Art.Nr. 2125565

FLEXI-BAR® TRAINGSPLAN

Die folgenden Übungen mit dem FLEXI-BAR® sind unterteilt in einfach, und schwer *. Insbesondere die Koordination (das gleichmäßige Schwungverhalten) 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 ihn 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 Schwungübertrager 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 Trainingsprogram 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 ca. 30 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 Proprioception als auch für die Lebensdauer 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 Abplitterungen am Stab kommen kann.

1

BRUSTKORB – ÖFFNER
Schulter, Rücken oben

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

Bewegungsausführung:
- Nach außen und innen schwingen, dabei probieren den Arm noch weiter hinter den Körper zu führen (Seitenwechsel).

2

RÜCKEN-STABILISATOR
Rücken, Mitte, Latissimus

Ausgangsposition:
- Etwas mehr als Schulterbreiter Stand. Knie und 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-und tief schwingen.

3

WIRBELSÄULENSTRECKER
Rücken, Schulter

Ausgangsposition:
- Breiter tiefer Stand. Den Griff des FLEXI-BAR® mit gefalteten Händen (ineinander verschränkten Fingern) greifen und mit lang gestreckten Armen über den Kopf bringen.
- Achtung: Schulter tief halten.

Bewegungsausführung:
- Hoch- und tief schwingen.

4

TAILLEN-FORMER
Quere Bauchmuskulatur, Beine

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

Bewegungsausführung:
- Hoch- und tief schwingen (Seitenwechsel).

5

VERSPANNUNGS-LÖSER
Schulter, Nacken

Ausgangsposition:
- Rechtes Bein großer Ausfallschritt nach vorne, linkes Bein ist hinten und Ferse vom Boden abgehoben. Die linke Hand umgreift locker den FLEXI-BAR®, Daumen zeigt zum Obenscherrel.

Bewegungsausführung:
- Auf- und ab schwingen, parallel zum Obenscherrel (Seitenwechsel).

6

SCHULTER – STABILISATOR AUSSEN *
Rotatorenmanchette, Schulter

Ausgangsposition:
- Rechtes Bein Ausfallschritt nach vorne, linkes Bein ist hinten und Ferse vom Boden abgehoben. Die linke Hand umgreift den FLEXI-BAR®, Daumen zeigt nach oben.

Bewegungsausführung:
- Nach aussen und innen schwingen (Seitenwechsel).

7

OBERER RÜCKEN + BRUSTSTRAFFER
Breiter Rückenmuskel, Brust

Ausgangsposition:
- Breiter, tiefer Stand. Knie und Zehenspitzen zeigen nach außen.
- Den FLEXI-BAR® beidhändig, locker ehra in Brusthöhe vor dem Körper halten, den Griff von oben fassen. Kinn etwas zum Kennkopf danger Nackers.

Bewegungsausführung:
- Vor- und zurück schwingen.

8

BECKENBODENVERSTÄRKER *
Quere Bauchmuskulatur, Beckenboden

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

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

Werde Teil unserer Social-Community: www.flexi-bar.com

9

SCHULTER – STABILISATOR AUSSEN
Außenrotatoren, Brustmuskulatur

Ausgangsposition:
- Schulterbreiter Stand, FLEXI-BAR® außen-rotiert gegriffen (Daumen zeigen nach oben), Schulterblätter tief ziehen, die Ellbogen auf 90 Grad anwinkeln.

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

10

GESÄß – STRAFFER
Gesäß, Beine

Ausgangsposition:
- Breiter tiefer Stand. Knie und Zehenspitzen zeigen nach vorne. Oberkörper vorbeugen, Rücken gerade und leichte Doppelkinn halten. Fersen in den Boden drücken.
- Den FLEXI-BAR® von oben halten.

Bewegungsausführung:
- Richtung Boden anschwingen, hoch- und tief schwingen.

11

ARM – STRAFFER *
Gesäß, Trizeps

Ausgangsposition:
- Schulterbreiter tiefer Stand. Körpergewicht auf die Fersen. Den Oberkörper nach vorne geneigt, Rücken gerade.

