

Die folgenden Übungen mit dem FLEXI-BAR® sind unterteilt in einfach ○●, und schwer ●●. Insbesondere die Koordination (das gleichmäßige Schwingverhalten) bedarf oft etwas Übung, ist jedoch erlernbar!  
**Beachten Sie für das Benutzen des FLEXI-BAR® folgende Technik Tipps:**

**Halten des FLEXI-BAR®:** Den Griff mittig, entweder mit einer oder beiden Händen (je nach Übung), umfassen. Die Handgelenke in neutraler Position. Um die Fingergelenke zu schonen, legen Sie den Griff in die Hand anstatt ihn nur mit den Fingern zu greifen. Wichtig ist es den Griff locker zu halten.

**Starten des Schwingens:** Der FLEXI-BAR® wird mit einer kleinen Bewegung der Hand (in Richtung der Verlängerung des Unterarms) in Schwingung gebracht. Danach soll der FLEXI-BAR® durch kurze Impulse am Schwingen gehalten werden (ähnlich wie beim Schaukeln, wo es auch gilt im richtigen Moment den Impuls zu setzen). Je starrer der Arm als Schwingüberträger gemacht werden kann, desto größer wird die Amplitude und dementsprechend intensiver das Training. Die Schwungdauer richtet sich nach Kraft, Ausdauer und Koordinationsvermögen des Anwenders. Und genau diese gilt es durch das Training mit dem FLEXI-BAR® zu verbessern. Anfängliche Schwierigkeiten (ca. die ersten 10 Trainingseinheiten) sind ganz normal.

**Anwendung:** Um ein ideales und ausgewogenes Trainingsergebnis zu erzielen, ist es wichtig alle Übungen aus dem gewählten Trainingsplan zu berücksichtigen. Um Problemzonen verstärkt zu trainieren, können einzelne Übungen wahlweise länger durchgeführt werden. Wir empfehlen dreimal pro Woche, jeweils 10 Minuten mit dem FLEXI-BAR® zu trainieren. Wichtig ist, dass Sie die Übung zwischen 30 - 60 Sek. (je nach Übung) ausführen. Bei allen Übungen werden im ausgeglichenen Maß die Schulter-, die Bauch- sowie die oberflächliche und tiefliegende Rückenmuskeln gekräftigt. In den nachfolgend dargestellten Übungen geben wir an, welche Muskulatur im Einzelnen trainiert wird.

**BEACHTEN SIE DIE GOLDENE REGEL: SOLANGE DER FLEXI-BAR® SCHWINGT, MACHEN SIE ALLES RICHTIG. VERSUCHEN SIE IHRE SCHULTERN TIEF ZU HALTEN.**

**Wichtiger Hinweis:** Trainieren Sie nicht mit dem Der FLEXI-BAR®, wenn Kontraindikationen (entzündliche Reizzustände im Bereich Schulter und Wirbelsäule) vorliegen, sowie in den letzten drei Schwangerschaftsmonaten. Kranke Personen und Bluthochdruckgefährdete müssen vor dem Training ihren Arzt befragen. Kinder unter 15 Jahren dürfen nur unter Aufsicht eines Erwachsenen trainieren.



**Zulässige Amplitude:** Optimal ist ein Schwingen im grünen Bereich, sowohl für die Propriozeption als auch die Lebensdauer des FLEXI-BAR®. Das Schwingen im roten Bereich führt keineswegs zu einem besseren Trainingserfolg. Im roten Bereich erlischt auch die Herstellergarantie, da der GFK-Stab überbeansprucht wird und es zu Absplitterungen am Stab kommen kann.  
**DAS TRAINING MIT EINEM DEFEKTEN STAB KANN ZU VERLETZUNGEN FÜHREN.**

ÜBUNG 1



**Breiter Rückenmuskel, Brust**

**Ausgangsposition:** Schulterbreiter Stand. Den FLEXI-BAR® beidhändig locker etwa in Brusthöhe vor dem Körper halten, den Griff von oben fassen. Kinn etwas zum Kehlkopf heranziehen (langer Nacken).

**Bewegungsausführung:** Vor-zurück.



ÜBUNG 2



**Schulter, Rücken oben**

**Ausgangsposition:** Etwas mehr als schulterbreiter Stand. Den FLEXI-BAR® parallel zum Körper einhändig locker greifen, den Arm nach außen öffnen. Daumen zeigt nach vorne.

