



==== www.sport-tec.de =====



Bedienungsanleitung



Schultermuskel-Balance-Trainer MBFlex

Art.Nr.: 22891

▶▶▶ [zum Produkt...](#)

Bauch & Rückentrainer

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)

Einleitung

Der **MBFlex** ist wohl eines der außergewöhnlichsten, multifunktionellen Trainingsgeräte der Welt. Er ermöglicht es auf einzigartige Weise, den menschlichen Körper mittels allen nur erdenklichen, ein- und mehrdimensionalen Bewegungsmustern zu kräftigen, zu formen und zu schulen.

Beschreibung

Der **MBFlex** klammert sich förmlich an den Oberkörper, jedoch ohne, dass der Anwender das Gefühl hat, eingeeengt zu sein. Auf diese Weise bilden Oberkörper und **MBFlex** eine fast untrennbare Einheit. In besonders prominenten Körperregionen, und zwar im Brustbereich, in der Nähe der Ellenbogen und im Rückenbereich befinden sich am **MBFlex** stabile Stahlösen. Je nachdem, welche dieser Stahlösen mit einem geeigneten Zugapparat verbunden wird, ergeben sich vielfältigste Möglichkeiten den gesamten Körper naturnah, gegen den einstellbaren Widerstand des Zugapparates zu trainieren.

Einsatzgebiete

Der **MBFlex** eignet sich für fast jede Art von Rehabilitations-, Präventions- oder auch Sportartspezifischem Training.

Verbessern Sie damit:

- Gleichgewicht u. Koordination
- Rumpfstabilität und Haltung
- Kraft
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Muskuläre Dysfunktionen des gesamten Bewegungsapparates

Trainingspektrum

Die Abbildungen in diesem Übungshandbuch zeigen einige funktionelle Grundübungen, die mit dem **MBFlex** möglich sind. Leicht lässt sich das Übungsspektrum enorm erweitern, indem Sie die gezeigten Übungen nach Ihren eigenen, individuellen Vorstellungen verändern und erweitern. Bei fast allen Übungen können Sie beispielsweise zusätzlich dreidimensionale Ausweichbewegungen mit einfließen lassen. Gestalten Sie auf diese Weise Ihre ganz eigenen, Personen- u. Problemspezifischen Bewegungs- und Übungsabläufe!

Auf Sicherheit achten!

Besonders die frei stehend ausgeführten Übungen mit dem **MBFlex** erfordern ein gutes Gleichgewichts- und Koordinationsgefühl. Sorgen Sie deshalb dafür, dass sich im Trainingsumfeld keine Möbel oder sonstige Gegenstände befinden, an welchen sich die trainierende Person verletzen könnte, wenn sie das Gleichgewicht verlieren und stürzen sollte!

Beginnen Sie die Übungen mit niedrigen Belastungen und steigern Sie erst dann, wenn die/der Übende das Gerät gut beherrscht.

ACHTUNG!!!: Insbesondere bei frei ausgeführten Rumpfrotationsübungen, wie sie mit dem MBFlex2 ausgeführt werden können, können schon bei geringen Zugbelastungen hohe Querbeltbelastungen und Scherkräfte auf die Wirbelsäule einwirken!

Das bedeutet erhöhte Verletzungsgefahr!

Zubehör

Als Zubehör gehört zum **MBFlex**:

- 1 Menügeführte Video-DVD
- 1 Übungshandbuch
- 2 Brustösen-Verbinder mit Sicherheitskarabiner

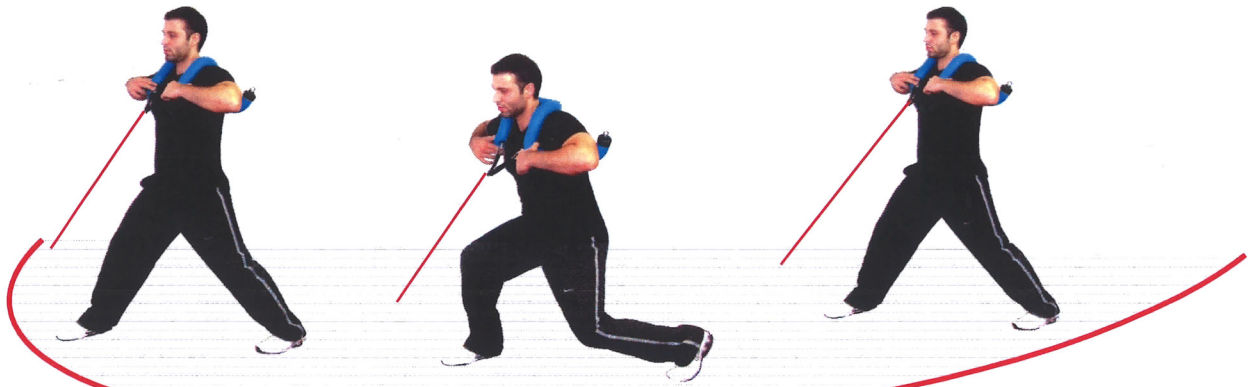
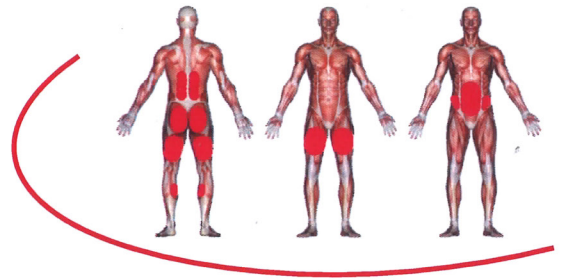


Die beiden schwarzen Ösen-Verbinder müssen immer zwischen Zugapparat und der jeweils benutzten Ankoppelöse am **MBFlex2** zwischen gekoppelt werden. Wenn die Ösen-Verbinder nicht benutzt werden, dürfen nur Karabiner mit Sicherungsschraube verwendet werden. Normale Karabiner könnten sich selbsttätig lösen.



Die beiden Ösen-Verbinder dienen auch dazu, die Zuglast gleichmäßig auf beide inneren Brustösen zu verteilen und damit auf die Körpermitte einzustellen.

!!!!Stellen Sie bei jeder Benutzung sicher, dass die Sicherungs- Rändelschraube an den Karabinerhaken fest zuge dreht sind!!!!



