

# Frank Thömmes

## FLEXI-BAR Body Plan - Die besten Übungen und Komplettprogramme für mehr Balance, Flexibilität, Stabilität, Kraft, Ausdauer

### Leseprobe

[FLEXI-BAR Body Plan - Die besten Übungen und Komplettprogramme für mehr Balance, Flexibilität, Stabilität, Kraft, Ausdauer](#)

von [Frank Thömmes](#)

Herausgeber: Copress Sport Verlag



<http://www.unimedica.de/b16385>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



Vorwort ..... 8

# 1

## Der FLEXI-BAR® Body Plan – das Konzept



Programmauswahl und Trainingsaufbau ..... 12

Vielseitiges und abwechslungsreiches Training ..... 13

Fatburning mit dem FLEXI-BAR® ..... 13

# 2

## FLEXI-BAR® Body Plan – mit System zum Erfolg



Die Übungsauswahl ..... 19

- » Warm up/Cool Down ..... 19
- » Wellness ..... 19
- » Balance ..... 20
- » Flexibilität ..... 20
- » Stabilität – Core Training ..... 21
- » Kraft – Power ..... 21

# 3

## Der FLEXI-BAR® Body Plan – das Training



Sensomotorisches Training – Arbeiten mit Reflexen ..... 24

Pausengestaltung ..... 25

Trinken ..... 25

Übungsdauer ..... 25

Intensität der Schwingung ..... 25

Übungs- und Belastungsmerkmale für sensomotorisches Training mit dem FLEXI-BAR® ..... 25

Intelligentes Training ..... 26

Multidimensionales Training ..... 26

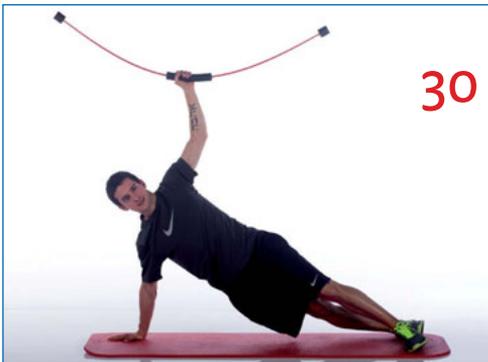
Tiefenwirksames Gesundheitstraining ... 27

Einfache Handhabung – direktes Feed Back ..... 27

FLEXI-BAR® Original und Fälschung ..... 28  
 AGR® Gütesiegel –  
 effektives Muskeltraining mit hoch-  
 elastischem Schwingstab ..... 28  
 Auszug aus der AGR Website  
 www.agr-ev.de ..... 28  
 Kontraindikationen ..... 29

# 4

## FLEXI-BAR® Body Plan – die Übungen



FLEXI-BAR® Body Plan – Warm up ..... 32  
 FLEXI-BAR® Body Plan – Wellness ..... 36  
 FLEXI-BAR® Body Plan – Balance ..... 43  
 FLEXI-BAR® Body Plan – Flexibilität ..... 84  
 FLEXI-BAR® Body Plan – Stabilität ..... 112  
 FLEXI-BAR® Body Plan – Kraft ..... 134

