

Flexibar – neu interpretiert

Viele kennen den Flexi-Bar® für die immer gleichen schwingenden Übungen. Doch dieser Staab kann viel mehr. In diesem praxisnahen Workshop bekommt ihr einen Einblick, wie Gleichgewichtsübungen, Dehnelemente und Übungen für das Fasziengewebe fließend in die Kraftübungen integriert werden. Ihr bekommt neue Anregungen für ein Stundenkonzept und lernt weitere Funktionen des Flexi Bars® kennen.

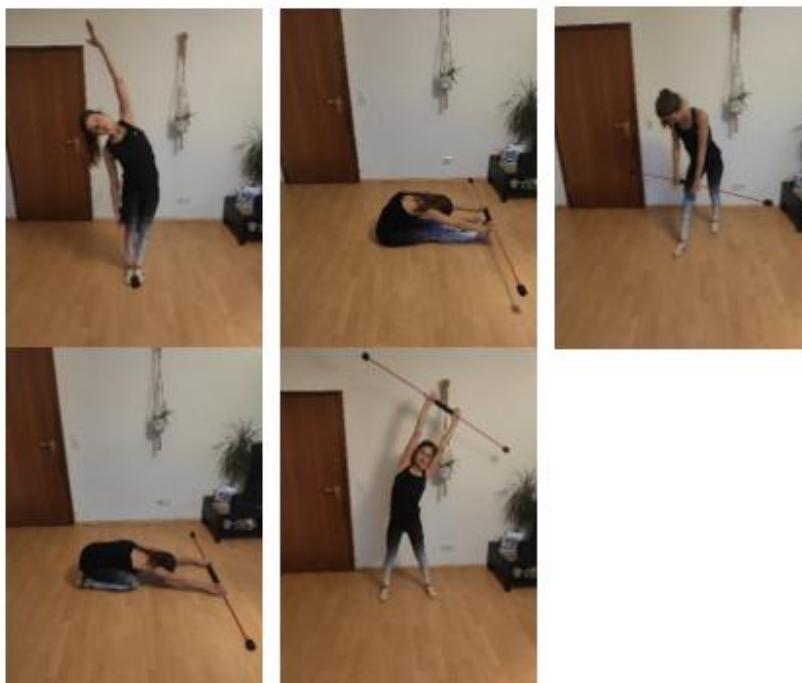
Der Flexi-Bar® kann nicht nur durch Schwingung als Trainingsmaterial dienen. Er kann auch als Helfer der Balance dienen (abstützen). Er ersetzt das zweite Standbein und unterstützt.

Der Flexi-Bar® Griff kann als Blackroll dienen. So kann das Faszien Gewebe aktiviert werden, im Stand, im Sitzen oder

