



Fachartikel zu den Stundenbeispielen

**Sensomotorisches Training mit dem Flexi-Bar®
3/2008**

**Training mit dem Flexi-Bar®
1/2010**

Flexi-Bar

Eigenschaften

Der Flexi-Bar besteht aus einem Kunststoffstab, der mit Glasfasern verstärkt ist, zwei Endgewichten und einem Griff (mittig) aus Kautschuk. Für einen Preis von 80 bis 130 Euro ist der Flexi-Bar zu erwerben. Der Hersteller warnt vor dem Kauf von günstigeren Alternativen, da diese nicht den versprochenen Effekt erzielen sollen.

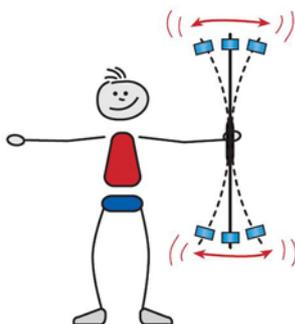
Der Flexi-Bar wird in vier verschiedenen Varianten angeboten: Standard, Intensive, Athletic und Kids und zeichnet sich vor allem durch eine präzise Schwingungsamplitude und eine hohe Belastbarkeit aus. Die Gewichte an den beiden Enden bestehen aus Polyurethan und sind direkt mit dem Stab verklebt. Polyurethan ist hypoallergen, resistent gegen Schweiß und hinterlässt keine Flecken auf der Kleidung oder an den Händen. Der Flexi-Bar enthält im Gegenteil zu seinem 'Bruder' dem XCO keine beweglichen Teile und kann nicht demontiert werden.



Bewegungsidee

Dieses Trainingsgerät zeichnet sich vor allem durch seinen hohen Aufforderungscharakter aus. Sobald der Stab in Schwingung versetzt wird, beginnt dieser zu vibrieren und erzeugt dadurch eine reflektorische Kontraktion der je nach Übung angesprochenen Muskelgruppe. Trainiert werden können somit Kraft und Ausdauer, Stoffwechsel und Herzfrequenz.

Auch Anfänger können den Stab benutzen, die leichte Handhabung lässt kaum Fehler zu. Vor allem der Prävention und Rehabilitation bei Rückenschmerzen sollen Trainingseinheiten mit dem Flexi-Bar dienen.



Trainingsziele und -wirkungen

Wie bereits oben beschrieben wird der Flexi-Bar ein- oder beidhändig am mittig angebrachten Kautschukgriff gehalten und in Vibration versetzt. Dieses beschleunigen und abbremsen von Masse wird auch als reaktives Training bezeichnet. Muskeln, Bänder, Sehnen, Knochen, Gelenke, Bindegewebe und Nervenfasern werden stimuliert und gleichzeitig trainiert. Bei der reflektorischen Anspannung der Muskeln werden diese nicht nur ein- oder zweidimensional isoliert trainiert, sondern ganze Muskelareale werden in dreidimensionaler Bewegungsdimension sowie unwillkürlich beansprucht. Diese natürliche und freie Art des Muskeltrainings spricht auch die Tiefenmuskulatur an, vor allem den medial liegenden Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie den Beckenboden.

Ein 30-minütiges Fitnessprogramm mit dem Flexi-Bar zeichnet sich durch einen höheren Energieverbrauch als Walking, Jogging oder Aerobic aus, so eine Studie der Universität Erlangen-Nürnberg.



Übungen

Posture Improvement:

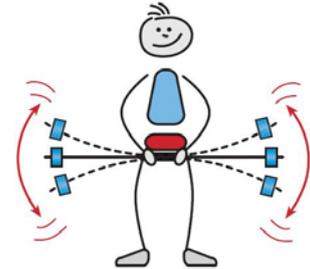
Mit schulterbreit gegrätschten Beinen und seitlichen gestreckten Armen (Schulterhöhe) wird der Flexi-Bar in eine Hand genommen und in Schwung versetzt. Der ganze Körper soll dabei in der Ausgangsposition verharren und nicht mitbewegt werden. Es sollten circa 30-60 Wiederholungen durchgeführt werden, Seitenwechsel.