# 5

## Trainingspläne

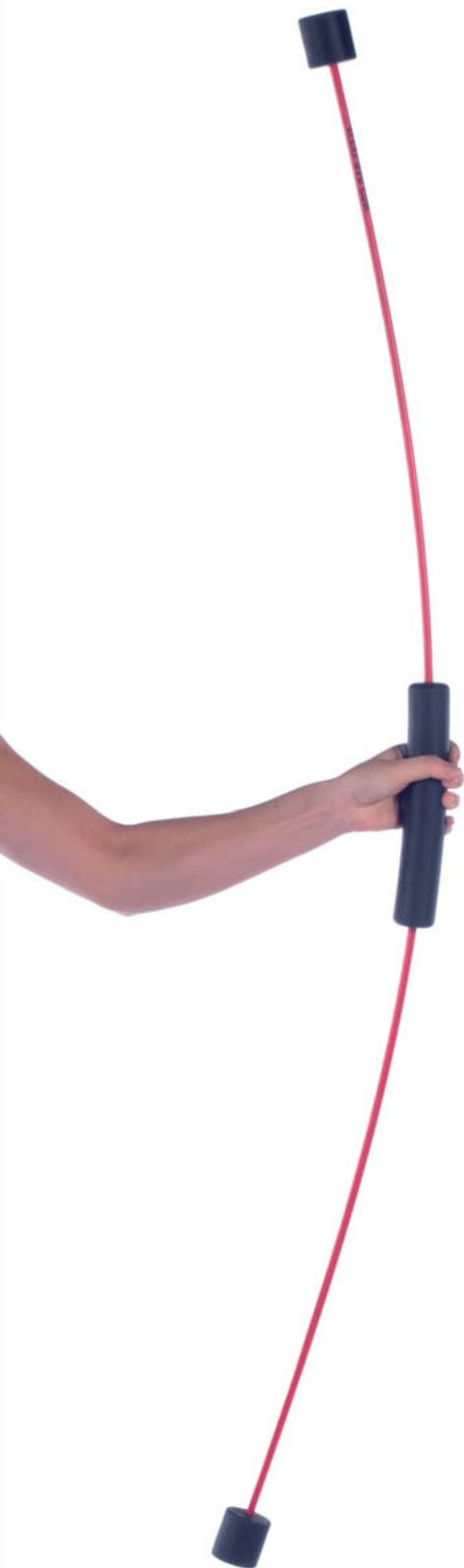
### Übungen von leicht bis schwer



Trainingsplan 1 –  
 leichtes Programm  
*Schwerpunkte Balance und Flexibilität* .. 162  
 Trainingsplan 2 –  
 mittelschweres Programm  
*Schwerpunkte Stabilität und Kraft* ..... 168  
 Trainingsplan 3 –  
 mittelschweres Programm  
*Schwerpunkte Flexibilität und Kraft* ..... 176  
 Trainingsplan 4 –  
 schweres Programm:  
*Schwerpunkte Bauch, Beine, Po* ..... 186  
 Trainingsplan 5 –  
 schweres Programm:  
*Schwerpunkt Functional Fitness* ..... 194

## Anhang

Kopiervorlage für das Trainingsprogramm  
 mit dem FLEXI BAR® Body Plan ..... 200  
 Über den Autor ..... 203  
 Hilfreiche Links ..... 204  
 Impressum ..... 207



# Vorwort

Kennen Sie ein Trainingsgerät, mit dem Sie Ausdauer, Kraft, Stabilität und Flexibilität trainieren können? Mit dem Sie in kurzer Zeit erstaunliche Trainingserfolge erzielen? Das ein AGR® Gütesiegel für geprüfte Wirksamkeit hat und mit dem Sie sofort ohne Vorbereitung starten dürfen? Wenn nicht, dann sollten Sie den FLEXI-BAR® kennen lernen. Er ist ein geniales Trainingsgerät mit verblüffend einfacher Wirkungsweise. Der FLEXI-BAR® ist ein mit Kunststoff verstärkter Glasfiberstab, an dessen Enden Gummigewichte für eine konstante Frequenz sorgen, solange der Stab schwingt. Die Tendenz dieser Schwingung, sich über die Arme auf den Körper des Übenden zu übertragen, sorgt für vielfältige positive Reaktionen. Ein einfaches aber geniales Prinzip!

Viel Spaß beim Training.



Frank Thömmes







# 1

## Der FLEXI-BAR® Body Plan – das Konzept

Sie beabsichtigen, etwas für Ihren Körper zu tun, wissen aber noch nicht genau was? Sie haben schon einige gescheiterte Versuche hinter sich, wieder in Form zu kommen? Sie planen einen Wiedereinstieg in ein sportlicheres Leben oder wollen einfach mal etwas Neues ausprobieren? Wenn Sie auf eine der Fragen mit Ja antworten, dann ist der FLEXI-BAR® Body Plan genau das Richtige für Sie. Dieses Konzept verbindet das angenehme Gefühl wirksamen Trainings mit etwas Wesentlichem für den Trainingserfolg: dem Trainingsplan. Denn Ihr Training kann nur dann erfolgreich sein, wenn Sie ein Ziel haben und regelmäßig darauf hinarbeiten. Der FLEXI-BAR® Body Plan liefert das dafür notwendige Rüstzeug.



## Programmauswahl und Trainingsaufbau

Sie stellen sich selbst individuelle Übungen und Programme mit unterschiedlichen Zielstellungen zusammen oder arbeiten einfach die beschriebenen Programme in

der vorgegebenen Reihenfolge durch. Sie können also den Fokus auf ein ganz bestimmtes Trainingsziel legen oder für sich ganz persönlich Übungen aus den verschiedenen Programmen zusammenstellen. Auf Seite 200 finden Sie dazu eine Planungshilfe, die Sie kopieren können.



## Vielseitiges und abwechslungsreiches Training

Das moderne Training ist vielseitig und anspruchsvoll, damit Sie die besten Ergebnisse erzielen und Leistungsplateaus, die durch einseitiges Training geschaffen werden, vermeiden können.



