

FLEXI-BAR®

TRAININGSPLAN 4

ÜBUNG 10: 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: Leicht schräg (diagonal) vor-zurück. Ellbogen ca. 90 Grad. Dann Bein wechseln, d.h. Körpergewicht auf das linke Bein.

ÜBUNG 11: BALANCE



Ausgangsposition: Breiter, tiefer Stand. Die Kniescheiben und Fußspitzen zeigen in die Raumecken (45 Grad). Die Fersen jetzt vom Boden abheben, und das Gesäß noch etwas tiefer bringen. Die Wirbelsäule bleibt gerade. Den FLEXI-BAR® aussenrotiert greifen (Daumen zeigen nach oben). Ellbogen ca. 90 Grad, Flexi-Bar auf Bauchnabelhöhe.
Bewegungsausführung: Auf Bauchnabelhöhe vor-zurück.

ÜBUNG 12: FLANKEN-STRETCH



Ausgangsposition: Breiter, tiefer Stand. Den FLEXI-BAR® mit beiden Händen mittig greifen, der Daumen zeigt Richtung Kopf, Arme möglichst lang gestreckt, jedoch Ellenbogen gebeugt.
Bewegungsausführung: Den Oberkörper zur Seite neigen, den Stab in Verlängerung des Körpers schwingen. [Seitenwechsel]

ÜBUNG 13: 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]

ÜBUNG 14: 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) von beiden Händen gegriffen. Der Oberkörper geht tief nach unten, Blickrichtung ebenfalls nach unten.
Bewegungsausführung: In Richtung hinterer Ferse und zurück (parallel zum hinteren Oberschenkel) danach linkes Bein vor, rechtes zurück und wiederholen.

ÜBUNG 15: HÜFTE-TAILLE



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 senkrecht.
Bewegungsausführung: Parallel zum Bein, also diagonal tief-hoch. Danach Arm- und Beinposition wechseln und wiederholen. [Seitenwechsel]

ÜBUNG 16: 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 und zurück). [Seitenwechsel]

ÜBUNG 17: 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, bzw. vor-zurück. Beinposition wechseln und die Übung wiederholen.

ÜBUNG 18: 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 in Richtung Decke gestreckt. Danach werden sie leicht in Richtung Boden gesenkt (je tiefer, desto intensiver - Achtung nur für Fortgeschrittene!).
Bewegungsausführung: Hinter den Kopf und zurück. Je höher der Oberkörper, desto höher die Schwingungsebene.

ANZEIGE

FLEXI-BAR® WORKSHOPS FÜR EINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE

Mit unserem e-PRICE Schulungssystem halten wir die Verwaltungskosten sehr niedrig und können Ihnen deshalb erstklassige Workshops mit Top-Ausbildern zu einem günstigen Preis anbieten.

Die Buchung des Workshops ist unverbindlich und nur über www.flexi-bar.com möglich. Die Bezahlung erfolgt vor Ort und selbstverständlich nur, wenn Sie tatsächlich teilgenommen haben. Eine Teilnahmebestätigung und weiterführende Unterlagen erhalten Sie nach dem Workshop in Ihrem persönlichen Schulungsbereich auf unserer Service-Internetseite.

EINSTEIGERWORKSHOP ab 49 €

Alles Wissenswerte über das Training mit dem FLEXI-BAR®
Viel Praxis - Spass - Wenig Theorie

Aktuelle Termine, Detailinformationen und Preisstaffelungen zu FLEXI-BAR® e-PRICE Workshops auf www.flexi-bar.com

INTENSIVSCHULUNG

Intensive Ausbildung von den Entwicklern des FLEXI-BAR®



JUST BE FLEXI

Trainingvideos,
Trainingshandschuhe,
FLEXI-BAR® Taschen,
Audio-CD,
und vieles mehr rund
um das Thema
FLEXI-BAR® finden
Sie auf unserer
Service-Internetseite
www.flexi-bar.com