

T U R N F E S T A K A D E M I E

Sa1 121 Xco Shape

Mel Bosbach

FLEXI-BAR® ÜBERBLICK

AKTIVES SCHWINGEN - REAKTIVES CORETRAINING

FLEXI-BAR® eröffnet endlich die Möglichkeit die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen. Der in Schwingung gebrachte FLEXI-BAR® bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers - die reflektorische Anspannung des Rumpfes, welche bewusst nicht erreicht werden kann.

So wird aktiv der FLEXI-BAR® in Schwingung gebracht und zugleich passiv die Tiefenmuskulatur gestärkt, indem der Körper auf die Schwingung reagiert. Eine bestimmte Anzahl Schwingungen pro Minute bewirkt nicht nur ein Kraft-Ausdauertraining, sondern steigert auch den Stoffwechsel und die Herzfrequenz. Durch den Aufbau der tiefen Rückenmuskulatur bekämpfen Physiotherapeuten Rückenprobleme und Rückenschmerzen.

In der Flexi-Wellness Stunde werden Übungen aus Rücken-, Pilates und Yogastunden mit dem Flexi-Bar kombiniert und dadurch intensiviert.

1. allgemeines Warm up
Mobilisation und Erwärmung des ganzen Körpers
2. spezielles Warm up
Handhabung des Flexi-Bars, Basisübungen im Stand
3. Übungen im Stand
Basisübungen und Variationen
Gleichgewichtsübungen kombiniert mit dem Flexi-Bar
4. Übungen am Boden
4 Fuß Stand
Bauchlage
5. Stretch und Relax
Sanfte Dehnübungen und Tiefenentspannung