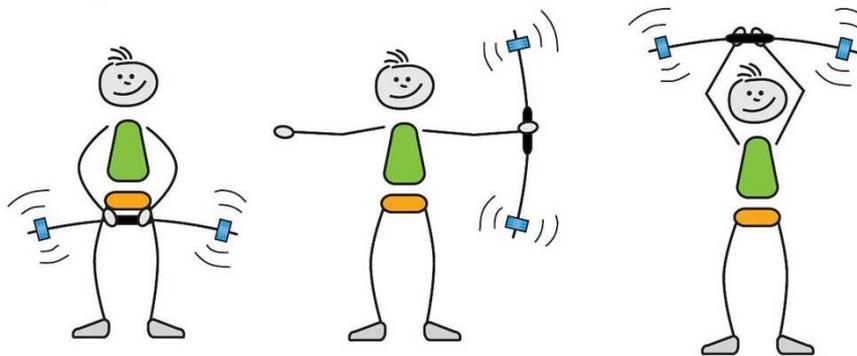




# Gymnastikprogramm

## Training mit dem Flexi-Bar®

### - Kräftigung und Koordination -



#### Vorbemerkungen/Ziele

Mit dem FLEXI-BAR® kann die globale Muskulatur sowie die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise gekräftigt werden. Der in Schwingungen gebrachte Stab bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche tiefgehende Reaktion des Körpers – die reflektorische Anspannung der tiefen Rumpfmuskulatur. Beim Training arbeiten die tief-medial-liegenden Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden gegen die auf den Körper wirkenden Schwingungen. Das Training mit dem FLEXI-BAR® ist zudem eine sehr gute Möglichkeit zur Verbesserung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit sowie der intra- und intermuskulären Koordination.

Das hier vorgestellte Übungsprogramm dauert ca. 20–30 Minuten.

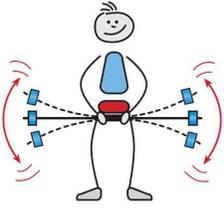
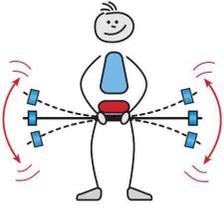
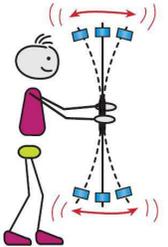
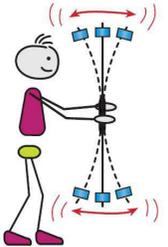
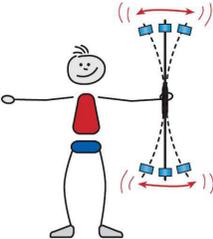
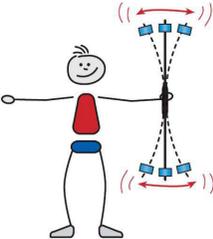
#### Material:

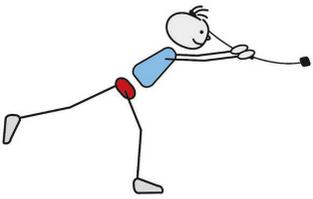
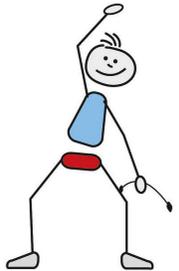
Je Teilnehmer/-in eine Matte und ein FLEXI-BAR® (unterschiedliche Stärken anbieten)

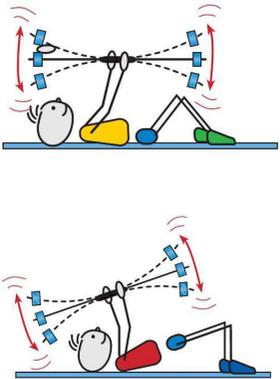
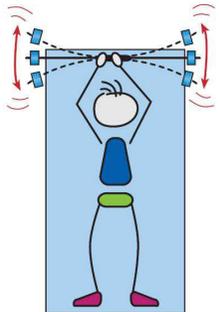
#### Durchführungshinweise

- **Halten des FLEXI-BAR®:** Den Griff mittig umfassen - je nach Übung entweder mit einer oder beiden Händen. Den Griff locker, mit der ganzen Hand halten - Hand in Verlängerung des Unterarmes.
- **Starten des Schwingens:** FLEXI-BAR® mit einer kleinen Bewegung - Hand/ Arm Richtung: Verlängerung des Unterarmes - in Schwingung bringen und durch kurze Impulse in Schwingung halten. Die Schwungdauer richtet sich nach der Kraft, Ausdauer und dem Koordinationsvermögen des Einzelnen.
- **Übungsdauer:** Je Übung bei Anfängern/Anfängerinnen zwischen 10–30 Sekunden, bei Fortgeschrittenen je Übung ca. 45–90 Sekunden.
- **So lange der FLEXI-BAR® schwingt, macht man alles richtig!**

