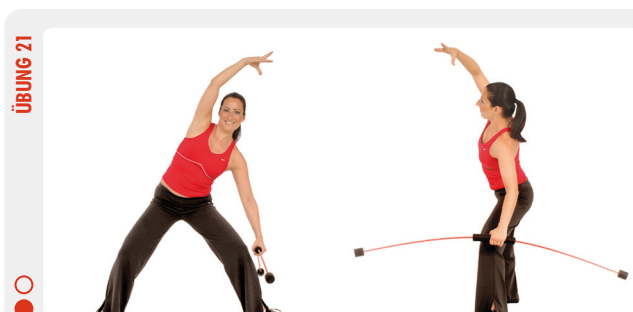
„Verspannungs-Löser“
Ausgangsposition: Großer Ausfallschritt, linkes Bein ist hinten, die hintere Ferse vom Boden abheben. Die linke Hand umgreift locker den FLEXI-BAR®, Daumen zeigt zum Oberschenkel.
Bewegungsausführung: Auf-ab. (parallel zum Oberschenkel) [SEITENWECHSEL]



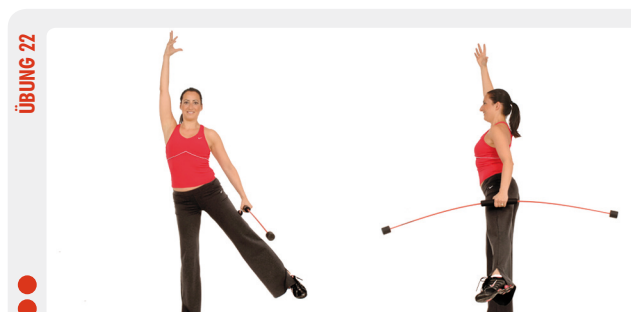
Rotatorenmanschette-Schulter
Ausgangsposition: Großer Ausfallschritt, linkes Bein hinten, rechtes Bein vorne, Ferse vom Boden gelöst. Den FLEXI-BAR® mit der linken Hand aussenrotiert greifen (Daumen zeigt nach oben), den Arm in Schulterhöhe lang ausstrecken.
Bewegungsausführung: Aussen-innen. (zum Körper und weg vom Körper) [SEITENWECHSEL]



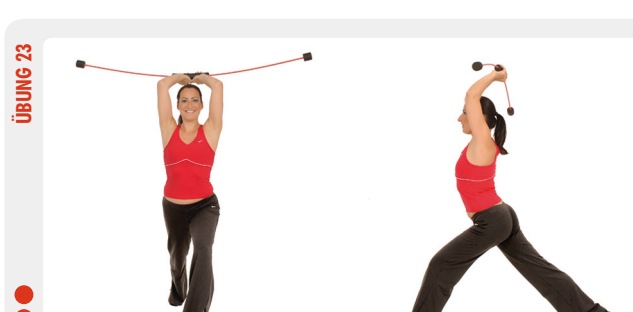
„Wirbelsäulenstrecker“
Ausgangsposition: Breiter tiefer Stand. Den Griff des FLEXI-BAR® mit gefalteten (ineinander verschrankten Fingern) Händen greifen und mit lang gestreckten Armen über Kopf bringen. Achtung: die Schultern tief halten, das Kinn leicht zum Brustbein ziehen.
Bewegungsausführung: Hoch-tief.



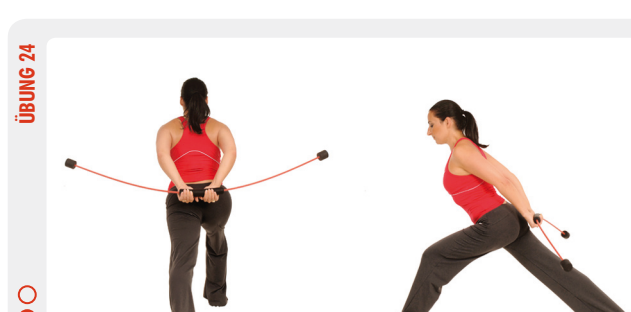
Quere Bauchmuskulatur
Ausgangsposition: Breiter, tiefer Stand. Der FLEXI-BAR® wird innenrotiert einhändig rechts gegriffen. Der linke Arm zieht kräftig diagonal über Kopf. Den Oberkörper zur linken Seite neigen.
Bewegungsausführung: Den FLEXI-BAR® etwas unterhalb des Knies hoch-tief schwingen. Achtung: Schulter tief ziehen. [SEITENWECHSEL]



