

Rhythmisch gut für die Tiefenmuskulatur, der Flexi-Bar

Annette Hennerici

Zutaten: Flexi-Bar (ca. 150 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 500g. Abweichend von diesem Standard Flexi-Bar sind noch ein Athletik, sowie ein Junior/Senior Flexi-Bar erhältlich. Hier sind die Festigkeit, die Größe und das Gewicht auf die verschiedenen Bedürfnisse abgestimmt.)

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 eine ganzheitliche Grundspannung im Körper aufgebaut wird. 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, bei dem im Nullpunkt der Bewegung neu Schwung genommen wird. Je starrer der Arm als Schwungüberträger gemacht werden kann, desto größer werden die Amplitude und damit der Trainingseffekt. Ein Fühlen der Schwingungen mit geschlossenen Augen sowie eine lockere Griffhaltung dienen unter anderem zur gezielten Bewegungssensibilisierung.

Im Einzelnen ist auf folgendes 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 kleinen und der Ringfinger locker gelassen werden.
- Die 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.



Übung 1.1 - Brust & Schultergürtel

Ausgangsposition:

breiter Stand, Körpergewicht auf den Ferse, beiden Händen umfassen den Flexi-Bar

Bewegungsausführung:

vor-zurück



Übung 1.2 – Schulter & Rücken oben

Ausgangsposition:

schulterbreiter Stand, einhändig locker greifen, Arm nach außen abspreizen, Daumen zeigt nach oben, den Flexi-Bar hinter den Oberschenkel bringen

Bewegungsausführung:

rechts-links (Seitenwechsel)



Übung 1.3 – Hüfte & Gesäß

Ausgangsposition:
wie Ü1.2, zusätzlich wird ein Bein abgespreizt, das Körpergewicht verlagert sich auf das Standbein

Bewegungsausführung:
rechts-links (Seitenwechsel)



Übung 1.4 – Rücken & Brust

Ausgangsposition:
schulterbreiter Stand, den Flexi-Bar locker vor dem Körper greifen

Bewegungsausführung:
vor-zurück



Übung 1.5 – Gesäß

Ausgangsposition:
tiefer, schulterbreiter Stand, Gesäß absenken, Arme austrecken und zum Boden schauen, den Flexi-bar waagrecht, locker vor dem Körper greifen

Bewegungsausführung:
vor-zurück



Übung 1.6 – Rücken unten & Brust

Ausgangsposition:
schulterbreiter Stand, den Flexi-Bar beidhändig, waagrecht, locker vor dem Körper greifen

Bewegungsausführung:
hoch-tief



Übung 1.7 – Rücken mitte & Latissimus

Ausgangsposition:
breite Hockposition, den Flexi-Bar waagrecht über dem Kopf locker greifen, die Schulter tief ziehen

Bewegungsausführung:
hoch-tief

Weitere Übungsbeispiele erhalten Sie auf der Homepage der Firma Flexi-Sports GmbH:

<http://www.flexi-bar.de/content10/uebungen/uebungen.php>

Abschließende Tipps für das Gelingen des Rezepts:

Solange die nötige Körperspannung und Konzentration aufgebracht werden, 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.

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)
- Schwangerschaft ab dem 6. Monat

Indikationen

Ein Training mit dem FLEXI-BAR ist für jede Altersgruppe geeignet. Insbesondere jedoch bei folgenden Indikationen:

- 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)

Quellenverzeichnis

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

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