

## **Stress lass nach! Flexi-Kids**

*Annette Hennerici*

### **Zutaten:**

Ein Flexi-Bar Junior (pro Kind) - Es handelt sich um einen ca. 118 cm langen Stab aus glasfaserverstärktem Kunststoff, der an beiden Enden je ein zylinderförmiges Endgewicht aus Naturkautschuk hat und in der Mitte einen Griff aufweist. Das Gewicht beträgt 470g. Dieser Flexi-Bar ist ideal für Kinder im Alter von 6 – 12 Jahren.

### **Zubereitung:**

Ziel ist es, den Stab in ein gleichförmiges Schwingen zu bringen. Hierzu ist es nötig, den Körper in einer stabilen Position zu halten. Das gelingt in dem man eine ganzheitliche Grundspannung im Körper aufbaut. Hierbei wird die gelenknahe Tiefenmuskulatur angespannt. Um die auftretenden Schwingungen halten zu können, müssen sich die Haltemuskeln des gesamten Schultergürtels statisch anspannen. Der Stab wird nicht mit Kraft bewegt, sondern erhält einen Startimpuls aus dem „Körper“ heraus. Danach gilt es, die weiteren Impulse im richtigen Moment zu setzen, ähnlich wie beim Schaukeln, wo man im Nullpunkt der Bewegung neu Schwung nimmt. Je starrer der Arm als Schwungüberträger gemacht werden kann, desto größer werden die Amplitude und damit der Trainingseffekt.

Auf folgendes ist zu achten:

- Der Bar wird mittig am Griff mit einer oder beiden Händen (je nach Übung) gehalten.
- Das Schwingen wird erleichtert, wenn nicht alle Finger um den Griff gelegt werden, sondern der kleine und der Ringfinger locker gelassen werden.
- Schwingungen werden mit einer kleinen Amplitude gestartet.
- Die Schulterblätter ziehen nach unten Richtung Gesäß.
- Die Bauchmuskulatur wird angespannt.
- Der Rücken ist gerade.
- Schulter- und Beckenregion zeigen so wenig wie möglich Ausweichbewegung.
- Der Unterarm und der Handrücken bilden eine Linie, um das Handgelenk zu schonen.

Solange die nötige Körperspannung und Konzentration aufgebracht wird, schwingt der Flexi-Bar ohne große Mühe und die Übung kann korrekt ausgeführt werden. Lässt die Spannung oder Konzentration durch Ermüdung, etc. nach, ist zu merken, dass die Schwingungen nicht mehr gleichförmig ausgeführt werden. Es wird empfohlen, die Übung zu unterbrechen, um Fehlhaltungen zu vermeiden und nach einer kurzen Erholungsphase wieder einzusetzen. Die Schwungdauer richtet sich nach Kraft, Ausdauer und Koordinationsvermögen des Übenden.

Die Übungen können sich grundsätzlich an den Übungen der Erwachsenen orientieren (siehe Beispielübung unter <http://www.flexi-bar.de/content10/uebungen/uebungen.php>). Wichtig hierbei sollte jedoch eine kindgerechte Aufbereitung dieser sein. So kann man z.B. die verschiedenen Bewegungen mit Bewegungen von Harry Potter und Co. vergleichen.

- Fliegen wie ein Flugzeug
- Zielen wie mit einem Bogen
- Harry Potter Flugübungen
- Formationsflug mit Trainer und Gruppe
- Springreiten mit Hindernissen
- etc.

### **Abschließende Tipps für das Gelingen des Rezepts:**

Trainingsdauer und Trainingsumfang

Anfänger: 3 – 5 Übungen á ca. 20 – 30 Sekunden

Fortgeschrittene: 5 – 8 Übungen á ca. 60 Sekunden

Die Zeit und Übungseinheiten sind individuell vom Trainierenden abhängig. Das Training ist grundsätzlich täglich möglich, wenn der tägliche Gesamttrainingsumfang mit dem Flexi-Bar 20 Minuten nicht überschreitet.

#### Kontraindikationen

Grundsätzlich ist das Training mit dem Flexi-Bar für jeden geeignet, der nicht unter akuten Schmerzen oder einer schweren Wirbelsäulenerkrankung leidet. Ebenfalls soll das Training bei folgenden Anzeichen bzw. Zuständen nicht durchgeführt werden:

- Frische Operationen
- Entzündliche Prozesse im Körper
- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- akute Arthrose- und Rheuma-Schübe
- Nervenerkrankungen (Gefühlsstörungen, Taubheit, Lähmung)

#### Indikationen

Ein Training mit dem FLEXI-BAR ist für jede Altersgruppe geeignet. Egal, ob Alt oder Jung, jeder Mensch benötigt für das alltägliche Leben Tiefenmuskulatur und Stabilität.

Beispielhaft ist das Training jedoch bei folgenden Indikationen besonders geeignet:

- Adipositas (Fettsucht) bzw. Übergewicht (BMI > 30)
- Muskuläre Wirbelsäulenbeschwerden  
z. B. HWS-, BWS-, LWS-Syndrom, Muskuläre Dysbalance
- Degenerative Veränderungen der Wirbelsäule  
z.B. Spondylose, Chondrose, Osteochondrose
- Wirbelsäulenschäden  
z.B. Skoliose, Morbus Scheuermann, Morbus Bechterew, Spondylolyse und Spondylolisthesis
- Osteoporose
- Bandscheibenprobleme
- Chronische Schulterprobleme
- Arthrose
- Hypertonie (Bluthochdruck)

Im Training mit dem Flexi-Bar werden die koordinativen Fähigkeiten und die Kraftausdauer gefördert und verbessert. Insbesondere werden aber durch die ständige Stabilisation des Körpers und somit einer ständigen Korrektur der Wirbelsäulenhaltung während der Übungen die tiefliegenden, gelenknahen Muskelschichten des Rumpfes angesprochen, die diesen ausgehend von der Wirbelsäule stabilisieren und kräftigen. Es kommt zu einem Zusammenspiel zwischen der Bauch- und Rückenmuskulatur bei dem alle übereinander liegenden Muskelschichten gefordert und trainiert werden. Die Arbeit an der Halte- und Stützmuskulatur der Wirbelsäule wirkt sich sowohl präventiv zur Vorbeugung von Wirbelsäulenerkrankungen aus, als auch rehabilitativ zur Kräftigung der Muskulatur von bereits erkrankten Menschen.

Weiterhin wird die Durchblutung der Muskulatur verbessert und der Stoffwechsel wird angeregt. Die Besonderheit hierbei ist das dabei auch nicht willentlich beeinflussbaren, inaktiven Muskelbereiche angesprochen und gefordert werden.

#### Quellenverzeichnis

[1] Flexi Sports GmbH: Flexi-Bar Basics – Manual

[2] Flexi Sports GmbH: <http://www.flexi-bar.de>

[3] Frank Thömmes | Flexi-Bar, Die besten Übungen mit der genialen Schwungstange:  
1. Auflage 2009, Coppers Verlag, München