**Bewegungsausführung:** Nach außen u. innen schwingen, dabei probieren, den Arm noch weiter hinter den Körper zu führen. [SEITENWECHSEL]



ÜBUNG 3



**Rücken, Mitte, Latissimus**

**Ausgangsposition:** Breiter aufrechter Stand, Knie u. Zehenspitzen zeigen nach außen. Den FLEXI-BAR® mit langen Armen über den Kopf führen. Achtung: Die Schultern unbedingt tief halten. Daumen zeigen nach vorne.

**Bewegungsausführung:** Hoch-tief.



ÜBUNG 4



**Rücken unten, Brust**

**Ausgangsposition:** Breiter tiefer Stand, Zehenspitzen und Knie nach außen ausrichten. Oberkörper vorneigen, Rücken gerade halten, leichtes Doppelkinn halten. Den FLEXI-BAR® von oben greifen.

**Bewegungsausführung:** Richtung Boden anschwingen, hoch-tief.



ÜBUNG 5



**Gesäß**

**Ausgangsposition:** Enge, tiefe Kniebeuge, den FLEXI-BAR® beidhändig von oben umfassen, Kinn leicht heranziehen, Schultern unbedingt tief halten. Beide Arme in Kopfhöhe anheben.

**Bewegungsausführung:** Vor-zurück.



ÜBUNG 6



**Brust, Schultergürtel**

**Ausgangsposition:** Etwas mehr als schulterbreiter Stand. Den FLEXI-BAR® parallel zum Körper einhändig locker greifen, den Arm nach außen öffnen. Daumen zeigt nach vorne.

**Bewegungsausführung:** Nach außen u. innen schwingen, dabei probieren, den Arm noch weiter hinter den Körper zu führen. [SEITENWECHSEL]



ÜBUNG 7



**Oberschenkel, Rückenstrecker**

**Ausgangsposition:** Großer Ausfallschritt, den FLEXI-BAR® parallel zum Boden halten, dann den Oberkörper gerade nach vorne neigen und das hintere Bein abheben. Achtung: nicht ins "Hohlkreuz" fallen.

**Bewegungsausführung:** Vor-zurück, parallel zum Boden. [SEITENWECHSEL]



ÜBUNG 8



**Querer Bauchmuskel, Beckenboden**

**Ausgangsposition:** Schulterbreiter Stand. Den FLEXI-BAR® mit beiden Händen senkrecht vor dem Körper greifen. Den Oberkörper jetzt leicht zu einer Seite drehen.

**Bewegungsausführung:** Vor-zurück. [SEITENWECHSEL]



ÜBUNG 9



**Hüftmuskulatur, Gesäß**

**Ausgangsposition:** Siehe Ü2. Zusätzlich wird ein Bein abgespreizt, das Körpergewicht verlagert sich auf das Standbein.

**Bewegungsausführung:** Rechts-links. [SEITENWECHSEL]



ÜBUNG 10



**BWS, Sägemuskel**

**Ausgangsposition:** Vierfüßlerstand. Den Arm mit dem FLEXI-BAR® in Kopfhöhe anheben, lang wegstrecken.

Achtung: Schultern tiefziehen.  
**Bewegungsausführung:** Vor-zurück. [SEITENWECHSEL]  
**Variation für Geübte:** Das Gegenbein zum FLEXI-BAR® auf Hüfthöhe gestreckt anheben und halten. [SEITENWECHSEL]



ÜBUNG 11



**Hüfte, Taille**

**Ausgangsposition:** Seitstütz. Ellenbogen unter die Schulter, unteres Bein leicht nach vorne angewinkelt abgelegt. Oberes Bein wird in Körperv Verlängerung gestreckt. Der obere Arm hält den FLEXI-BAR®, der Daumen zeigt nach unten.

**Bewegungsausführung:** Vor-zurück, parallel zum Oberschenkel. [SEITENWECHSEL]



ÜBUNG 12



**Taille intensiv**

**Ausgangsposition:** Siehe Ü11. Dann das Becken anheben und das obere Bein abspreizen. Der Obere Arm hält locker den FLEXI-BAR® und wird ebenfalls abgespreizt. Der Daumen zeigt nach vorne.

**Bewegungsausführung:** Hoch-tief. [SEITENWECHSEL]



ÜBUNG 13



**Gesäß**

**Ausgangsposition:** Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Gesäß fest anspannen und den Rücken bis zu den Rippen vom Boden anheben. Ein Bein jetzt ganz ausstrecken, Knie bleiben parallel. FLEXI-BAR® von oben greifen, Arme lang ausstrecken.