Bewegungsausführung:
- FLEXI-BAR® locker aus dem Handgelenk schwingen. Die Bewegung nach vorne starten. Es entsteht eine Vor- und Zurück-bewegung.

12

SCHULTERGÜRTEL – LOCKERER
Brust, Schultergürtel

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

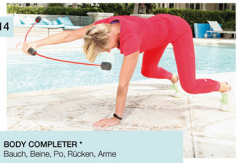
Bewegungsausführung:
- Vor- und zurück schwingen. Dabei probieren, den Ober-körper leicht zur Seite zu drehen (Seitenwechsel).

13

TIEFENMUSKULATUR – STÄRKER *
Multifidi (Zwischenmuskulatur)

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

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



14

BODY COMPLETER *
Bauch, Beine, Po, Rücken, Arme

Ausgangsposition:
- Vierfüßlerstand - Knie abgelegt oder für Geübte, Knie oben und auf die Zehenspitzen stellen, siehe Foto *. Den Arm mit dem FLEXI-BAR® in Kopfhöhe anheben, lang weg strecken.
- Achtung: Schultern tiefstehen.

Bewegungsausführung:
- Nach aussen und innen schwingen (Seitenwechsel).

TAILLENFORMER
Arme, Rumpf

Ausgangsposition:
- Seitstütz. Ellenbogen unter die Schulter und Arm ausstrecken. Becken anheben und oberes Bein lang machen und aufstellen. Unteres Bein anwinkeln. Den Arm mit dem FLEXI-BAR® nach oben strecken.

Bewegungsausführung:
- Hoch- und tief schwingen (Seitenwechsel).

15

16

TAILLENFORMER INTENSIV *
Arme, Rumpf, Beine

Ausgangsposition:
- Seitstütz. Ellenbogen unter die Schulter und Arm ausstrecken. Becken anheben und oberes Bein lang machen und aufstellen. Beide Beine parallel aufstellen. Den Arm mit dem FLEXI-BAR® nach oben strecken.

Bewegungsausführung:
- Hoch- und tief schwingen (Seitenwechsel).

17

HÜFTSTABILISATOR
Hüfte, Taille

Ausgangsposition:
- Seitstütz. Ellenbogen unter die Schulter, unteres Bein gerade ausstrecken. Oberes Bein parallel ausstrecken und beide Beine leicht anheben. Spannung halten. Den FLEXI-BAR® mit gestreckten Arm umfassen.

Bewegungsausführung:
- Vor- und zurück schwingen (Seitenwechsel).

18

HÜFTMOBILISATOR *
Hüfte, Schulter, Taille

Ausgangsposition:
- Ein Bein nach vorne und ein Bein nach hinten im 90 Grad abwinkeln (Seitenwechsel).
- Arme leicht vor der Brust anwinkeln und den FLEXI-BAR® vorne fassen (Daumen nach oben).

Bewegungsausführung:
- Vor- und zurück schwingen.

BOOT *
Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition:
- Leicht: Beine abwinkeln und aufstellen, Fersen fest in den Boden stemmen. Schwer *: Gestreckte Beine parallel zum Boden anheben. Oberkörper aufrecht zurückkehren und Bauch fest anspannen.
- Arme leicht vor der Brust anwinkeln und den FLEXI-BAR® vorne fassen.

Bewegungsausführung:
- Gerade vor- und zurück schwingen.

19

BAUCH INTENSIV *
Schräge, quere, gerade Bauchmuskulatur

Ausgangsposition:
- Leicht: Beine abwinkeln und aufstellen, Fersen fest in den Boden stemmen. Schwer *: Beine leicht vom Boden anheben. Oberkörper aufrecht zurückkehren und Bauch fest anspannen.
- Arme leicht vor der Brust anwinkeln und den FLEXI-BAR® vorne fassen.

Bewegungsausführung:
- Seitlich vor- und zurück schwingen (Seitenwechsel).

20

Werde Teil unserer Social-Community: www.flexi-bar.com