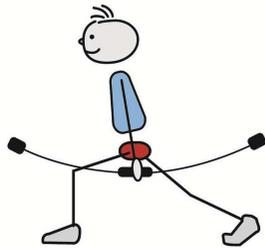
# „Flexi-Bar® - Kräftigungs- und Koordinationstraining“

		Übungsziel	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
<b>Beidhändig im Stand I</b> 		Kräftigung der Tiefenmuskulatur der Rumpfmuskulatur und anteilmäßig der Brustmuskulatur, Verbesserung der allgemeinen Koordination sowie der intra- und intermuskulären Koordination	<b>Ausgangsposition: Funktioneller Stand</b>  FLEXI-BAR® mit beiden Händen (Handrücken zeigt nach oben) fassen. Auf Bauchnabelhöhe auf der Frontalebene (hoch/runter) FLEXI-BAR® zum Schwingen bringen. Die Arme sind 90 Grad angewinkelt – Position nicht verändern!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unbedingt auf korrekte Ausführung der Übung, eine saubere Technik und eine funktionelle Ausgangsposition achten!</li> <li>• Verbale und taktile Korrekturen können die Übungsausführung unterstützen.</li> </ul>
<b>Beidhändig im Stand II</b> 		Kräftigung der Tiefenmuskulatur der Rumpfmuskulatur und anteilmäßig der Brustmuskulatur, Verbesserung der allgemeinen Koordination sowie der intra- und intermuskulären Koordination	<b>Ausgangsposition: Funktioneller Stand</b>  FLEXI-BAR® senkrecht vor dem Körper mit beiden Händen fassen (Hände übereinander am Griff positioniert, die Daumen zeigen nach oben). FLEXI-BAR® auf der Sagittalebene (vor/rück) zum Schwingen bringen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unbedingt auf korrekte Ausführung der Übung, eine saubere Technik und eine funktionelle Ausgangsposition achten!</li> <li>• Verbale und taktile Korrekturen können die Übungsausführung unterstützen.</li> </ul>
<b>Einhändig im Stand</b> 		Kräftigung der Tiefenmuskulatur der Rumpfmuskulatur und anteilmäßig der Brustmuskulatur, Verbesserung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit	<b>Ausgangsposition: Funktioneller Stand</b>  FLEXI-BAR® mit einer Hand neben dem Körper auf Schulterhöhe senkrecht halten – der Daumen zeigt nach oben. FLEXI-BAR® in der Frontalebene (rechts/links) zum Schwingen bringen. Armwechsel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unbedingt auf korrekte Ausführung der Übung, eine saubere Technik und eine funktionelle Ausgangsposition achten!</li> <li>• Schultern tief halten.</li> </ul>

<p><b>Standwaage</b></p>		<p>Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur und Rückenmuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit</p>	<p><b>Ausgangsposition: Im Stand</b></p> <p>Einen großer Ausfallschritt ausführen  FLEXI-BAR® mit beiden Händen parallel zum Boden halten  Den Oberkörper gerade nach vorne neigen und das hintere Bein abheben.  FLEXI-BAR® vor und zurück parallel zum Boden ausschwingen.  Seitenwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unbedingt auf korrekte Ausführung der Übung, eine saubere Technik und eine funktionelle Ausgangsposition achten!</li> <li>• Achtung, nicht ins Hohlkreuz fallen!</li> </ul>
<p><b>Hüfte und Gesäß</b></p>		<p>Kräftigung Hüft- und Gesäßmuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit</p>	<p><b>Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand</b></p> <p>FLEXI-BAR® mit einer Hand parallel zum Körper einhändig locker greifen und den Arm nach außen öffnen (der Daumen zeigt nach vorne).  Im Stand das gegengleiche Bein nach hinten abspreizen, wobei das Körpergewicht auf das Standbein verlagert wird.  FLEXI-BAR® nach außen/innen schwingen  Seitenwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf eine stabile Standposition achten.</li> <li>• Unbedingt auf korrekte Ausführung der Übung, eine saubere Technik und eine funktionelle Ausgangsposition achten!</li> </ul>
<p><b>Bauchmuskulatur</b></p>		<p>Kräftigung der oberen Bauchmuskulatur, Verbesserung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit sowie der intra- und intermuskulären Koordination</p>	<p><b>Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand</b></p> <p>Einen tiefen Stand einnehmen.  Der FLEXI-BAR® wird innenrotiert einhändig rechts gegriffen.  Der linke Arm zieht kräftig diagonal über den Kopf.  Der Oberkörper wird zur linken Seite geneigt.  Den FLEXI-BAR® etwas unterhalb des Knies hoch/tief schwingen und dabei die Schulter bewusst tief nach unten ziehen.  Seitenwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf eine stabile Standposition achten.</li> <li>• Unbedingt auf korrekte Ausführung der Übung, eine saubere Technik und eine funktionelle Ausgangsposition achten!</li> </ul>