Ausfallschritt

Training von Beinen, Gesäß und Rücken

Training mit den Brustösen

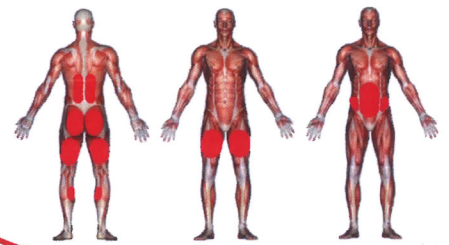


Kniebeuge

Training von Beinen, Gesäß und Rücken



Training von Beinen, Gesäß und Rücken. Schulung von Gleichgewicht und Koordination.



Training von Beinen, Gesäß. Je nach eingestellter Zugstärke, simuliert man quasi ein höheres Körpergewicht, welches aufzurichten ist. Um immer eine gerade Haltung beizubehalten, wird auch die gesamte aufrichtende Rückenmuskulatur statisch angesprochen und gekräftigt. Gute Förderung des Gleichgewichts- und Koordinationssinns.

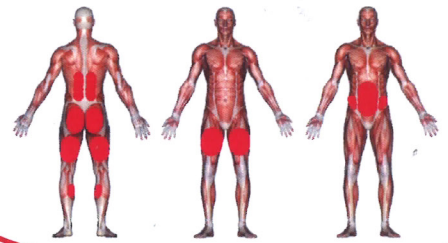
Training mit den Brustösen



Abwechselnder Einbeinstand. Aktives Training von Beinen und Gesäß. Statisches Training des Rückens.
Etwa 10-15 Sekunden versuchen auf jedem Bein zu stehen. 3-5-mal die Seite wechseln.
 Dabei ab und zu - zur Steigerung der Intensität - ein paar nicht so tiefe Kniebeugen ausführen. Davon 3-5 Sätze.
 Erhöhter Anspruch an Gleichgewichts- und Koordinationssinn.



Je nach eingestellter Zugstärke, sehr intensives Training von Beinen und Gesäß. Statisches Training der Rückenmuskulatur und hoher Anspruch an Gleichgewichts- u. Koordinationssinn.
 Z.B. 5-15-mal auf und ab steigen. Immer im Wechseln links/rechts. Davon 3-5 Sätze.



Lateralflexion. Training der Rumpfseitneigemuskulatur. Dynamisch (bewegt), oder statisch (gehalten).
Da die Beine zur Stabilisierung benötigt werden, auch Training der Beinmuskulatur.
Kann auch selektiv, mit fixiertem Becken (sitzend) ausgeführt werden.

Training mit den Seitenösen

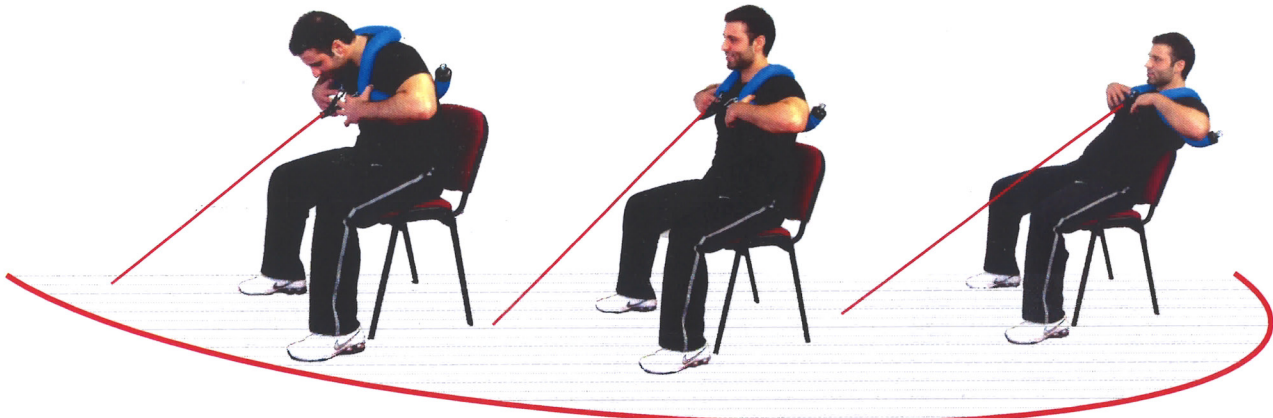
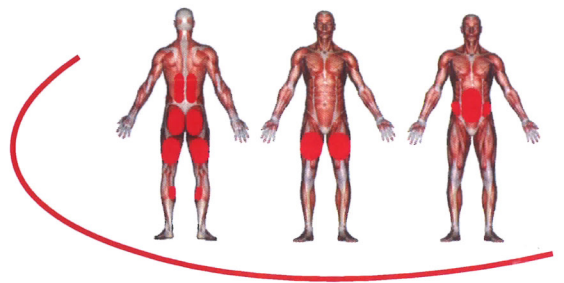
Verwenden Sie für die Übungen auf dieser Seite wechselweise einmal die linke und einmal die rechte Seitenöse



Intensives Training der schrägen Bauchmuskulatur, aber auch der Rumpfseitneigemuskulatur und der Beine.
Ausführung: Wechselseitig ausgeführte, schräge Neigung des Oberkörpers zum gleichzeitig heraufgezogenen Bein der Körpergegensseite. Hoher koordinativer Anspruch durch den wechselseitigen Einbeinstand.

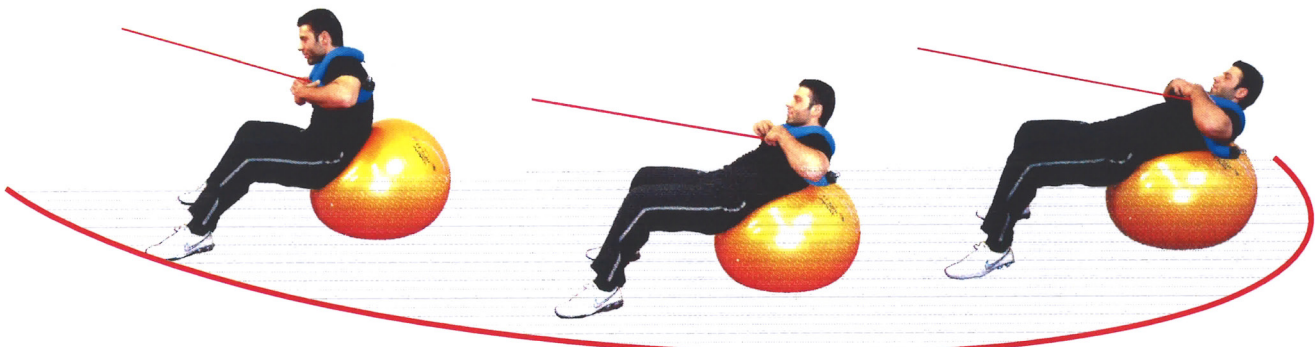


Training der schrägen Bauchmuskulatur und der Rumpfseitneigemuskulatur und der Beine. Ausführung: Wechselseitig ausgeführte, schräge Neigung des Oberkörpers in den Ausfallschritt der Körpergegensseite.