**Bewegungsausführung:** Parallel zu den Oberschenkeln vor-rück schwingen. [BEINWECHSEL]



ÜBUNG 14



**Bauch, Bauch, Bauch**

**Ausgangsposition:** Breiter Sitz, Fersen fest in den Boden gestemmt, Oberkörper aufrecht zurücklehnen. Den FLEXI-BAR® beidhändig in Brusthöhe halten.

**Bewegungsausführung:** Parallel zu den Oberschenkeln schwingen. Achtung: Unbedingt den FLEXI-BAR® in Schwingung halten. Oberkörper weiter zurücklehnen - dort halten - wieder aufrichten. Wiederholung.



ÜBUNG 15



**Schräge Bauchmuskeln, Bauch pur**

**Ausgangsposition:** Siehe Ü14. Zusätzlich den Oberkörper zu einer Seite drehen.

**Bewegungsausführung:** Parallel zu dem zugewandten Oberschenkel schwingen, den Oberkörper zurückrollen - halten aufrollen. [SEITENWECHSEL]



ÜBUNG 16



**Rumpfmuskulatur**

**Ausgangsposition:** Rückenlage, die Knie angewinkelt, die Fersen fest in den Boden drücken. Kinn leicht anziehen (langer Nacken) und den gesamten Rücken und das Gesäß sicher am Boden lassen. Den FLEXI-BAR® mit lang ausgestrecktem Arm beidhändig greifen.

**Bewegungsausführung:** Parallel zu den Oberschenkeln vor-zurück.



**FLEXI-BAR®**  
EINFACH GUT AUSSEHEN UND SICH WOHLFÜHLEN

... verbessert durch neue Produktionstechnik und seitdem mit dem AGR Gütesiegel!



Geprüft und empfohlen durch den Bundesverband der deutschen Rückenschulen e.V. und durch das Forum: gesunder Rücken - besser leben e.V.

Die folgenden Übungen mit dem FLEXI-BAR® sind unterteilt in einfach ○●, und schwer ●●. Insbesondere die Koordination (das gleichmäßige Schwingverhalten) bedarf oft etwas Übung, ist jedoch erlernbar!

**BEACHTEN SIE DIE GOLDENE REGEL: SOLANGE DER FLEXI-BAR® SCHWINGT, MACHEN SIE ALLES RICHTIG. VERSUCHEN SIE IHRE SCHULTERN TIEF ZU HALTEN.**

**Wichtiger Hinweis:** Trainieren Sie nicht mit dem Der FLEXI-BAR®, wenn Kontraindikationen (entzündliche Reizzustände im Bereich Schulter und Wirbelsäule) vorliegen, sowie in den letzten drei Schwangerschaftsmonaten. Kranke Personen und Bluthochdruckgefährdete müssen vor dem Training ihren Arzt befragen. Kinder unter 15 Jahren dürfen nur unter Aufsicht eines Erwachsenen trainieren.



**Zulässige Amplitude:** Optimal ist ein Schwingen im grünen Bereich, sowohl für die Propriozeption als auch die Lebensdauer des FLEXI-BAR®. Das Schwingen im roten Bereich führt keineswegs zu einem besseren Trainingserfolg. Im roten Bereich erlischt auch die Herstellergarantie, da der GFK-Stab überbeansprucht wird und es zu Absplitterungen am Stab kommen kann.  
**DAS TRAINING MIT EINEM DEFEKTEN STAB KANN ZU VERLETZUNGEN FÜHREN.**



### Aussenrotatoren-Brustmuskulatur

**Ausgangsposition:** Schulterbreiter Stand, aussenrotiert gegriffen (Daumen zeigen nach oben). Die Schulterblätter tief ziehen, die Ellbogen auf ca. 90 Grad angewinkelt.

**Bewegungsausführung:** Locker aus dem Handgelenk die Bewegung nach vorne starten. Es entsteht eine Vor- und Zurückbewegung.



### „Verspannungs-Löser“

**Ausgangsposition:** Großer Ausfallschritt, linkes Bein ist hinten, die hintere Ferse vom Boden abheben. Die linke Hand umgreift locker den FLEXI-BAR®, Daumen zeigt zum Oberschenkel.

**Bewegungsausführung:** Auf-ab. (parallel zum Oberschenkel) [SEITENWECHSEL]



### Rotatorenmanschette-Schulter

**Ausgangsposition:** Großer Ausfallschritt, linkes Bein hinten, rechtes Bein vorne, Ferse vom Boden gelöst. Den FLEXI-BAR® mit der linken Hand aussenrotiert greifen (Daumen zeigt nach oben), den Arm in Schulterhöhe lang ausstrecken.