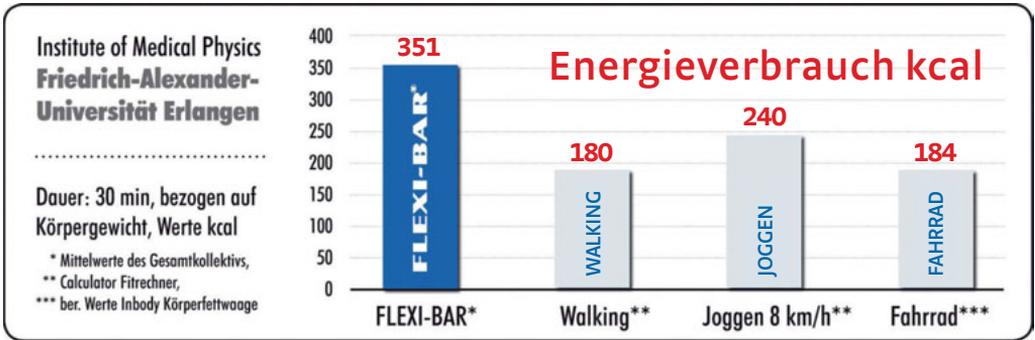
Die Wirkungen des FLEXI-BAR® Trainings auf den menschlichen Organismus sind immer vielseitig, auch wenn Sie nur Übungen aus einem der Programme absolvieren. Stets arbeitet der ganze Körper gegen die auf ihn einwirkende Schwingung und kompensiert diese mit Hilfe des Beckenbodens, der Bauchmuskulatur und des Zwerchfells. Dies ist ein Core-Training par excellence, mit dem Sie Ihre gesamte Tiefenmuskulatur stärken können. In der Übungsposition halten Sie den FLEXI-BAR® in Schwingung und trainieren so auf vielfältige Weise Ihren ganzen Körper. Die Muskelfasern arbeiten dabei nicht maximal, sondern sie stimmen sich innerhalb des Muskels sowie zwischen den Muskeln optimal aufeinander ab. Solange der FLEXI-BAR® schwingt, machen Sie alles richtig.

## Fatburning mit dem FLEXI-BAR®

Mit dem FLEXI-BAR® Body Plan verfügen Sie nicht nur über ein perfektes Trainingsprogramm zum Erreichen Ihrer Fitnessziele, sondern auch über ein Instrument zum effektiven Fatburning und damit zur Gewichtsreduktion.

Eine aktuelle Studie (Juni 2010) des Instituts für medizinische Physik der Friedrich-Alexander-Universität Nürnberg hat belegt, dass mit 30 Minuten FLEXI-BAR® Training mehr Kalorien verbraucht werden als beim Walken, langsamen Laufen oder Fahrradfahren. Die Studienteilnehmerinnen absol-

FLEXI-BAR® Stunden gehören bei allen Fitness Conventions zu den beliebtesten Kursformaten.



Kalorienverbrauch bei verschiedenen Bewegungsformen im Vergleich



vierten dabei ausnahmslos Übungen, die auch im FLEXI-BAR® Body Plan aufgelistet sind. Die Übungsdauer betrug dabei jeweils 30 Sekunden mit 30 Sekunden Pause, in denen Warm-up-Übungen beibehalten wurden. Dies bedeutet, dass Sie mit 30 Minuten FLEXI-BAR® Body Plan fast genauso viele Kalorien verbrauchen wie bei einer Walking-Einheit von 60 Minuten. Mit dem FLEXI-BAR® Body Plan profitieren Sie sogar doppelt, denn neben dem höheren Kalorienverbrauch erarbeiten Sie sich noch ein besseres, stabileres Muskelkorsett und reduzieren Ihren Körperfettanteil.

### Tip

Wenn das Thema Gewichtsreduktion auch mit zu Ihren Trainingszielen gehört, sollten Sie Ihr Programm so gestalten, dass Sie die Pausen zwischen den FLEXI-BAR® Übungen aktiv z. B. mit der Warm-up-Übung 1 (Seite 32) füllen.

Der FLEXI-BAR® gehört zu den am meisten Figur formenden Trainingsgeräten die es in der Fitness-Industrie gibt.





# 2

## **FLEXI-BAR®** **Body Plan –** **mit System zum Erfolg**

FLEXI-BAR® Body Plan ist nicht nur ein Buch für alle, die den FLEXI-BAR® schon kennen und beherrschen, sondern auch für diejenigen, die den FLEXI-BAR® schnellstmöglich im Rahmen eines kompletten Trainingsprogramms gewinnbringend einsetzen möchten.



FLEXI-BAR® Body Plan bietet zahlreiche Trainings-Programme mit verschiedenen Zielstellungen. Jedes Programm besteht aus 8 bis 15 verschiedenen Übungen, die mit Variationen und Seitenwechseln je nach Übungsdauer (15 bis 45 Sekunden pro Übung) zwischen 15 und 45 Minuten in Anspruch nehmen. Versuchen Sie, möglichst alle Übungen des ausgewählten Programms durchzuführen, um optimalen Erfolg zu haben. Jede Übung beansprucht stets den ganzen Körper, so dass der FLEXI-BAR® wirklich zu Ihrem individuellen Body Plan wird, mit dem Sie Ihren Körper nach

Belieben unterschiedlich trainieren und formen können. Die Steigerungsmöglichkeiten sind dabei enorm. Wenn Sie feststellen, dass Ihnen die Übungen zunehmend leichter fallen, dann erhöhen Sie einfach die Übungsdauer oder steigen vom Standard FLEXI-BAR® auf die intensiveren Varianten FLEXI-BAR® Intensiv oder FLEXI-BAR® Athletik um. Der FLEXI-BAR® Junior/Senior hingegen ermöglicht es Ihnen, Übungen mit deutlich weniger Kraftaufwand auszuführen bzw. einen noch sanfteren Einstieg nach längerer Sportabstinenz oder Verletzung zu finden.