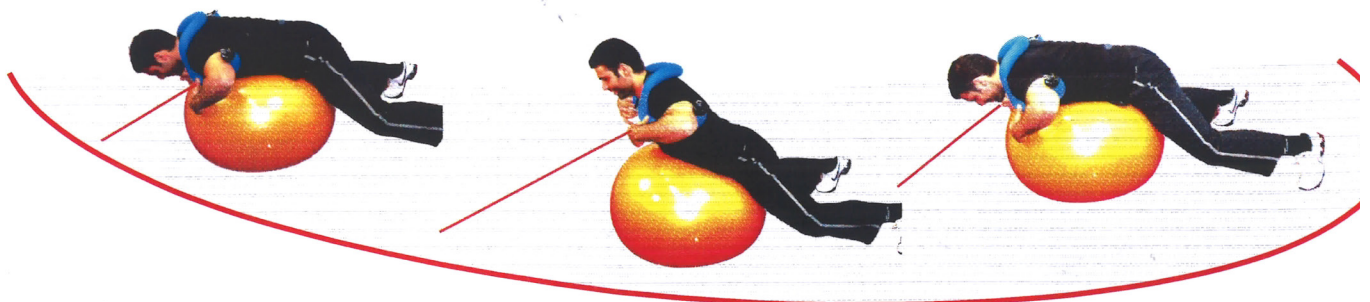


Selektives Training der Rückenstrecker. Führen Sie dazu die Übungsbewegung aus der maximale Dehnung heraus (Oberkörper nach vorn „eingerollt“) bis zur max. Kontraktion nach hinten (bis zum leichten Hohlkreuz).

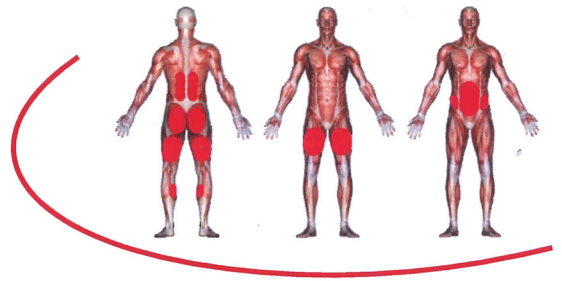
Training mit den Brustösen



Training der Rücken,- Bauch und Beinmuskulatur. Je nach eingestelltem Zugwiderstand verlagert sich hier der Belastungsschwerpunkt mehr zum Rücken- oder Bauchmuskelbereich hin. Statisches Training der Beine, da diese für die Stabilisierung des Körpers sorgen müssen. Erhöhter koordinativer Anspruch.



Aktives Training der Rückenmuskulatur. Statisches Training der Beinmuskulatur.
Erhöhter koordinativer Anspruch.



Lateralflexion. Training der Rumpfsseitneigemuskulatur. Dynamisch (bewegt), oder statisch (gehalten).
Da die Beine zur Stabilisierung benötigt werden, auch Training der Beinmuskulatur.
Kann auch selektiv, mit fixiertem Becken (sitzend) ausgeführt werden.

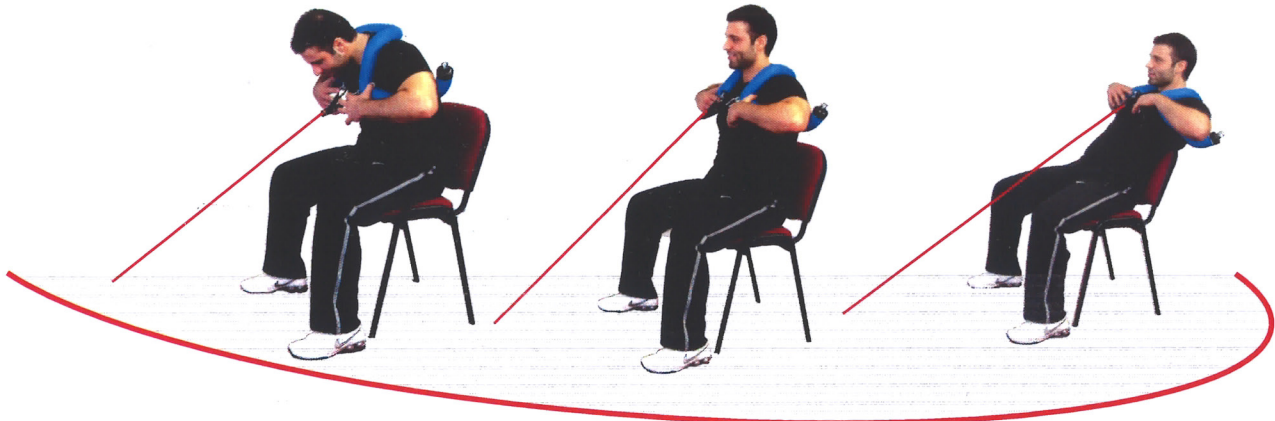
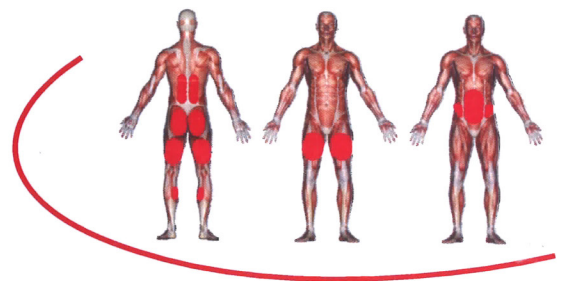
Verwenden Sie für die Übungen auf dieser Seite wechselweise einmal die linke und einmal die rechte Außenöse



Intensives Training der schrägen Bauchmuskulatur, aber auch der Rumpfsseitneigemuskulatur und der Beine.
Ausführung: Wechselseitig ausgeführte, schräge Neigung des Oberkörpers zum gleichzeitig heraufgezogenen Bein der Körpergegensseite. Hoher koordinativer Anspruch durch den wechselseitigen Einbeinstand.