**Bewegungsausführung:** Aussen-innen. (zum Körper und weg vom Körper) [SEITENWECHSEL]



### „Wirbelsäulenstrecker“

**Ausgangsposition:** Breiter tiefer Stand. Den Griff des FLEXI-BAR® mit gefalteten (ineinander verschrankten Fingern) Händen greifen und mit lang gestreckten Armen über Kopf bringen. Achtung: die Schultern tief halten, das Kinn leicht zum Brustbein ziehen.

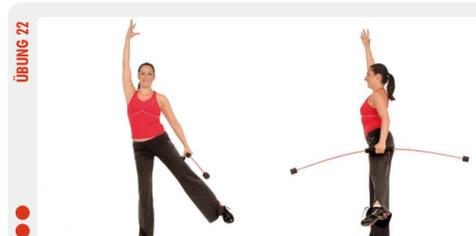
**Bewegungsausführung:** Hoch-tief.



### Quere Bauchmuskulatur

**Ausgangsposition:** Breiter, tiefer Stand. Der FLEXI-BAR® wird innenrotiert einhändig rechts gegriffen. Der linke Arm zieht kräftig diagonal über Kopf. Den Oberkörper zur linken Seite neigen.

**Bewegungsausführung:** Den FLEXI-BAR® etwas unterhalb des Knies hoch-tief schwingen. Achtung: Schulter tief ziehen. [SEITENWECHSEL]



### Hüfte-Taile

**Ausgangsposition:** Körpergewicht auf das linke Bein verlagern, das rechte Bein leicht vom Boden abheben. Der FLEXI-BAR® wird von der rechten Hand umfasst, der Daumen zeigt nach innen. Armposition parallel zur Beinposition. Der Oberkörper bleibt aufrecht.

**Bewegungsausführung:** Parallel zum Bein, also diagonal hoch-tief. [SEITENWECHSEL]



### Trizeps

**Ausgangsposition:** Linkes Bein vorne, rechtes Bein hinten. Der Griff wird von beiden Händen, mit geraden Handgelenken locker von oben gegriffen, die Daumen zeigen nach unten. Die Arme über Kopf anheben und rechtwinklig abbeugen. Die Daumen zeigen jetzt zur Decke.

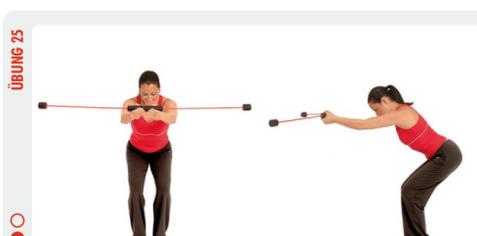
**Bewegungsausführung:** Hoch-tief, (die Ellbogen möglichst eng zusammen lassen).



### Trizeps 2

**Ausgangsposition:** Rechtes Bein vorne, linkes Bein hinten. Die linke Ferse vom Boden gelöst, das rechte Knie hinter den Fußspitzen. Der FLEXI-BAR® wird hinter dem Gesäß innenrotiert (Daumen zeigen nach hinten) gegriffen. Der Oberkörper geht tief nach unten, Blickrichtung ebenfalls nach unten.

**Bewegungsausführung:** In Richtung hinterer Ferse und zurück. [SEITENWECHSEL]



### Rückenstrecker-Gesäss

**Ausgangsposition:** Schulterbreiter, tiefer Stand. Körpergewicht auf den Fersen. Den Oberkörper nach vorne geneigt, Rücken gerade. Griff siehe Übung 17.

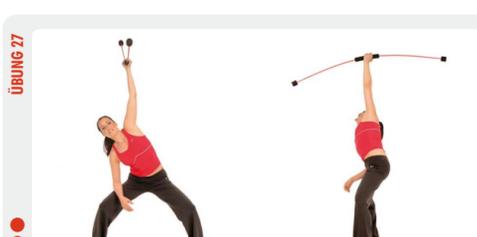
**Bewegungsausführung:** Die Daumen zeigen in Richtung Decke, die Unterarme Richtung Boden. In diese Richtung geht auch der 1. Impuls. Es entsteht ein diagonales Vor-Zurück.



### Abduktoren-Hüfte

**Ausgangsposition:** Hüftbreiter Stand. Körpergewicht auf das rechte Bein verlagern. Knie beugen und Gewicht auf die rechte Ferse bringen. FLEXI-BAR® aussenrotiert greifen (Daumen zeigen nach oben). Blick zum Boden (gerade Halswirbelsäule). Fortgeschrittene können den linken Fuß ganz vom Boden lösen.