Name	Frequenz Hz	Gewicht	Länge	Zielgruppe	Farbe
Standard	4,6	508 g	153,5 cm	Beginner und Fortgeschrittene	rot
Intensiv	4,6	516 g	153,5 cm	geübte FLEXI-BAR Nutzer	blau
Athletik	4,6	746 g	152,5 cm	Athleten, sehr kräftige Menschen	schwarz
Junior/ Senior	4,6	472 g	118,0 cm	Kinder, Senioren, Personen mit Handicaps	grün

## Die Übungsauswahl

### » Warm up/Cool Down

Wenn Sie mit dem FLEXI-BAR® trainieren brauchen Sie prinzipiell kein gesondertes Aufwärmprogramm. Um aber die volle Wirksamkeit der Übungen zu gewährleisten, ist eine begleitende Mobilisation des Schultergürtels und der Wirbelsäule sowie ein abschließendes Stretching von Vorteil. Sie verstärken die Wirkungen auf das Muskel-Skelett-System und sorgen obendrein für eine leichte Herz-Kreislauf-Aktivierung. Für das Cool Down wählen Sie nach dem Training einfach eine entspannte Position im Sitzen oder besser in Rückenlage und atmen zehnmal tief in den Bauch ein und aus. Die richtige Atemtechnik erleben Sie, wenn sich Ihre Bauchdecke beim Einatmen anhebt und beim Ausatmen wieder absenkt. Schließen Sie während des Cool Downs wenn möglich Ihre Augen. Innerhalb weniger Atemzüge werden Sie so Ihren Atemrhythmus verlangsamen und vertiefen. Wichtig ist das bewusste Wahrnehmen dieser Atemtechnik und der Körperempfindungen dabei. Bleiben Sie mit Ihren Gedanken in Ihrem Körper und richten Sie Ihr Bewusstsein auf die Gegenwart, denn nur so kann die Entspannung gefühlt werden. In diesem Entspannungszustand werden sich innerhalb kürzester Zeit Ihre Atemtätigkeit und Ihre Herz-Kreislauf-Aktivität verlangsamen, und es können regenerative Vorgänge im Stoffwechsel stattfinden. Sie werden schon nach kurzer Zeit erfrischt und entspannt sein.



Sollten Sie während des Trainings geschwitzt haben oder sehr erwärmt gewesen sein, dann bedecken Sie sich während des Cool Downs mit einer Decke oder einem Handtuch. Aufgrund des Wechsels zwischen Spannung und Vibration während des Trainings und der gefühlten Muskelentspannung danach verbessert sich Ihre Körperwahrnehmung deutlich. Damit sind Sie besser geschützt vor Verspannungen und ähnlichen unangenehmen Muskelempfindungen.

### » Wellness

Dieses Kurzprogramm bietet eine Auswahl an Übungen, die das allgemeine Wohlbefinden und Körperempfinden bei regelmäßiger Anwendung steigern können.

Mobilisation ist wichtiger Teil des Warm up.



Die Übungen lockern, entspannen und vermitteln angenehme Muskelempfindungen. Der Anstrengungsgrad ist moderat, die Positionen sind auch für Einsteiger gut zu halten. Fortgeschrittene profitieren von diesem Programm im Sinne aktiver Entspannung zwischen anstrengenderen Einheiten.

### » Balance

Balance oder Gleichgewicht sind elementare Bedürfnisse gesunder Bewegung. Wer instabil, also nicht im Gleichgewicht ist, fühlt sich unsicher. Das Programm »Balance« von FLEXI-BAR® Body Plan verbessert Ihr Gefühl für das Gleichgewicht und damit für den Körper.

Die ausgewählten Übungen sind für Sie wahrscheinlich ungewohnt, aber sehr effektiv. Ihre Sinne werden auf ein neues Niveau gehoben. Die Gleichgewichtsfähigkeit hat eine große Bedeutung für die Gesundheit. Sie ist ein guter Schutz gegen Fehlbelastungs- und Überbelastungsbeschwerden wie z. B. Verspannungen und Rückenschmerzen.

### » Flexibilität

Unzureichende Bewegung und einseitige Positionen sind die Ursachen für verkürzte Muskeln, eingeschränkte Bewegungsfähigkeit und daraus resultierende Beschwerden am Bewegungsapparat. Mit dem Programm »Flexibilität« aus dem FLEXI-BAR® Body Plan verbessern Sie die Dehnfähigkeit der haltungsrelevanten Muskulatur und verbes-



Diagonale Kraftwirkungen



Erschwerte Balanceposition im Vierfüßlerstand

sern Ihre Beweglichkeit. Viele alltägliche Bewegungen wie das Anziehen der Socken oder das Treppensteigen werden Ihnen wieder leichter fallen, und Sie werden ein deutlich besseres Körpergefühl haben.