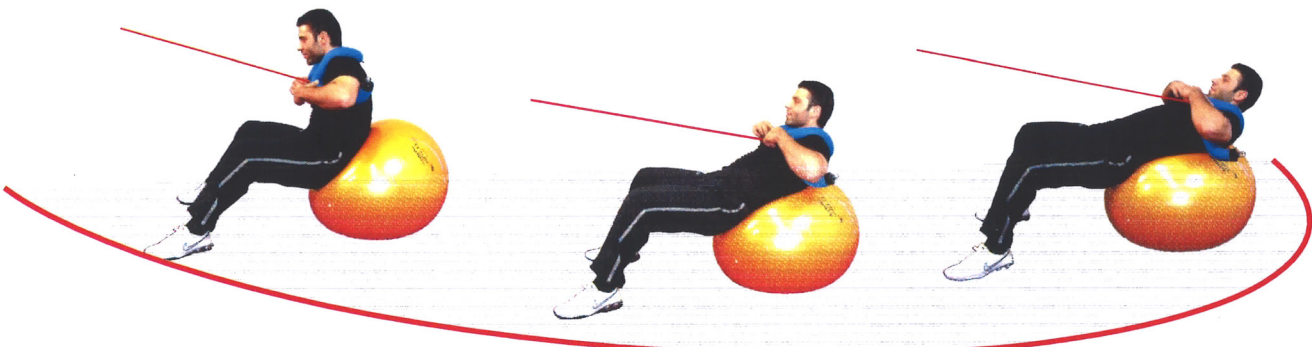


Training der schrägen Bauchmuskulatur und der Rumpfsseitneigemuskulatur und der Beine. **Ausführung:** Wechselseitig ausgeführte, schräge Neigung des Oberkörpers in den Ausfallschritt der Körpergegensseite.

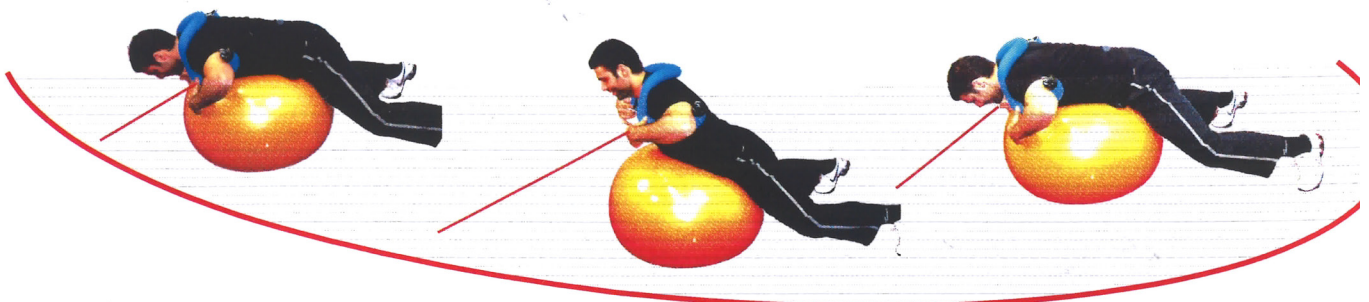


Selektives Training der Rückenstrecker. Führen Sie dazu die Übungsbewegung aus der maximale Dehnung heraus (Oberkörper nach vorn „engerollt“) bis zur max. Kontraktion nach hinten (bis zum leichten Hohlkreuz) aus. Machen Sie je nach Stärke des gewählten Tubings 5-15 Wiederholungen, davon 3-5 Sätze.

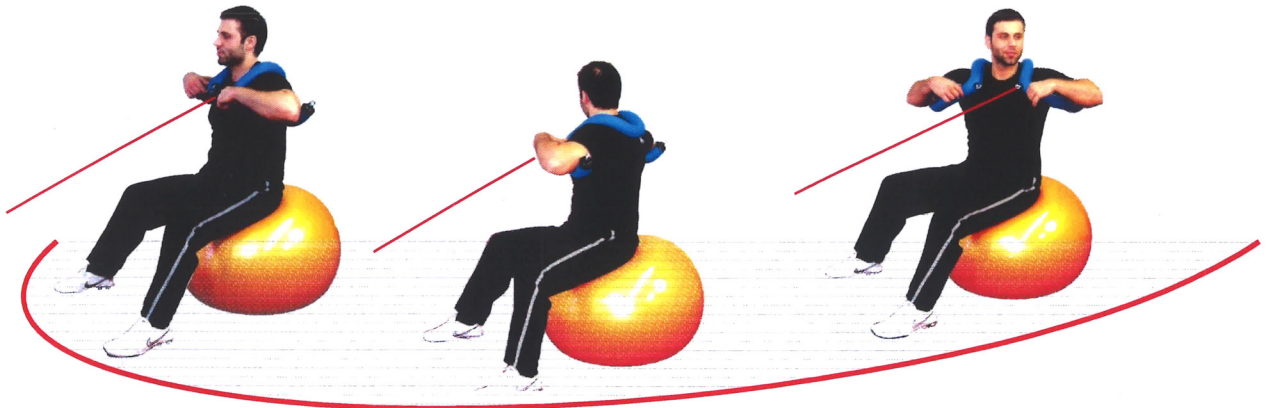
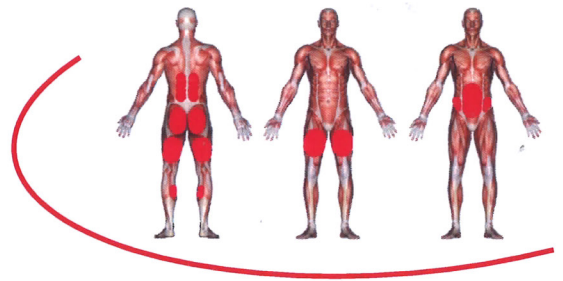
Stahlösen im Brustbereich.



Training der Rücken,- Bauch und Beinmuskulatur. Je nach eingestelltem Zugwiderstand liegt der Belastungsschwerpunkt mehr im Rücken- oder Bauchmuskelbereich. Statisches Training der Beine, da diese für die Stabilisierung des Körpers sorgen müssen. Erhöhter koordinativer Anspruch.