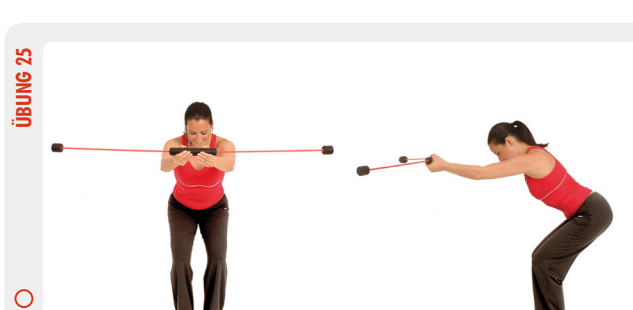
Hüfte-Taile
Ausgangsposition: Körpergewicht auf das linke Bein verlagern, das rechte Bein leicht vom Boden abheben. Der FLEXI-BAR® wird von der rechten Hand umfasst, der Daumen zeigt nach innen. Armposition parallel zur Beinposition. Der Oberkörper bleibt aufrecht.
Bewegungsausführung: Parallel zum Bein, also diagonal hoch-tief. [SEITENWECHSEL]



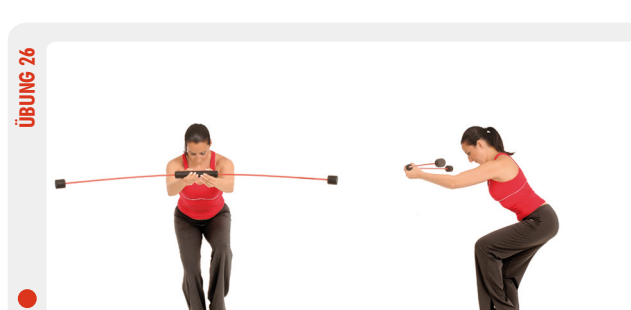
Trizeps
Ausgangsposition: Linkes Bein vorne, rechtes Bein hinten. Der Griff wird von beiden Händen, mit geraden Handgelenken locker von oben gegriffen, die Daumen zeigen nach unten. Die Arme über Kopf anheben und rechtwinklig abbeugen. Die Daumen zeigen jetzt zur Decke.
Bewegungsausführung: Hoch-tief, (die Ellbogen möglichst eng zusammen lassen).



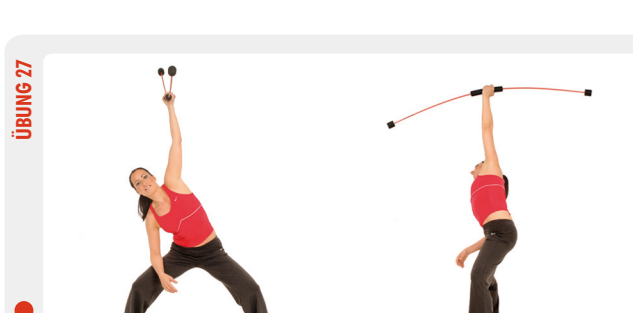
Trizeps 2
Ausgangsposition: Rechtes Bein vorne, linkes Bein hinten. Die linke Ferse vom Boden gelöst, das rechte Knie hinter den Fußspitzen. Der FLEXI-BAR® wird hinter dem Gesäß innenrotiert (Daumen zeigen nach hinten) gegriffen. Der Oberkörper geht tief nach unten, Blickrichtung ebenfalls nach unten.
Bewegungsausführung: In Richtung hinterer Ferse und zurück. [SEITENWECHSEL]



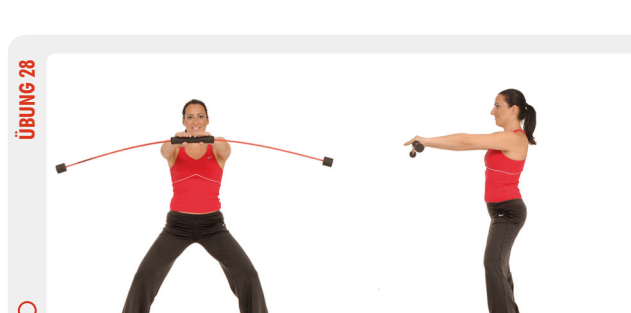
Rückenstrecker-Gesäss
Ausgangsposition: Schulterbreiter, tiefer Stand. Körpergewicht auf den Fersen. Den Oberkörper nach vorne geneigt, Rücken gerade. Griff siehe Übung 17.
Bewegungsausführung: Die Daumen zeigen in Richtung Decke, die Unterarme Richtung Boden. In diese Richtung geht auch der 1. Impuls. Es entsteht ein diagonales Vor-Zurück.



