



TRAINING MIT DEM FLEXI-BAR® Haltungsverbesserung und Figurtraining

Vorbemerkungen/Ziele

Der FLEXI-BAR® eröffnet die Möglichkeit, die globale Muskulatur sowie die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen. Der in Schwingungen gebrachte Stab bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche tiefgehende Reaktion des Körpers – die reflektorische Anspannung der tiefen Rumpfmuskulatur, welche bewusst nicht erreicht werden kann. 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 eine sehr gute Möglichkeit für das Training zur Haltungsverbesserung und Kräftigung. Es ist gelenkschonend und abwechslungsreich und macht Spaß.

Rahmenbedingungen

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):
Erwachsene

Material: je TN ein Flexi-Bar®

Ort: Sporthalle oder Gymnastikhalle

01.2010

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● Vertraut machen

⊕ Aufstellung im Innenstirnkreis

Erklärung und Erläuterung des Trainingsgerätes, mit seinen Eigenschaften und die Handhabung.

- **Halten:** den Griff mittig, entweder mit einer oder beiden Händen (je nach Übung) umfassen. Die Handgelenke in neutraler Position. Um die Fingergelenke zu schonen, wird der Griff in die Hand gelegt, 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 Schwingungen gebracht. Danach soll der Stab durch kurze Impulse in Schwingung gehalten werden (ähnlich wie beim Schaukeln, wo es gilt im richtigen Moment den Impuls zu setzen). Je starrer der Arm als Schwungüberträger, desto größer wird die Amplitude und dementsprechend intensiver das Training.

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

⊕ Die TN stehen mit ausreichendem Abstand im Innenstirnkreis.

● Übungen im funktionellen Stand

1. Unterer Rücken

Breiter, tiefer Stand, Zehenspitzen und Knie nach außen ausrichten, Oberkörper leicht vorneigen, Rücken gerade halten. FLEXI-BAR® parallel zum Boden halten und von oben greifen. Stab Richtung Boden hoch – tief ausschwingen

2. Rückenstrecker und Oberschenkel

Großer Ausfallschritt, FLEXI-BAR® parallel zum Boden halten, den Oberkörper gerade nach vorne neigen und das hintere Bein abheben. Achtung, nicht ins Hohlkreuz fallen! Stab vor und zurück parallel zum Boden ausschwingen, Seitenwechsel

Absichten und Hinweise

- ⊙ Einstimmung in die Stunde und kennen lernen des Gerätes
- ✔ Vorübungen, wie eigenständiges Experimentieren, können auch Inhalte der Einstimmung sein.
- ✔ Um ein ideales und ausgewogenes Trainingsergebnis zu erzielen, können einige Übungen wahlweise auch länger durchgeführt werden. (Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit).
- ✔ Die Übungen werden zwischen 30-60 Sekunden (je nach Übung und Trainingszustand) ausgeführt. Die Schwungdauer richtet sich nach Kraft, Ausdauer und Koordinationsvermögen der TN.
- ✔ Beachte, solange der FLEXI-BAR® schwingt, machst du alles richtig!
- ✔ Immer wieder Atemhinweise geben und die TN gegebenenfalls korrigieren.

⊙ Kräftigung der Tiefenmuskulatur des unteren Rückens und anteilmäßig Brustmuskulatur



⊙ Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur und der Rückenstrecker



Stundenverlauf und Inhalte

3. Hüfte und Gesäß

Ein etwas mehr als schulterbreiter Stand. Zusätzlich wird ein Bein abgespreizt, das Körpergewicht verlagert sich auf das Standbein. FLEXI-BAR® parallel zum Körper einhändig locker greifen, den Arm nach außen öffnen, Daumen zeigt nach vorne. Stab nach außen und innen schwingen, Seitenwechsel

4. Bauchmuskulatur

Breiter tiefer Stand, 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 Stab etwas unterhalb des Knies hoch – tief schwingen und dabei die Schulter bewusst tief ziehen. Seitenwechsel

5. Taille

Breiter, tiefer Stand, FLEXI-BAR® in der linken Hand, rechter Unterarm auf den rechten Oberschenkel abgestützt. Oberkörper leicht zur rechten Seite neigen, FLEXI-BAR® zeigt in Richtung Decke. Stab hoch – tief schwingen, Seitenwechsel

6. Verspannungslöser

Großer Ausfallschritt, linkes Bein ist hinten, die hintere Ferse vom Boden abgehoben. Die linke Hand umgreift locker den FLEXI-BAR®; die Daumen zeigen dabei zum Oberschenkel. Stab auf und ab, parallel zum Oberschenkel schwingen, Seitenwechsel

7. Balanceübung

Breiter, tiefer Stand. Die Kniescheiben und Fußspitzen zeigen in die Raumecken (45°). Die Fersen vom Boden abheben und das Gesäß noch etwas tiefer bringen. Der Rücken bleibt gerade. Den FLEXI-BAR® außenrotiert greifen, Daumen zeigen nach oben. Ellenbogen ca. 90° – FLEXI-BAR® auf Bauchnabelhöhe vor und zurück schwingen.

Absichten und Hinweise

☉ Kräftigung der Hüft- und Gesäßmuskulatur



☉ Kräftigung der oberen Bauchmuskulatur



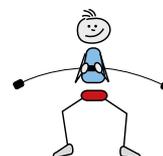
☉ Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur



☉ Verspannungen lösen



☉ Kräftigung der Rückenmuskulatur und Schulung des Gleichgewichts



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Dehnungs- und Lockerungskarussell

⊙ Die TN stehen im Innenkreis.

Wechsel einer Dehnübung und einer Lockerungsübung für die großen beanspruchten Muskelgruppen.

AUSKLANG (10 Minuten)

● Entspannungsfragen

⊙ Die TN stehen/oder sitzen im Kreis, ganz locker und entspannt. Wer möchte, schließt die Augen.

Die ÜL stellt ein paar Fragen und die TN haben die Aufgabe, innerlich für sich selbst, zu antworten. Dabei lassen die TN den Atem fließen. „Steht ihr ganz locker und entspannt, spürt ihr den Boden unter den Füßen?“ / „Spürt ihr die Auflage auf der ihr sitzt?“ / „Waren die Übungen sehr anstrengend, habt ihr eure Muskeln gespürt?“ / „Welche Übung könnt ihr in Gedanken nochmals wiederholen?“ / „Denkt an den Feierabend und an das was heute noch kommt.“ / „Bin ich entspannt genug den Feierabend zu genießen oder sind meine Gedanken schon beim nächsten Schritt?“

☉ Körperwahrnehmung und Lockerung der beanspruchten Muskulatur

✔ In sich hineinspüren welche Muskeln gelockert und gedehnt werden.

✔ Evtl. mit leiser Musikuntermahlung

☉ Körperwahrnehmung, Entspannung, harmonischer Ausklang und Transfer des Gesundheitswissens in den Alltag.

✔ Evtl. unterstützt durch ruhige Entspannungsmusik.