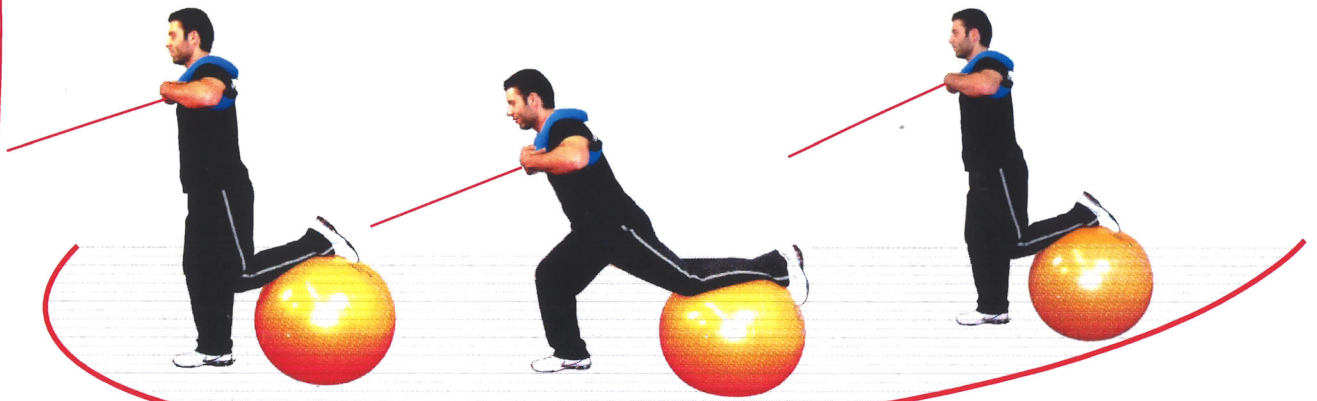


Aktives Training der Rückenmuskulatur. Statisches Training der Bein- und Gesäßmuskulatur. Erhöhter koordinativer Anspruch.



Selektives Training der Rumpffrotatoren und der schrägen Bauchmuskulatur, aber auch der Beine und der Rückenmuskulatur, die kontinuierlich zur Körperstabilisierung nötig sind..

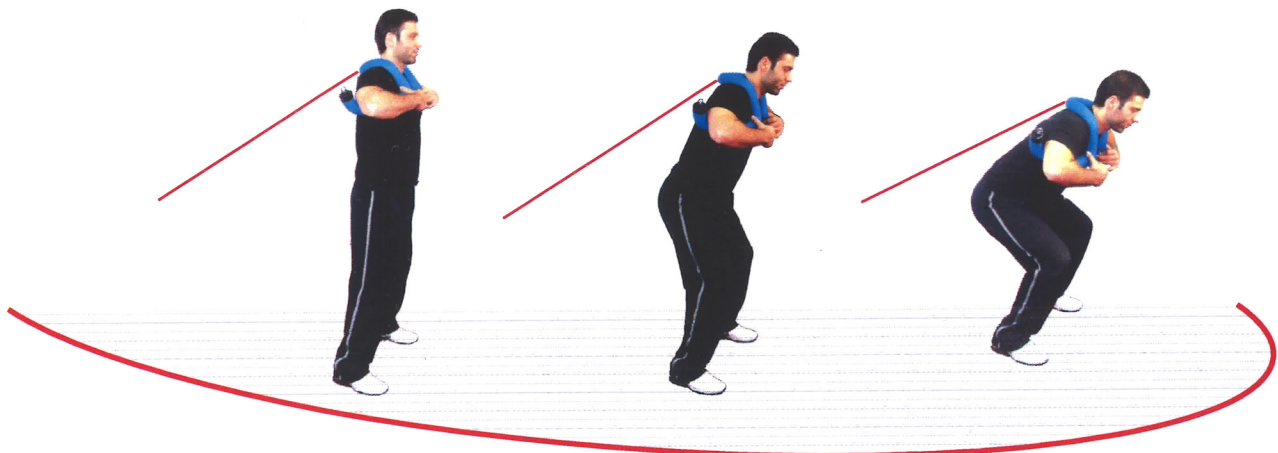
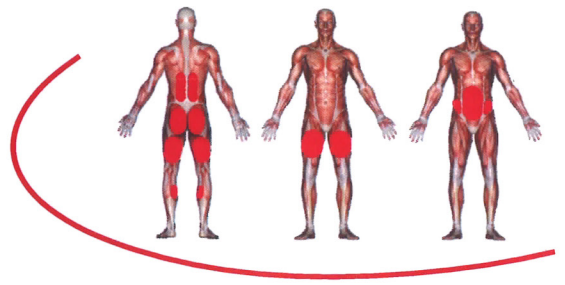
Verwenden Sie für die Übungen auf dieser Seite eine der Stahllösen im Brustbereich.



Intensives Training der Bein, Gesäß- und Rückenmuskulatur, mit hohem koordinativen Anspruch.



Aktives Training der Bein, und Gesäß, sowie der schrägen und geraden Bauchmuskulatur. Statisches Training der zur Stabilisierung nötigen Rückenmuskulatur. Hoher koordinativer Anspruch.



Aktives Training der Beine und der geraden Bauchmuskulatur

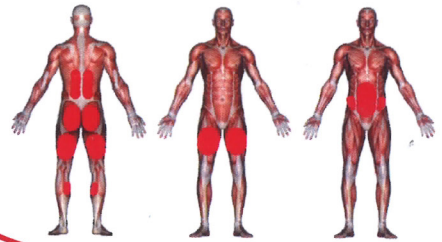
Verwenden Sie für die Übungen auf dieser Seite die Stahlöse im Rückenbereich, oder eine der Stahlösen links oder recht außen. Schon dadurch lassen sich viele weitere Übungsvariationen bzw. verschiedene Zielmuskeln erreichen!



Aktives Training der Beinmuskulatur, statisches Training der geraden Bauchmuskeln.

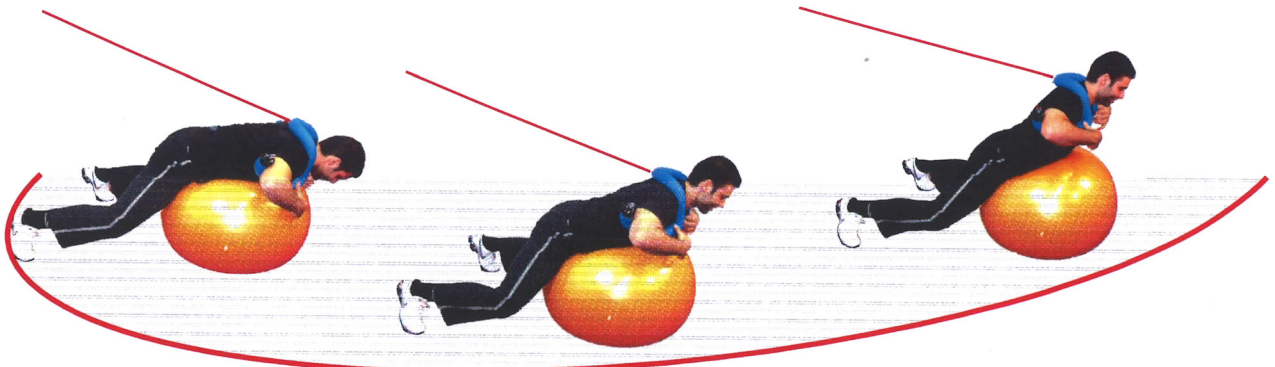


Aktives Training der geraden Bauchmuskulatur.