Butterfly front:

Beine sind schulterbreit gegrätscht und beide Arme auf Brusthöhe nach vorne ausgetreckt. Beide Hände fassen den Flexi-Bar locker vorm Körper (ca. 30-60-mal schwingen).

Spine Alignment:

Mit weit gegrätschten Beinen werden die Hände oberhalb des Kopfes um den Flexi-Bar gefaltet. Die Arme sind gestreckt (30-60 Wiederholungen).



Neck Release:

Gescherte Beinposition, die Ferse des hinteren Beines berührt den Boden nicht. Die Arme befinden sich seitlich des Körpers, parallel zum Oberschenkel (Seitenwechsel und 30-60 Wiederholungen).

Deep Squat:

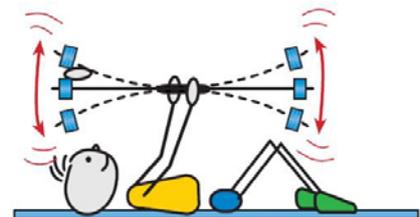
Die TN befinden sich in tiefer Kniebeuge, beide Hände umfassen den Flexi-Bar von oben, die Arme sind parallel zum Boden gestreckt (circa 30-60 Wiederholungen).

Row up and down:

Aufrechte Körperhaltung, die Beine sind gekreuzt. Der Flexi-Bar wird mit beiden Händen vorm Körper gehalten. Die Arme sind nach unten gestreckt. Der Flexi-Bar wird in Richtung Boden geschwungen. Langsam soll nun eine Rumpfbeuge ausgeführt werden. Das Abrollen sowie anschließende Aufrollen soll Wirbel für Wirbel vollzogen werden (30-60 Wiederholungen).

Hunter:

Gescherte Beinposition, die hintere Ferse berührt den Boden nicht. Der Flexi-Bar wird seitlich des Oberkörpers, parallel zum Oberschenkel in Schwung versetzt. Während der Flexi-Bar geschwungen wird, wird der gestreckte Arm langsam bis über den Kopf angehoben und anschließend wieder abgesenkt (30-60 Wiederholungen).



Pelvic Floor Bent Over:

Der Übende befindet sich in gegrätschter Stellung mit abgesenktem Oberkörper (Rücken gerade, parallel zum Boden). Der Flexi-Bar wird mit beiden Händen gegriffen und in Schwung versetzt (30-60 Wiederholungen).

Butterfly up:

Genau wie Butterfly front jedoch mit nach oben gestreckten Armen.

Diagonal Teaser:

Der Übende liegt auf dem Rücken, Die Beine sind nach oben gestreckt mit einem Hüftwinkel von circa 60 Grad. Der Oberkörper wird nun leicht angehoben und zur Seite gedreht. Der Flexi-Bar wird mit beiden Händen gegriffen und in Schwung versetzt (ca. 30-60-mal schwingen).

**Single Leg Bridge:**

Der Übende liegt auf dem Rücken, die Beine sind angewinkelt, ein Bein zeigt gestreckt nach oben. Der Fuß des am Boden aufgesetzten Beines wird angezogen, sodass der Vorfuß den Boden nicht berührt. Nun wird das Gesäß angehoben (Bridge) und die Arme seitlich gestreckt. Eine Hand greift den Flexi-Bar und versetzt diesen in Schwingungen (ca. 30-60-mal schwingen) Seitenwechsel.

Bambus Advanced:

Im Zehenstand mit gebeugten Knien und schulterbreit gegrätschten Beinen wird der Flexi-Bar beidhändig vor dem Körper in Schwingungen versetzt (ca. 30-60-mal schwingen).

Literaturempfehlungen

Thömmes, F. (2012):
Flexi-Bar Anatomie.
Verlag Copress.

Thömmes F. (2011):
Flexi-Bar Body Plan.
Verlag Copress.

Internettipps

www.flexi-bar.com

Internetportal der Firma Flexi-Sports mit Sitz in München mit Übungsvideos und Trainingsplänen