### » Stabilität – Core Training

Das Zentrum der Kraftentfaltung bei allen sportlichen Bewegungen und für die Stabilität des Rumpfes liegt in der Core-Muskulatur. Die Muskeln des Bauches, des Rückens, des Beckenbodens (begrenzende Muskeln nach unten) und des Zwerchfells (begrenzende Muskeln nach oben) stellen den muskulären Pfeiler jeder Kraftentwicklung dar und bieten einen optimalen Schutz vor Beschwerden im unteren Rücken. Für eine gesunde Wirbelsäule, aber auch als Basis aller Bewegungen der Extremitäten ist eine gute Stabilität unerlässlich.

### » Kraft – Power

Kraft ist wichtig – für jeden! Sie muss entsprechend dem individuellen Körpergewicht und dem Lebensalter in einer be-



Überkopf Schwingen im Lunge ist sehr anspruchsvoll.

stimmten Dosis vorhanden sein, denn sonst ist das Verletzungsrisiko bei sportlichen und sogar bei Alltagsbewegungen erhöht. Das Programm »Power« des FLEXI-BAR® Body Plan stärkt die gesamte Muskulatur Ihres Körpers. Es schützt Sie somit vor zahlreichen Beschwerden und Risiken des Bewegungsapparats und verbessert Ihre sportliche Form.



Einarmige Power Standwaage



# 3

## **FLEXI-BAR® –** das Training

Das Training mit dem FLEXI-BAR® ist stets ein komplexes Ganzkörpertraining. Das Kompensieren der Schwingung des FLEXI-BAR® ist immer nur möglich, wenn viele koordinative Fähigkeiten zusammen richtig ausgeübt werden. Geben Sie sich aber nicht damit zufrieden, dass der FLEXI-BAR® kurzfristig schwingt. Arbeiten Sie daran, dass er so lange schwingt, wie Sie es möchten. Dann werden Sie auch den Erfolg Ihres Trainings ernten.



## Sensomotorisches Training – Arbeiten mit Reflexen

Konzentration verbessert die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Nur wenn aus der geforderten Aufmerksamkeit und der Bewegungsaufgabe eine Verkrampfung resultiert, sollte die Konzentration nicht so hoch sein. Das FLEXI-BAR® Training beansprucht ganze Muskelschlingen. Das aufeinander abgestimmte (koordinierte) Arbeiten dieser Muskelschlingen führt zum korrekten Bewegungsergebnis. Ein Großteil der Bewegungssteuerung findet ohne Beteiligung unseres Willens statt. Der FLEXI-BAR® Body Plan fördert deshalb Ihre Sinne in besonderem Maße. Mit dem gezielten Einsatz des FLEXI-BAR® erreichen Sie Reaktionen Ihrer Muskeln und Reflexe, die nicht anders möglich und sehr spezifisch sind. Durch das harmonische Schwingen tritt

### Wichtig!!

Qualität steht immer über Quantität! Es geht um die Steuerung der Bewegung und die Kontrolle des Rumpfes. Die Übung selbst gibt gute Rückschlüsse auf die zugrundeliegende motorische Ausgangsbasis. Kann eine Übung konstant gehalten werden, so darf sie auch länger ausgeführt werden. Länger als 60 Sekunden ist jedoch in keinem Fall nötig, spürbare Trainingseffekte erzielen Sie auch schon mit weniger Schwungzeit.

nach dem Üben häufig eine muskuläre Entspannung ein, die als sehr angenehm empfunden wird. Einige Übungen des Wellnessprogramms können auch gezielt zur Entspannung der Haltemuskulatur genutzt werden.



Aktivierung oberflächlicher Muskulatur beim Schwingen.

## Pausengestaltung

Die Pausen zwischen den Übungen sind sehr wichtig, da die Muskeln in dieser Zeit regenerieren können, um sich auf den neue Reize vorzubereiten. Halten Sie zwischen den Übungen mindestens so lange Pausen ein wie Sie vorher geschwungen haben. Bei den intensiveren Übungen kann die Pause auch doppelt so lange dauern wie das vorherige Schwingen.

## Trinken

Stellen Sie sich während des Trainings eine Trinkflasche (am besten aus Plastik und mit Trinkverschluss) bereit, so dass Sie während der Schwungpausen etwas trinken können. Vor allem während der längeren Einheiten (45–60 Minuten) kann es ansonsten schon zu vermeidbaren Leistungseinbußen und eingeschränkter Regenerationsfähigkeit kommen.