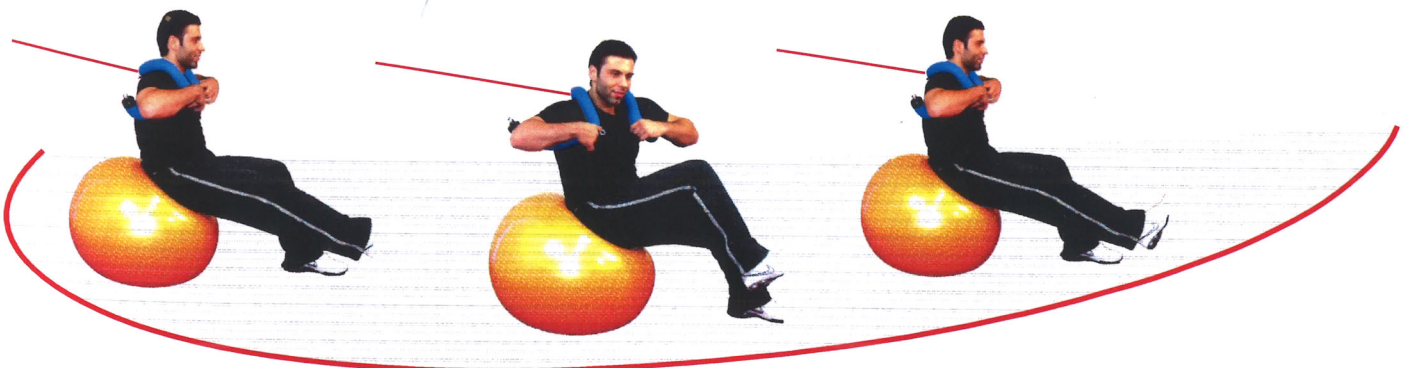


Training der Beinmuskulatur, sowie der geraden und schrägen Bauchmuskulatur. Eine stärkere Wirkung auf die Bauchmuskulatur erreichen Sie, wenn Sie hierfür eine der linken oder rechten, äußeren Stahlösen verwenden!

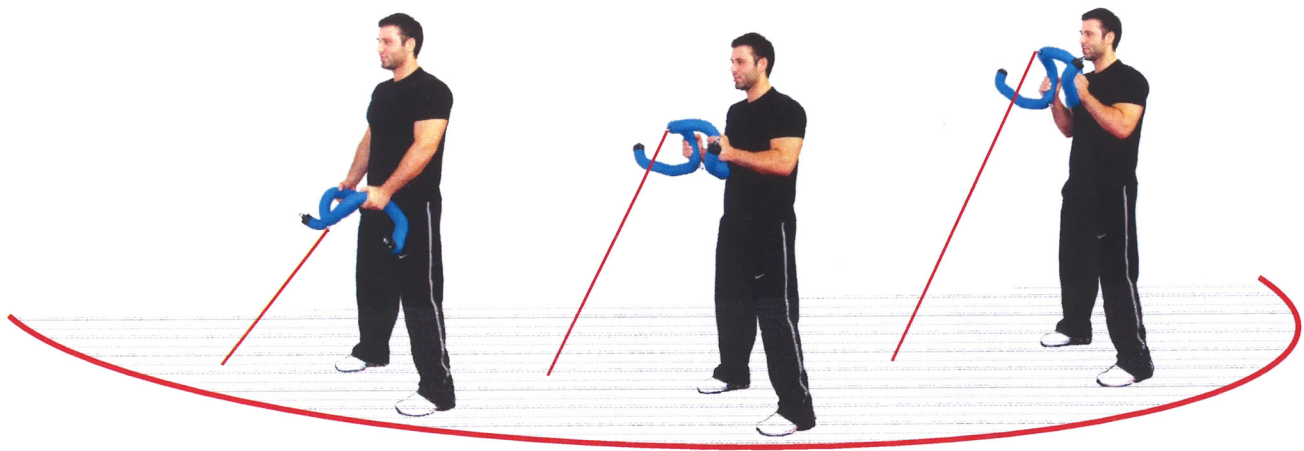
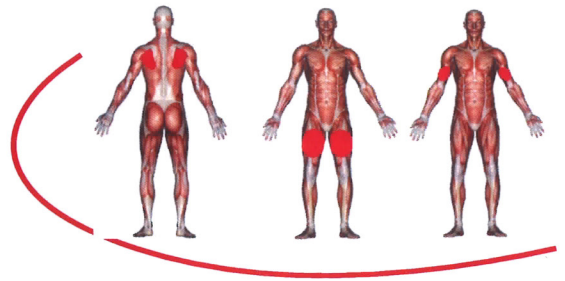
Verwenden Sie für die Übungen auf dieser Seite die Stahlöse im Rückenbereich, oder eine der Stahlösen links oder recht außen. Schon dadurch lassen sich viele weitere Übungsvariationen bzw. verschiedene Zielmuskeln erreichen!



Aktives Training der Bauch- und Rückenmuskulatur. Umso stärker die Zugwirkung, umso größer ist die Wirkung auf die Bauchmuskulatur. Umso schwächer die Zugwirkung, umso stärker wird die Rückenmuskulatur beansprucht! Es erfolgt auch ein statisches Training der Beinmuskulatur, die zur Stabilisierung nötig ist!



Aktives Training der Bein- und Gesäß, sowie der schrägen und geraden Bauchmuskulatur.
Statisches Training der zur Stabilisierung nötigen Rückenmuskulatur.

