

FLEXI-BAR®

TRAININGSPLAN 3

Bei Trainingsplan 3 und 4 werden ergänzende Übungen zu Trainingsplan 1 und 2 gezeigt, wobei die Übungen von Trainingsplan 4 meist schwierigere Variationen von Trainingsplan 3 sind.


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 dem gewählten Trainingsplan zu berücksichtigen. 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 für jede Übung mindestens 60 Sekunden aufgewandt werden. 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.

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.

ÜBUNG 1: 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.

ÜBUNG 2: RÜCKENSTRECKER-GESÄSS



Ausgangsposition: Schulterbreiter, tiefer Stand. Körpergewicht auf den Fersen. Den Oberkörper nach vorne geneigt, die Wirbelsäule ist gerade. Griff siehe Übung 1.

Bewegungsausführung: Die Daumen zeigen wieder nach oben, die Unterarme zeigen leicht in Richtung Boden. In diese Richtung geht auch der 1. Impuls. Es entsteht ein diagonales vor-zurück.

ÜBUNG 3: OBERSCHENKEL-KOMPLETT



Ausgangsposition: Breiter, tiefer Stand. Die Fußspitzen zeigen in die Raumecken. Die Fußsohlen versuchen den Boden zum Körper zu ziehen. Das Gesäß ist fest angespannt. Der FLEXI-BAR® wird aussenrotiert (siehe oben) gehalten.

Bewegungsausführung: Vor-zurück.

ÜBUNG 4: "VERSPANNUNGS-LÖSER"



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

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

ÜBUNG 5: 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-tief schwingen. [Seitenwechsel]

ÜBUNG 6: "WIRBELSÄULENSTRECKER"



Ausgangsposition: breiter tiefer Stand. Den Griff des FLEXI-BAR® mit gefalteten (ineinander verschränkten 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.

ÜBUNG 7: MULTIFIDII (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.

ÜBUNG 8: ROTATORENMANSCHETTE-SCHULTER



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

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

ÜBUNG 9: TRIZEPS



Ausgangsposition: Linkes Bein vorne, rechtes Bein hinten (siehe Übung 8). Der Griff wird von beiden Händen, mit geraden Handgelenken locker von oben gegriffen. Beide Daumen zeigen nach unten. Jetzt werden die Arme nach oben gebracht und im Ellbogen rechtwinklig gebeugt. Die Daumen zeigen jetzt zur Decke.

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