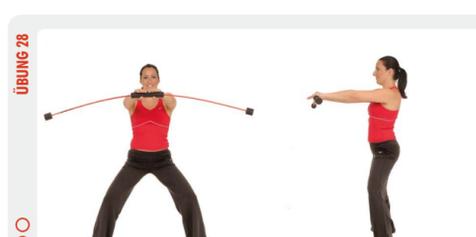
**Bewegungsausführung:** vor-zurück. Ellbogen ca. 90 Grad. [SEITENWECHSEL]



### Taille

**Ausgangsposition:** Breiter tiefer Stand, FLEXI-BAR® in der linken Hand, rechter Unterarm auf rechtem Oberschenkel abgestützt. Oberkörper zur rechten Seite neigen. FLEXI-BAR® zeigt Richtung Decke.

**Bewegungsausführung:** Hoch-tiefschwingen. [SEITENWECHSEL]



### Multifidi (Zwischenwirbelmuskulatur)

**Ausgangsposition:** Breiter, tiefer Stand, den FLEXI-BAR® locker von oben fassen, die Arme auf Brusthöhe bringen und dabei lang ausstrecken, die Schultern tief lassen.

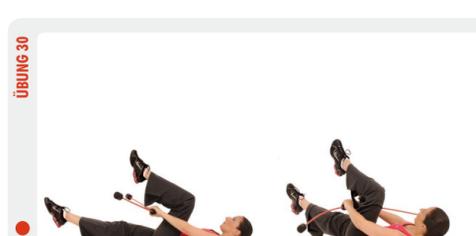
**Bewegungsausführung:** Ausnahmsweise NICHT in Richtung Arme, sondern auf-ab.



### Adduktoren-Intensiv

**Ausgangsposition:** Seitenlage. Auf die linke Seite legen, der linke Ellbogen befindet sich unter dem linken Schultergelenk. Das rechte Bein wird vor dem gestreckten linken Bein am Boden positioniert. Der FLEXI-BAR® wird von der rechten Hand innenrotiert gefasst (Daumen zeigt zum Oberschenkel).

**Bewegungsausführung:** Parallel zum Boden (in Richtung linkem Fuß). [SEITENWECHSEL]



### Bauch-Roller

**Ausgangsposition:** Rückenlage, beide Beine gebeugt Richtung Brust angezogen, dann den Oberkörper bis Schulterblatthöhe anheben, das linke Bein gebeugt lassen, das rechte Richtung Boden ausstrecken. Den FLEXI-BAR® hinter dem linken Oberschenkel halten, der Blick ist Richtung gebeugtem Knie ausgerichtet.

**Bewegungsausführung:** Parallel zum ausgestreckten Bein. [BEINWECHSEL]



### Teaser- Bauch intensiv

**Ausgangsposition:** Rückenlage, beide Beine erst aufgestellt. Der FLEXI-BAR® wird von beiden Händen innenrotiert gegriffen und hinter den Kopf gebracht (Daumen zeigen zur Decke). Der Oberkörper wird mit den Armen aufgerollt (Crunch). Die Beine werden leicht schräg in Richtung Decke gestreckt. (je tiefer, desto intensiver - Achtung nur Fortgeschrittene)

**Bewegungsausführung:** Hinter den Kopf vor und zurück.



### Balance - Adduktoren

**Ausgangsposition:** Breiter, tiefer Stand. Die Kniekehlen und Fußspitzen zeigen in die Raumcken (45 Grad). Die Fersen jetzt vom Boden abheben, und das Gesäß nach etwas tiefer bringen. Der Rücken bleibt gerade. Den FLEXI-BAR® aussenrotiert greifen (Daumen zeigen nach oben). Ellbogen ca. 90 Grad. FLEXI-BAR® auf Bauchnabelhöhe.

**Bewegungsausführung:** vor-zurück.

## Trainingsvideos zum FLEXI-BAR®

EINFACH GUT AUSSEHEN UND SICH WOHLFÜHLEN



Detailinformationen und Bestellmöglichkeiten zu diesen und weiteren Trainingsvideos im Internet unter: [www.flexi-sports.com](http://www.flexi-sports.com) oder telefonisch unter: 089 - 450287 - 0

Xco®  
WALKING & RUNNING



- × Total-Body-Workout
- × 25% effektiver zu herkömmlichen Laufen
- × Gelenkschonend
- × Akkustische Trainingskontrolle



Mehr als nur Laufen mit Gewichten!