



## FLEXI-BAR ANLEITUNG

Art.-Nr.  02374 · Kategorie:  Flexi-Bar

Die folgenden Übungen mit dem FLEXI-BAR® sind unterteilt in einfach, und schwer \*. Insbesondere die Koordination (das gleichmäßige Schwungsverhalten) 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 Schwungüberträger 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 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 Propriozeption 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 Absplitterungen 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).



## 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 Oberschenkel.

### Bewegungsausführung:

- Auf- und ab schwingen, parallel zum Oberschenkel (Seitenwechsel).



5

\* 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 etwa in Brusthöhe vor dem Körper halten, den Griff von oben fassen. Kinn etwas zum Kehlkopf (langer Nacken).

### 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](http://www.flexi-bar.com)





==== [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de) ====

**Sport-Tec GmbH**  
**Physio & Fitness**  
Lemberger Str. 255  
D-66955 Pirmasens

**Tel.:** +49 (0) 6331 1480-0  
**Fax:** +49 (0) 6331 1480-220  
**E-Mail:** [info@sport-tec.de](mailto:info@sport-tec.de)  
**Web:** [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de)