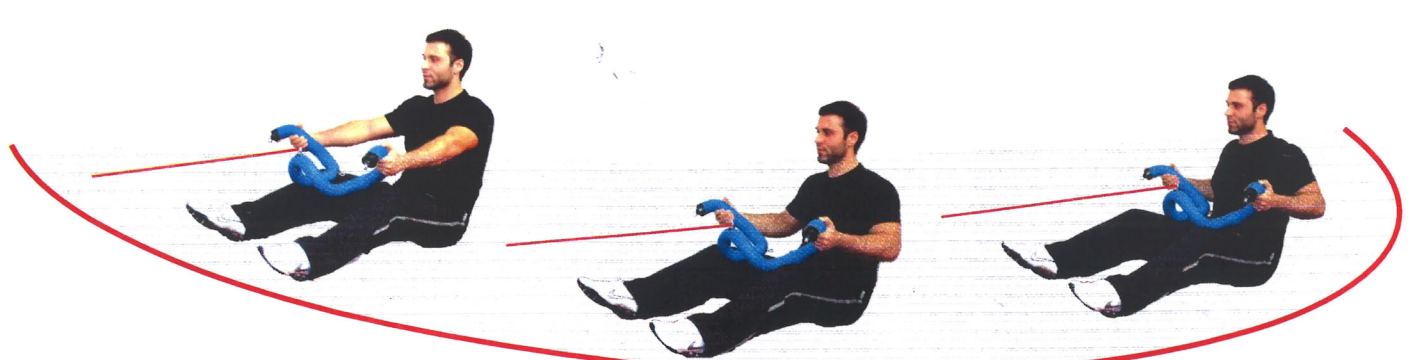


Aktives Training der Bizeps.

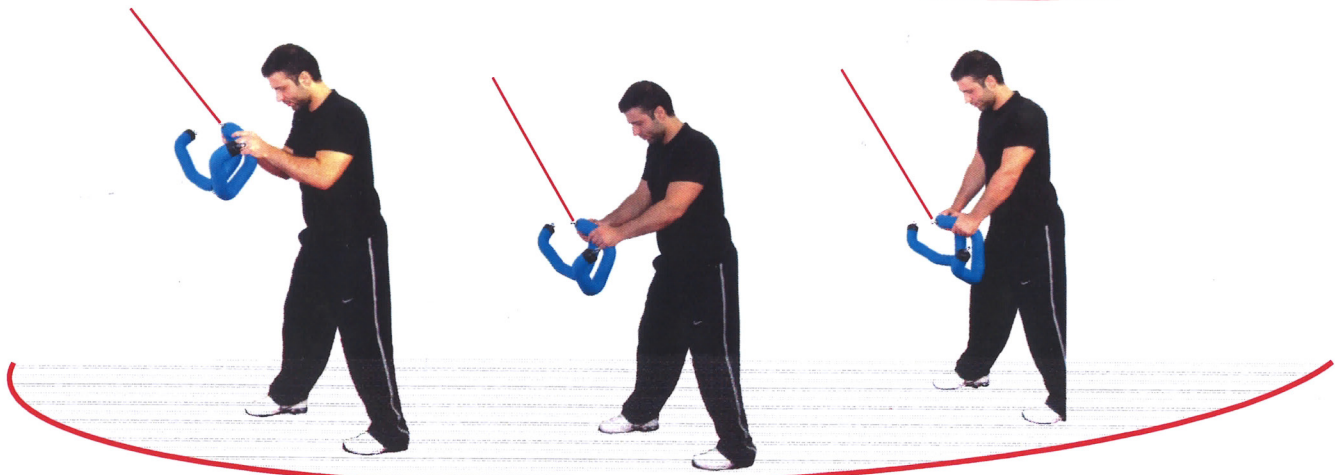
Der Schulterhilfebügel bietet hier alle bekannten Griffvarianten, um den Bizeps aus allen Richtungen zu trainieren.



Training des Subscapularis Muskel. (Stehendes Rudern, enger Griff)



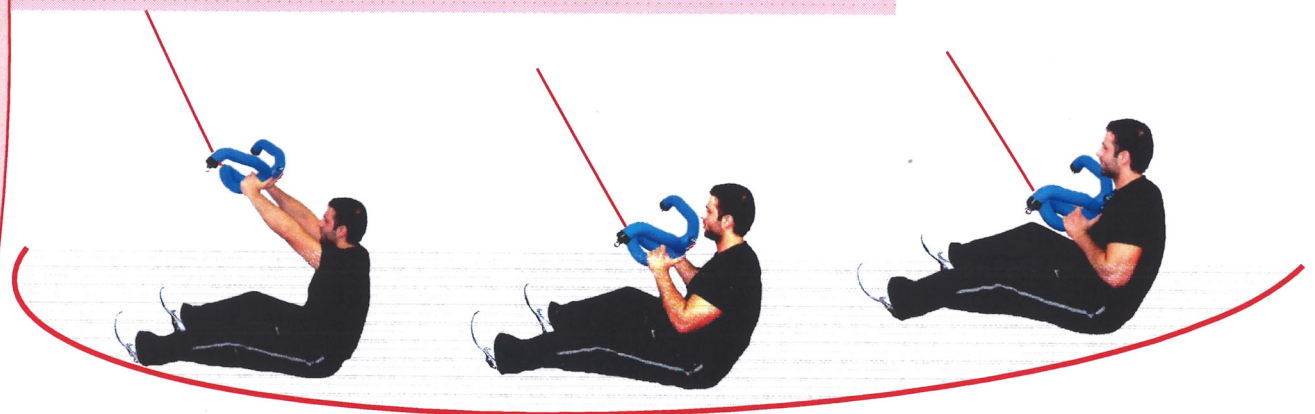
Training des Subscapularis Muskel. (Sitzendes Rudern, breiter Griff)



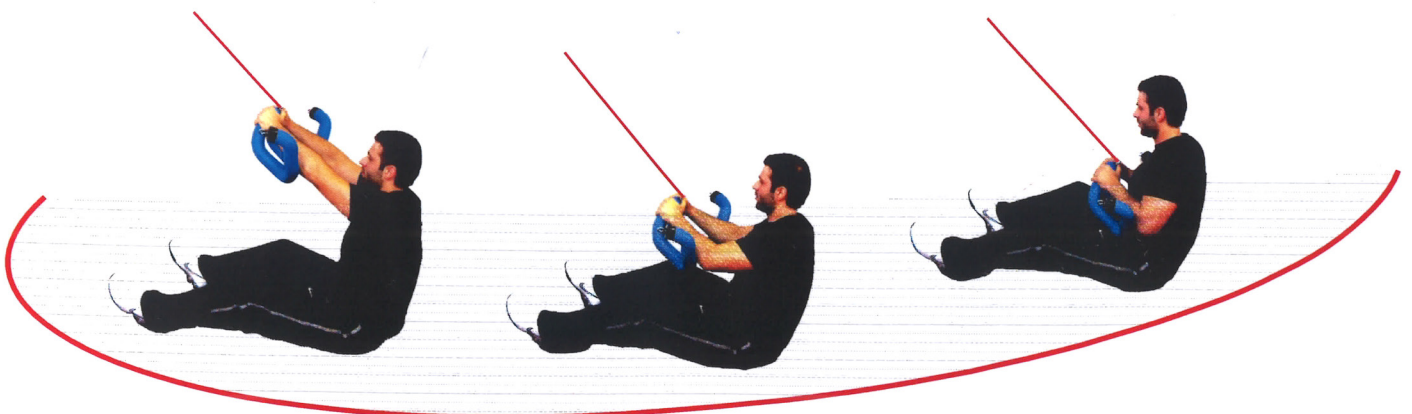
Trizepsdrücken. Enger Obergriff.

