

**FLEXI-BAR®:**

## Der Zauberstab für Rücken und Nacken

Millionen Menschen in Deutschland leiden an Rückenschmerzen. Durch ständiges Sitzen und zu wenig Bewegung wird die Wirbelsäule belastet und die Rückenmuskulatur schlafft ab. Der FLEXI-BAR® kann helfen, diesen Leiden entgegen zu wirken. Egal ob bei Bandscheibenproblemen, nach Operationen oder als ganzheitliches Körpertraining – das Leichtgewicht aus Glasfaser trainiert den Körper als Ganzes, weckt schonend Kräfte und steigert die Kondition. Speziell entwickelte Übungen, die für Anfänger und Reha-Sportler genauso geeignet sind wie für Fortgeschrittene, stärken die Rumpfmuskulatur, stabilisieren die Wirbelsäule, verbessern die Haltung und beugen so Rückenschmerzen und Bandscheibenproblemen vor.



Während des Trainings mit dem FLEXI-BAR® werden Fliehkräfte freigesetzt, die der Körper ausgleichen muss. Der Vorteil: Nicht nur isolierte Muskeln werden stimuliert, sondern ganze Muskelketten. Gerade einmal 1,53 m lang, nimmt der FLEXI-BAR® extrem wenig Platz weg und kann sowohl zu Hause, im Fitness-Studio oder im Sportverein eingesetzt werden.