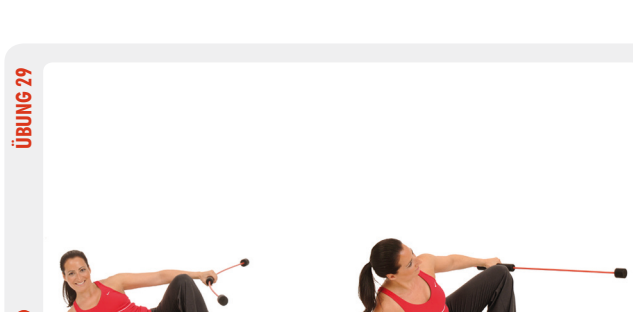
Abduktoren-Hüfte
Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand. Körpergewicht auf das rechte Bein verlagern. Knie beugen und Gewicht auf die rechte Ferse bringen. FLEXI-BAR® aussenrotiert greifen (Daumen zeigen nach oben). Blick zum Boden (gerade Halswirbelsäule). Fortgeschrittene können den linken Fuß ganz vom Boden lösen.
Bewegungsausführung: vor-zurück. Ellbogen ca. 90 Grad. [SEITENWECHSEL]



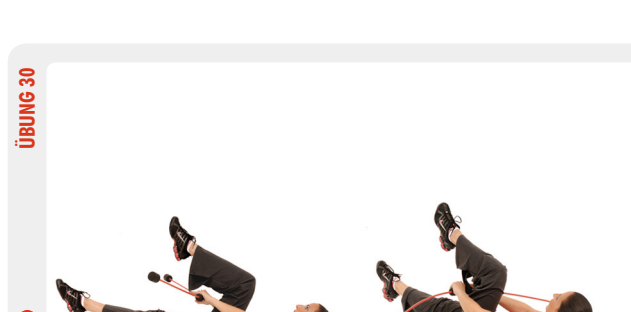
Taille
Ausgangsposition: Breiter tiefer Stand, FLEXI-BAR® in der linken Hand, rechter Unterarm auf rechtem Oberschenkel abgestützt. Oberkörper zur rechten Seite neigen. FLEXI-BAR® zeigt Richtung Decke.
Bewegungsausführung: Hoch-tiefschwingen. [SEITENWECHSEL]



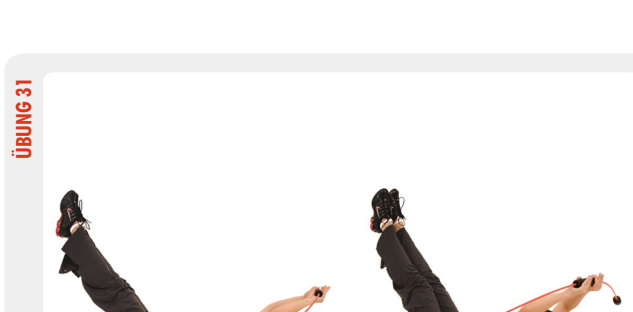
Multifidi (Zwischenwirbelmuskulatur)
Ausgangsposition: Breiter, tiefer Stand, den FLEXI-BAR® locker von oben fassen, die Arme auf Brusthöhe bringen und dabei lang ausstrecken, die Schultern tief lassen.
Bewegungsausführung: Ausnahmsweise NICHT in Richtung Arme, sondern auf-ab.



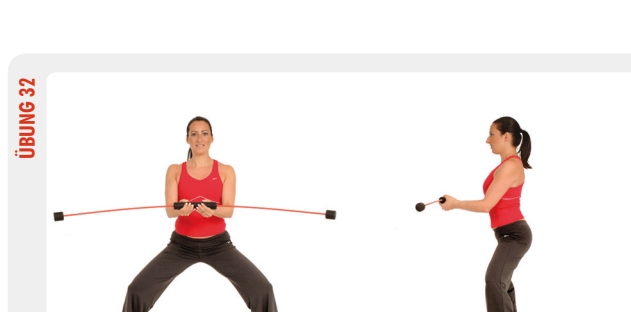
Adduktoren-Intensiv
Ausgangsposition: Seitenlage. Auf die linke Seite legen, der linke Ellbogen befindet sich unter dem linken Schultergelenk. Das rechte Bein wird vor dem gestreckten linken Bein am Boden positioniert. Der FLEXI-BAR® wird von der rechten Hand innenrotiert gefasst (Daumen zeigt zum Oberschenkel).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

Kennen Sie schon die FLEXI-BAR® Webseite?



- Infos zur APP
- Top Übungen als Video
- News & Events
- FLEXI-BAR® Studien
- Beratung
- Social Media
- Specials

Dies und mehr unter: www.flexi-bar.com

Xco
WALKING & RUNNING

- × Total-Body-Workout
- × 25% effektiver zu herkömmlichen Laufen
- × Gelenkschonend
- × Akkustische Trainingskontrolle

Mehr als nur Laufen mit Gewichten!