## Übungsdauer

Bei allen Programmen ist eine Übungsdauer von 15 bis 45 Sekunden angegeben. Die individuelle Übungszeit ist aber – je nach Leistungslevel – sehr verschieden und kann angepasst werden. In Abhängigkeit vom Ausgangsniveau und der entsprechenden Übung können Sie nach folgendem Muster trainieren:

## Intensität der Schwingung

Der FLEXI-BAR® schwingt immer mit einer festgelegten Frequenz von 4,6 Hz, also 4,6 Vor- und Zurückbewegungen pro Sekunde. Die Intensität der Übungen kann neben der

## Übungs- und Belastungsmerkmale für sensomotorisches Training mit dem FLEXI-BAR®

### Allgemeine Grundregeln

- › Übungsauswahl beachten
- › progressive Steigerung der Schwierigkeit
- › auf rutschfeste Unterlage achten
- › permanente Variation der Bewegungsaufgabe
- › Belastungshäufigkeit vor Belastungsumfang

### Belastungsintensität

- › Vermeidung von Symptomverstärkungen
- › Vermeidung von Qualitätsverlusten

### Belastungsdauer

- › 15 – 60 Sekunden
- › 3 – 8 Wiederholungen

### Pausenumfang

- › Entspannungsphase  
20 – 60 Sekunden
- › reduzierter Effekt durch zu lange Pausen

### Belastungsform

- › Variation in der Bewegungsausführung
- › Veränderung der äußeren Bedingungen
- › Kombination von Bewegungsfertigkeiten
- › Variation von Informationsaufnahmen

### Belastungshäufigkeit

- › einmal pro Woche bis täglich
- › häufigere Reize günstiger für die neuronale Vernetzung

Übungsdauer auch über die Amplitude gesteuert werden. Sie ist umso größer, je intensiver der Kraftimpuls des Übenden auf den Schwungstab ist. Der zu haltende Widerstand steigt dabei mit an. Eine zu starke Schwingung ist jedoch nicht nötig, im Gegenteil, sie ist sogar kontraproduktiv, da das Schwingen dann nicht mehr so harmonisch stattfindet.

### Tipp

Sollten Sie den FLEXI-BAR® während des Schwingens hören, ist Ihre Schwingamplitude zu groß.

## Intelligentes Training

Beim Training mit dem FLEXI-BAR® arbeiten immer viele Muskeln gemeinsam an einer Bewegungsaufgabe. Diese besteht immer darin, sich gegen die Schwingung des FLEXI-BAR® stabil zu halten und den Rumpf mus-

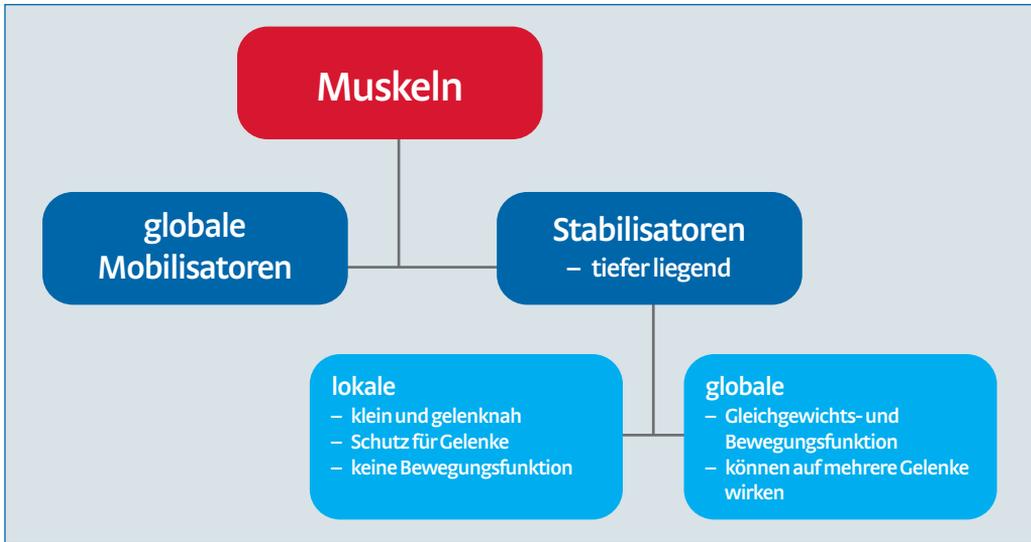
kulär zu fixieren. Ein solches Training bewirkt eine aktive Kräftigung der Core-Muskulatur. Das intelligente Zusammenspiel von Bauch- und Rückenmuskeln sowie Beckenboden und Zwerchfell bedeutet eine besondere Anforderung an die Koordination dieser wichtigen Rumpfstabilisatoren. In Kombination mit verschiedenen Ausgangspositionen sowie Variationen in der Bewegungsführung entsteht ein Trainingskonzept, das in seiner Vielfältigkeit seines Gleichen sucht.

## Multidimensionales Training

Die Muskeln und Gelenke des Menschen arbeiten fast immer mehrdimensional in verschiedenen Ebenen des Raumes. So sind auch unsere Bewegungsprogramme abgespeichert. Eben diese mehrdimensionalen Bewegungen der Gelenke lassen sich mit dem FLEXI-BAR® optimal trainieren und formen, damit die Muskeln und Gelenke in dem Zustand sind, in dem wir sie im



FLEXI-BAR® ist ein Frauen dominierter Sport.



Alltag sowie bei sportlicher Betätigung brauchen. Dieser Umstand begründet auch den enormen Erfolg des FLEXI-BAR® in der Physiotherapie zur Wiederherstellung von Funktionen nach Verletzungen oder Operationen.