<p><b>Taille</b></p>		<p>Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur, Verbesserung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit sowie der intra- und intermuskulären Koordination</p>	<p><b>Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand</b></p> <p>Einen tiefen Stand einnehmen.  FLEXI-BAR® mit der linken Hand mittig fassen, so dass der Stab waagrecht in der Hand liegt.  Den rechten Unterarm auf den rechten Oberschenkel abstützen.  Den Oberkörper leicht zur rechten Seite neigen.  FLEXI-BAR® über den Kopf führen, so dass er Richtung Decke zeigt und hoch/tief schwingen.  Seitenwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf eine stabile Standposition achten.</li> <li>• Rumpf durch Muskelspannung stabilisieren.</li> <li>• Unbedingt auf korrekte Ausführung der Übung, eine saubere Technik und eine funktionelle Ausgangsposition achten!</li> </ul>
<p><b>Schulterbrücke</b></p>		<p>Kräftigung der Tiefenmuskulatur der Rückenmuskulatur und unteren Rückenmuskulatur, Verbesserung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit</p>	<p><b>Ausgangsposition: In Rückenlage</b></p> <p>FLEXI-BAR® mit beiden Händen mit Armen in der Senkrechten fassen und FLEXI-BAR® auf der Frontalebene (hoch/runter) zum Schwingen bringen.</p> <p>FLEXI-BAR® wie zuvor halten. In die Schulterbrücke kommen und FLEXI-BAR® wie zuvor auf der Frontalebene zum Schwingen bringen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unbedingt auf korrekte Ausführung der Übung, eine saubere Technik und eine funktionelle Ausgangsposition achten!</li> <li>• Verbale und taktile Korrekturen können die Übungsausführung unterstützen.</li> </ul>
<p><b>Bauchflieger</b></p>		<p>Kräftigung der Schultergürtel- und Rückenmuskulatur, Verbesserung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit</p>	<p><b>Ausgangsposition: In Bauchlage</b></p> <p>FLEXI-BAR® mit beiden Händen vor dem Kopf fassen. Die Stirn ruht auf Matte/Handtuch.  FLEXI-BAR® auf der Transversal-/Horizontalebene (vor/zurück) zum Schwingen bringen.  Die Handrücken zeigen Richtung Hallendecke.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unbedingt auf korrekte Ausführung der Übung, eine saubere Technik und eine funktionelle Ausgangsposition achten!</li> <li>• Ellbogen nicht durchstrecken.</li> </ul>

## Verspannungslöser



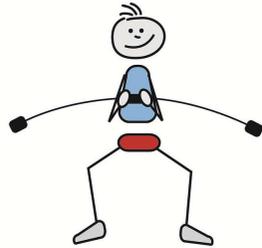
Verspannungen in der oberen Rücken- und Schultermuskulatur lösen, Verbesserung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit sowie der intra- und intermuskulären Koordination

### Ausgangsposition: Im Stehen

Einen großen Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach vorne ausführen. Ferse des hinteren linken Beins vom Boden abheben. FLEXI-BAR® locker mit der linken Hand umgreifen (der Daumen zeigt dabei zum Oberschenkel). FLEXI-BAR® auf und ab, parallel zum Oberschenkel, schwingen. Seitenwechsel

- Auf eine stabile Standposition achten.
- Rumpf durch Muskelspannung stabilisieren.
- Auf die funktionelle Ausführung achten!

## Balanceübung



Kräftigung der Rückenmuskulatur, Schulung des Gleichgewichts

### Ausgangsposition: Im Stand

Einen breiten, tiefen Stand einnehmen. Die Knie- und Fußspitzen zeigen in die Raumecken (45 Grad-Winkel). Die Fersen vom Boden abheben und das Gesäß noch etwas tiefer bringen. Der Rücken bleibt gerade. FLEXI-BAR® außenrotiert greifen (Daumen zeigen nach oben. Ellenbogen ca. 90 Grad angewinkelt) FLEXI-BAR® auf Bauchnabelhöhe vor und zurück schwingen.

- Auf eine stabile Standposition achten.
- Rumpf durch Muskelspannung stabilisieren.
- Auf die funktionelle Ausführung achten!