Variieren Sie diese Übung mit den unterschiedlichsten Griffvarianten. Enger Griff, breiter Griff, Untergriff, Obergriff.....

Der MBFlex lässt sich auch perfekt als Zug- bzw. Drückbügel verwenden.
Es bieten sich damit die unterschiedlichsten Griffmöglichkeiten und Trainingsvarianten



Sitzendes Rudern, mit mittellangem Seitengriff. Training der oberen Rückenmuskulatur.
Variieren Sie die Übung durch eine andere Griffweise, oder durch ein unterschiedlich hoch verlaufendes Zugseil.



Sitzendes Rudern, mit engem Obergriff. Training der oberen Rückenmuskulatur.
Variieren Sie die Übung durch eine andere Griffweise, oder durch ein unterschiedlich hoch verlaufendes Zugseil.



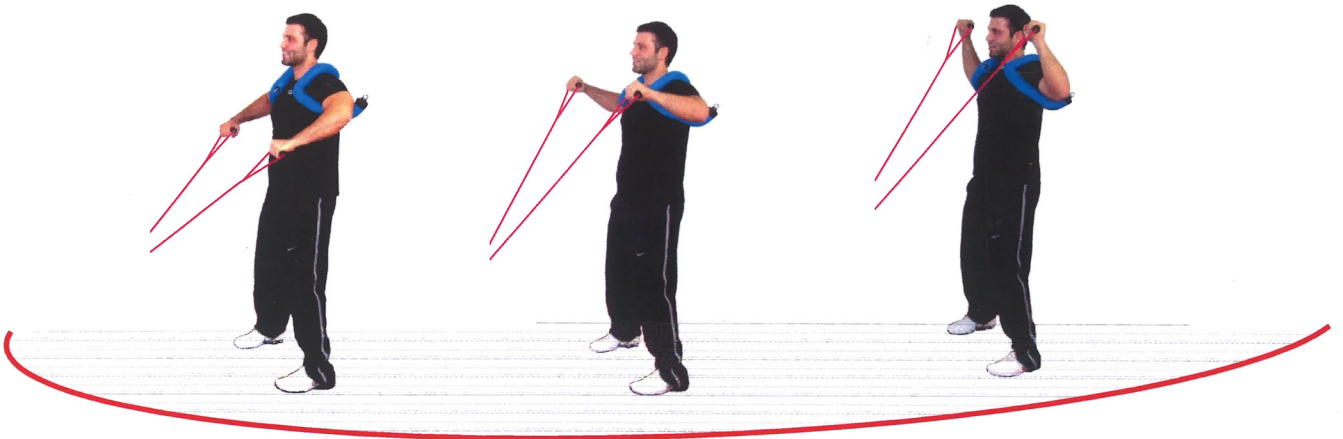
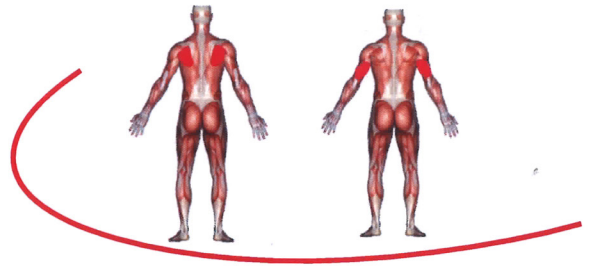
Kräftigung der Außenrotatoren
(Infraspinatus / Teres Minor)



Training der Innenrotatoren



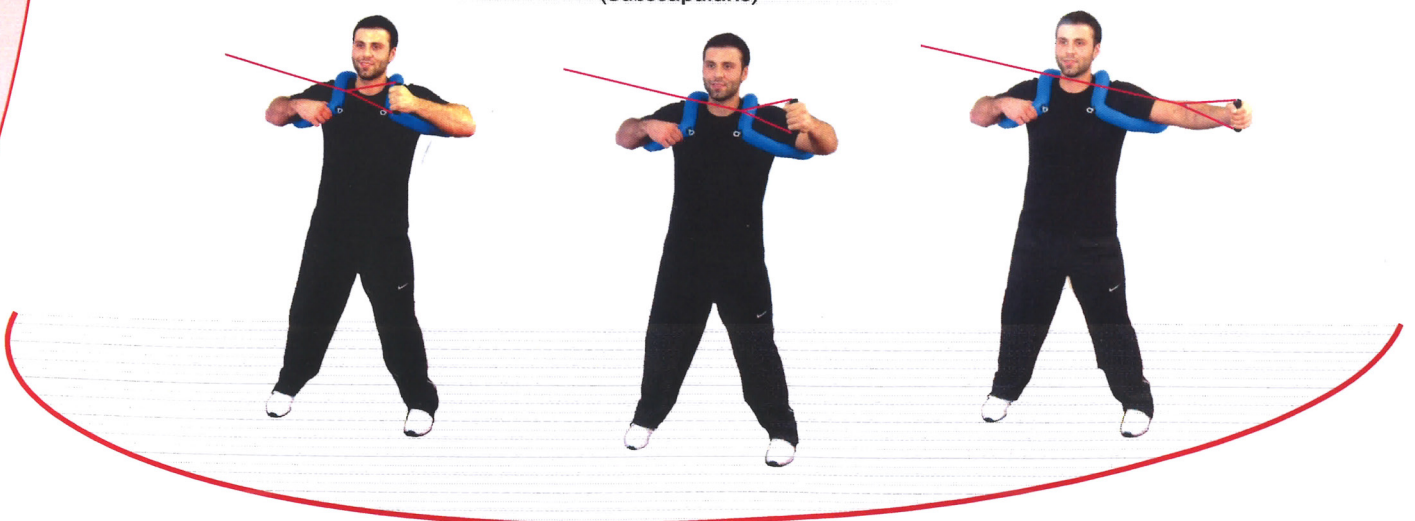
Isoliertes Training des Trizeps



Isoliertes Training der Außenrotatoren
(Infraspinatus / Teres Minor)



Isoliertes Training der Innenrotatoren
(Subscapularis)



Isoliertes Training des Trizeps



Sport-Tec
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: 06331/1480-0
Fax: 06331/1480-220

info@sport-tec.de
www.sport-tec.de