Liegen und der Griff ist durch die

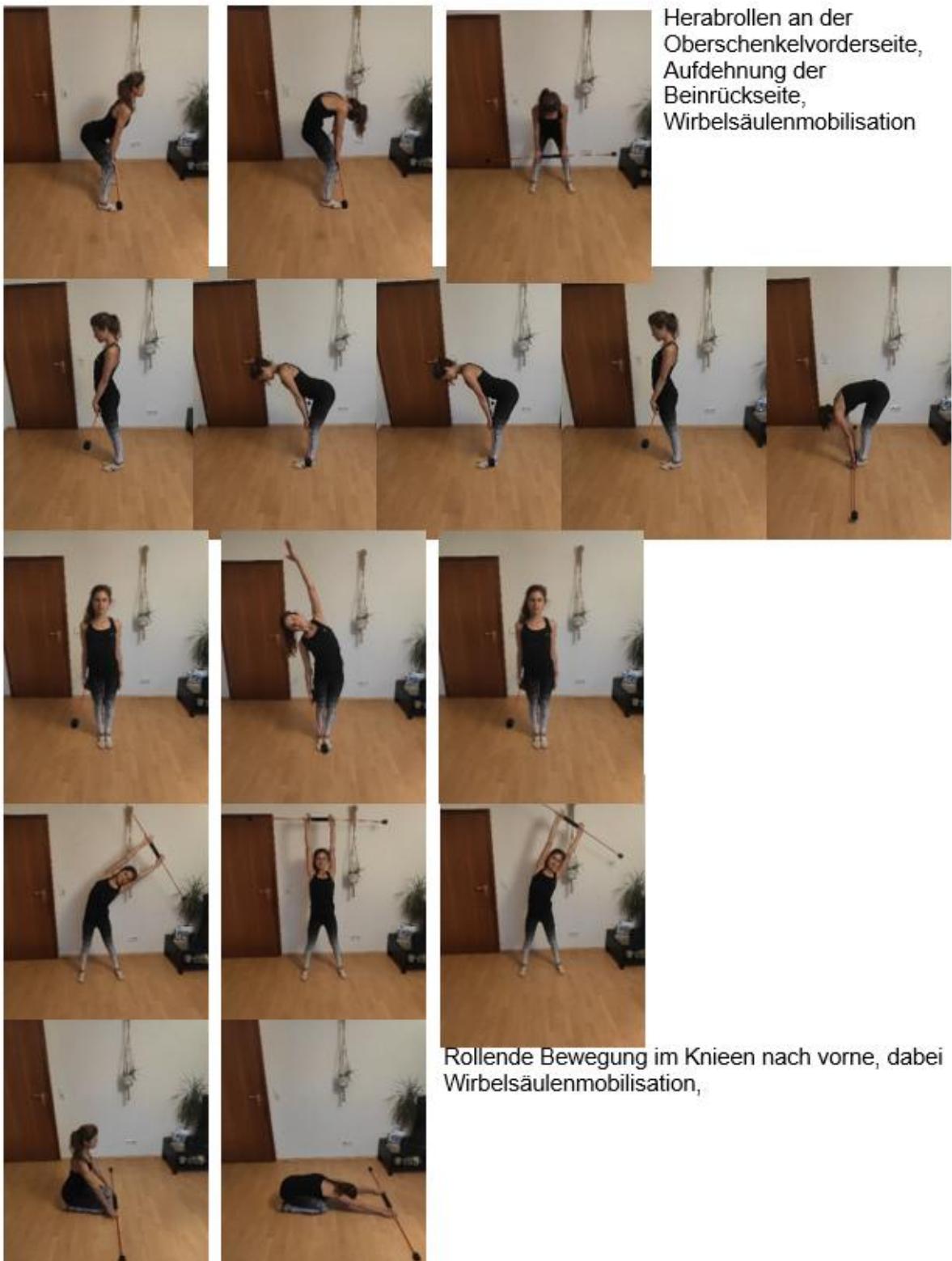
Seitenstäbe gut handelbar.

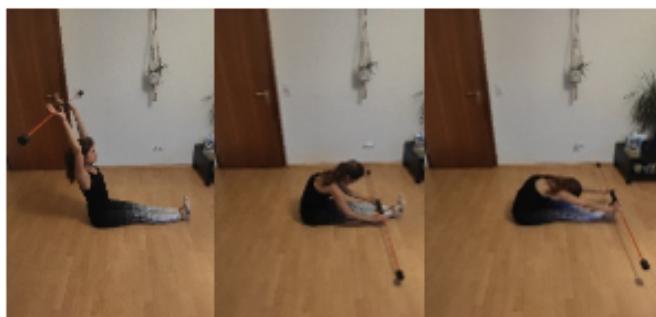
Der Flexi-Bar® kann sehr gut zum Aufdehnen verwendet werden...



Übungskatalog

Wirbelsäulenmobilisation





Rollen nach vorne im Sitzen,
Aufdehnung der Beinrückseite,
Wirbelsäulenmobilisation

Das Becken wird beim Vorrollen bei der Vorbeuge mit nach vorne gekippt. Die Länge über die Verlängerung der Wirbelsäule versuchen zu halten. Ruhig und entspannt atmen. Durch die Schwingung des FLEXI-BAR® wird die Wirbelsäule gedehnt.

Bewegungsausführung:
Vor- und zurück ca. 20-30 sek

Balance und Kräftigung

Butterfly Brusthöhe horizontal

Ausgangsposition:
Schulterbreiter Stand, den FLEXI-BAR® beidhändig locker vor dem Körper auf Brusthöhe halten, den Griff von oben fassen.



Bewegungsausführung:
Vor- zurück (ca. 30-60 Sek.).

Butterfly Brusthöhe senkrecht mit Rotation

Ausgangsposition:
Schulterbreiter Stand, den FLEXI-BAR® beidhändig locker vor dem Körper auf Brusthöhe halten, den Griff von rechts und links fassen.