## Tiefenwirksames Gesundheitstraining

Bewegung findet nur statt, wenn Muskeln die Gelenke und damit den Menschen bewegen. Dabei wird unterschieden zwischen Mobilisatoren und Stabilisatoren. Die Mobilisatoren bewegen unsere Gelenke sowie Arme und Beine. Die Stabilisatoren wie Bauch und Rücken halten unseren Rumpf dabei stabil. Diese werden weiter unterteilt in lokale Stabilisatoren, die nur an einem Ort bzw. Gelenk Unterstützung bieten, und die globalen Stabilisatoren, welche zum Beispiel die gesamte Wirbelsäule stärken. Alle Stabilisatoren liegen tief, nahe an den Gelenken und Knochenstrukturen. Alle Übungen mit dem FLEXI-BAR® sprechen die loka-

len und globalen Stabilisatoren an. Je anspruchsvoller die gewählte Übung ausfällt, umso stärker müssen die Stabilisatoren auf den Schwingungsreiz reagieren. So entsteht ein tiefenwirksames Training, das einen hohen Gesundheitsnutzen bringt, da eine gut arbeitende Stabilisationsmuskulatur einen hohen Schutz vor Rückenbeschwerden garantiert.

## Einfache Handhabung – direktes Feed Back

Das FLEXI-BAR® Training ist für fast jeden Menschen sofort einsetzbar, da es spontan durch Imitation gelernt wird. Folgendes muss allerdings gewährleistet sein, damit der Stab schwingt:

Der Einsatz des Schwunges aus dem Ellenbogen muss koordiniert werden. Beim Schwingen steht der Ellenbogen immer in einer Linie zwischen dem Handgelenk und der Schulter. Genau in dieser Richtung erfolgt auch die Krafteinwirkung auf den Griff des FLEXI-BAR®. Dabei handelt es sich um

einen schnellen Wechsel zwischen Zug- und Druckbewegung, der FLEXI-BAR® ruht dabei stets fest in der Hand. Wenn die Hand geöffnet werden würde, dann würde der FLEXI-BAR® aus der Hand springen. Die Schwingung des FLEXI-BAR® provoziert die muskuläre Stabilität des Rumpfes, die das Übertragen der Schwingung auf den Rumpf und dessen nicht angespannte Teile verhindert.

Wenn der FLEXI-BAR® schwingt, sind alle Grundvoraussetzungen erreicht. Nun gilt es, diese stetig zu verbessern, um länger schwingen zu können und zu lernen, die Muskelkraft noch koordinierter einzusetzen. Mit steigender Übungsdauer verbessert sich dann der Trainingseffekt. Festzuhalten bleibt aber in jedem Fall, dass auch mit sehr geringer Übungsdauer ein hoher Trainingseffekt festzustellen ist.

## FLEXI-BAR® Original und Fälschung

Der FLEXI-BAR® Body Plan ist für den FLEXI-BAR® geschrieben und erprobt worden, da mit genau diesem Trainingsgerät ausreichend Erfahrung vorliegt. Immer wieder werden gefälschte und nachgebaute FLEXI-BAR® aus Fernost produziert und zu Schleuderpreisen angeboten, um vom Erfolg des Originals zu profitieren. Für keines der Imitate liegen Erfahrungen bzw. Prüfungen zur Produktqualität, Schwingfrequenz und/oder Haltbarkeit vor. Aus einer Prüfung eines »Instituts für Geschmacksforschung, Lebensmittel- und Umweltanalytik« geht sogar hervor, dass der Gebrauch einiger dieser Imitate durch die produktionsbedingte Beimischung



gesundheitschädlicher Materialien schlecht für die Gesundheit sein kann, da es bei einer Berührung mit Schweiß zu einem Herauslösen und damit zu einer Aufnahme von Schwermetallen kommen kann.

## AGR® Gütesiegel – effektives Muskeltraining mit hochelastischem Schwingstab

Eine starke Muskulatur ist ein entscheidender Faktor für die Vermeidung von Rückenschmerzen. Als sehr effektiv hierfür hat sich der FLEXI-BAR® erwiesen, dessen Schwin-



gung durch den Körper ausgeglichen werden muss. Dabei arbeiten besonders die tiefen Muskeln des Körpers. Ein solcher Effekt kann mit kaum einem anderen Handtrainingsgerät erreicht werden. Der FLEXI-BAR® ist der einzige Schwingstab, der bisher das Gütesiegel erhalten hat. Gründe dafür sind neben der hohen Wirksamkeit und Praktikabilität bei Rückenbeschwerden die hohe Produktqualität, die Sicherheit und die unbedenklichen Werkstoffe.