Bewegungsausführung:
rechts- mitte- links abwechselnd (ca. 30-60 Sek.).



Butterfly über Kopf

Ausgangsposition:
Breiter Stand, Knie und Zehenspitzen zeigen nach leicht nach außen, den FLEXI-BAR® mit

langen Armen über den Kopf führen, Daumen zeigen nach vorne am Griff. Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen.

Bewegungsausführung:
Hoch - tief (ca. 30-60 Sek.). Nacken bleibt entspannt. Schultern tief.



Butterfly über Kopf im (beidbeiniger/ Einbeinstand) - Flieger



Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, den FLEXI-BAR® mit langen Armen über den Kopf führen, Daumen zeigen nach vorne am Griff. Beidbeinig hüftbreit stehen oder ein Bein nach hinten anheben, Oberkörper neigt sich nach vorne. Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen.



Bewegungsausführung: Angehobenes Bein hoch – tief senken (ca. 30-60 Sek.). Nacken bleibt entspannt. Schultern tief.

Wadenheber mit Armzug



Danach Dehnung der Waden oder in Schrittstellung langsam den FLEXI-BAR® am vorderen Bein herabrollen. Es findet eine Aktivierung der Oberschenkelmuskulatur statt.
Rolle langsam seitlich innen und außen den Oberschenkel von der Hüfte bis zum Knie aus.

Butterfly tief

Ausgangsposition: Breiter im Knie gebeugter Stand, Knie und Zehenspitzen zeigen leicht nach außen, Oberkörper leicht nach vorne beugen, Rücken gerade halten, den FLEXI-BAR® von oben greifen. Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen.

Bewegungsausführung: Richtung Boden anschwingen, hoch - tief (ca. 30-60 Sek.). Zum Lockern schwingen rechts und link



Ausgangsposition: Tiefe Kniebeuge nach hinten, Körpergewicht auf die Ferse verlagern, den FLEXI-BAR® beidhändig Schulterbreit von oben umfassen, beide Arme auf Kopfhöhe parallel zum Boden nach vorne strecken.
Die Übung kann auch dynamisch ausgeführt werden, absetzen und aufrichten, dabei Wadenheber integrieren. Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen. Tief atmen.
Bewegungsausführung: Vor- zurück (ca. 30-60 Sek.). Absenken und Aufrichten im Wechsel.



Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Arme auf Schulterhöhe nach außen anheben, den FLEXI-BAR® parallel zum Körper einhändig locker greifen. Wadenheber bei Bedarf integrieren. Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen. Tief atmen.
Bewegungsausführung: Nach außen und zur Mitte schwingen (Seitenwechsel, jeweils ca. 30-60 Sek.).



Brust und Schulter

Dynamische Lockerung Oberkörper

BICEPS CURL haltend

Ausgangsposition: Aufrechter Stand, Beine hüftbreit, den FLEXI-BAR® beidhändig eng vor dem Körper von unten mit leicht gebeugten Armen umfassen. Haltend schwingen. Biceps curl nach oben, gleichmäßig und dynamisch.



Bauchübungen im Liegen (gerade Bauchmuskulatur)



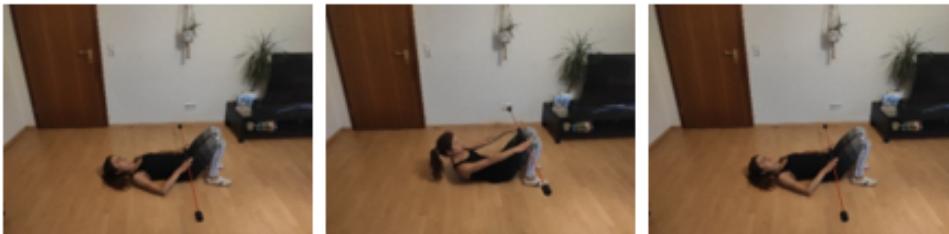
Ausgangsposition: Beine hüftbreit 45° wegschieben, den FLEXI-BAR® beidhändig lang über dem Körper von unten mit leicht gebeugten Armen umfassen. Aufrollbewegung dabei die Beine in die Senkrechte anheben. Den FLEXI-BAR® beidhändig lang zu den Füßen hochrollen, dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurückrollen.

FLEXI-BAR® Übergabe (gerade Bauchmuskulatur)



Ausgangsposition: Beine hüftbreit 45° wegschieben, den FLEXI-BAR® beidhändig lang über dem Körper von unten mit leicht gebeugten Armen umfassen. Aufrollbewegung dabei die Beine heranführen. Den FLEXI-BAR® beidhändig lang zu den Füßen heben, auf den Schienbeinen ablegen und balancieren. Nun langsam wieder in die Ausgangsposition zurückrollen, dabei den FLEXI-BAR® balanciert auf den Schienbeinen halten und ausatmen. Beim Einatmen wieder aufrollen den FLEXI-BAR® nehmen und in die Ausgangsposition zurückrollen. 8-15mal Wiederholen.

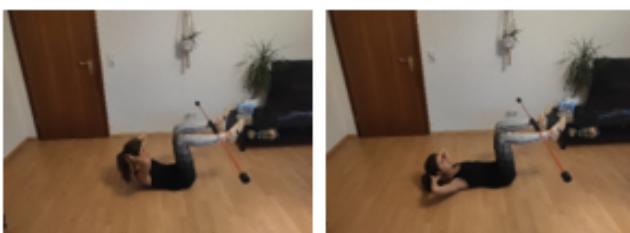
Gerade und seitliche Bauchmuskulatur. Leichte Variante



Ausgangsposition: Beine hüftbreit 45° wegschieben, den FLEXI-BAR® beidhändig lang an den Oberschenkeln über der Hüfte von oben mit leicht gebeugten Armen umfassen.
Aufrollbewegung dabei die Füße in den Boden schieben. Den FLEXI-BAR® beidhändig lang zu den Knien aufrollen, einatmen. Nun langsam wieder in die Ausgangsposition zurückrollen, dabei den FLEXI-BAR® balanciert herabrollen und ausatmen. Die Hände in den Nacken und die Ellenbogen weit öffnen. Beim Einatmen wieder gerade aufrollen den FLEXI-BAR® beim Ausatmen in die Ausgangsposition zurückrollen. 8-15mal Wiederholen. Diese Übung kann auch schräg aufgerollt werden. Um die seitliche Bauchmuskulatur zu trainieren.

FLEXI-BAR® Balance

Schwere Variante: Gerade und seitliche Bauchmuskulatur



Ausgangsposition: Beine hüftbreit 45° wegschieben, den FLEXI-BAR® beidhändig lang über dem Körper von unten mit leicht gebeugten Armen umfassen. Aufrollbewegung dabei die Beine heranführen. Den FLEXI-BAR® beidhändig lang zu den Füßen heben, auf den Schienbeinen ablegen und balancieren. Nun langsam wieder in die Ausgangsposition zurückrollen, dabei den FLEXI-BAR® balanciert auf den Schienbeinen halten und ausatmen. Die Hände in den Nacken und die

Ellenbogen weit öffnen. Beim Einatmen wieder gerade aufrollen den FLEXI-BAR® liegen lassen und beim Ausatmen in die Ausgangsposition zurückrollen. 8-15mal. Wiederholen. Diese Übung kann auch schräg aufgerollt werden. Um die seitliche Bauchmuskulatur zu trainieren.

seitliche Armstütze

Ausgangsposition:

Seitstütz mit gestrecktem oder angewinkeltem (leichtere Variante) Arm, Becken anheben und das obere Bein abspreizen, Arm mit FLEXI-BAR® senkrecht nach oben schieben und die Schwingung halten. Das untere Bein kann angewinkelt werden, dadurch die die Übung leichter.

Bewegungsausführung:

Schwingung erfolgt hoch - tief (Seitenwechsel 2-3-mal, jeweils ca. 30-60 Sek.).



Brücke

Einbeinige oder beidbeinige Beckenheben, zur Kräftigung der Beinrückseite, Gesäß und unteren Rückenmuskulatur

Ausgangsposition:

Rückenlage, Beine hüftbreit an das Gesäß heranziehen, Gesäß vom Boden abheben, ein Bein senkrecht anheben (schwere Variante), FLEXI-BAR® über dem Kopf beidhändig mit gestreckten Armen greifen.

Bewegungsausführung:

Parallel zum Boden schwingen (Seitenwechsel, jeweils ca. 30-60 Sek.).