## Auszug aus der AGR Website [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

»... Experten empfehlen deshalb, dreimal in der Woche jeweils 10 bis 15 Minuten damit zu trainieren. Neben der Tiefenmuskulatur werden

*in gleichem Maße Problemzonen wie Bauch und Po gestrafft, Brust und Trizeps trainiert und langfristig der Stoffwechsel erhöht. Speziell entwickelte Übungen stärken die Rumpfmuskulatur in der Tiefe, stabilisieren in kurzer Zeit die Wirbelsäule und verbessern die Haltung. Wichtig ist eine leicht verständliche Trainingsanleitung (wie Poster oder Video), um optimal üben zu können. Ohne großen Platzbedarf, Zeit- und Kostenaufwand kann hiermit der Rückenproblematik wirkungsvoll entgegengewirkt werden.*

*Das Training ist unbedingt auch für Kinder und Jugendliche zu empfehlen, mit einem speziell für sie entwickelten Gerät. Mehr und mehr Kinder sind schon von der Rückenproblematik und Übergewicht betroffen, die Gesundheitsprobleme drohen zu eskalieren ...«*

Aufgrund der strengen Prüfkriterien und dank der Besetzung der Kommission mit ausgewiesenen medizinischen Experten genießt das AGR-Gütesiegel eine hohe Akzeptanz in der medizinischen Fachwelt. Es ist geprüft und empfohlen vom Forum »Gesun-

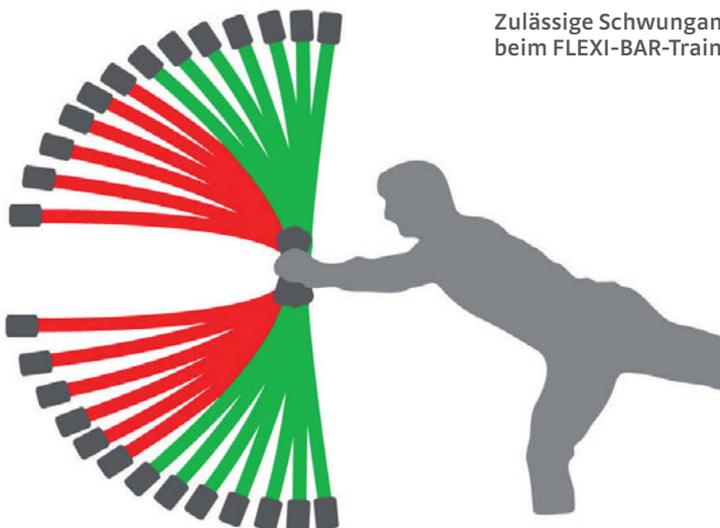
der Rücken – besser leben e.V.« und vom »Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V.«

Weitere Infos bei: AGR e.V., Pf. 103, 27443 Selsingen, Tel. 04284/9269990, [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

## Kontraindikationen

Wie bei allen sportlichen Betätigungen gibt es einige Kontraindikationen, bei denen die hochwirksamen Übungen des FLEXI-BAR® Body Plan nicht eingesetzt werden sollten, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden.

Im Zweifelsfall ist eine Befragung des behandelnden Arztes durchzuführen. Zu den allgemeinen Gegenanzeigen gehören eine Schwangerschaft ab dem letzten Drittel, ein sehr hoher behandlungsbedürftiger Blutdruck, Koronare Herzerkrankungen mit geringer Belastbarkeit, ein Herzortenaneurysma, akut entzündliche Prozesse in Gelenken sowie akute Erkrankungen und Einschränkungen allgemein.



Zulässige Schwungamplitude (grün) beim FLEXI-BAR-Training.



Der FLEXI-BAR® ist ein zertifiziertes Trainingsgerät mit verblüffend einfacher Wirkungsweise: ein mit Kunststoff verstärkter Glasfaserstab, an dessen Enden Gummigewichte für eine konstante Frequenz sorgen, solange der Stab schwingt. Die Tendenz dieser Schwingung, sich über die Arme auf den Körper des Übenden zu übertragen, sorgt für vielfältige positive Effekte im Hinblick auf Balance, Stabilität, Flexibilität und Kraft. Ein einfaches aber geniales Prinzip!

»FLEXI-BAR® Body Plan« verbindet das angenehme Gefühl wirksamen Trainings mit etwas Wesentlichem für den Trainingserfolg: dem Trainingsplan. Denn Ihr Training kann nur dann erfolgreich sein, wenn Sie ein Ziel haben und regelmäßig darauf hinarbeiten.

»FLEXI-BAR® Body Plan« bietet eine Vielzahl von Programmen und reichhaltig bebilderten Übungseinheiten, die je nach Bedarf zusammengestellt und variiert werden können. Das Buch besitzt einen großen Wert für Leser, die Ihr Training zuhause selbst gestalten wollen, dient aber auch Lehrenden, die ihren Unterricht anhand der Stundenbilder gezielt aufbauen können.



ISBN-13: 978-3-7679-1049-2



9 783767 910492 >

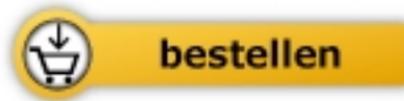
[www.copress.de](http://www.copress.de)



Frank Thömmes

[FLEXI-BAR Body Plan - Die besten Übungen und Komplettprogramme für mehr Balance, Flexibilität, Stabilität, Kraft, Ausdauer](#)

208 Seiten, kart.  
erschienen 2011



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)