

FLEXI - BAR®:

Good Vibrations für den Rücken

Das Workout mit dem FLEXI-BAR® stimuliert tief liegende Muskelbereiche, die mit regulärem Krafttraining nur schwer zu erreichen sind

Der FLEXI-BAR® hat die Sportwelt mittlerweile fest im Griff: Einmal in Schwingung versetzt, werden während dem Training mit dem 1,50 Meter langen „Zauberstab“ aus Glasfaser Fliehkräfte freigesetzt, die der Körper durch Aktivierung der Muskelfasern ausgleichen muss. Die tiefen Rückenstrecker werden aktiviert - und Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur gleichzeitig gestrafft. „Bei Beschwerden nach Wirbelsäulen- oder Knie-Operationen, bei Bandscheibenproblemen, Verspannungen im Schulter- oder Nackenbereich oder Haltungsschwächen setzen wir den FLEXI-BAR® seit über fünf Jahren erfolgreich ein“, erklärt Diplom-Physiotherapeut und Sportlehrer Markus D. Gunsch. Als positive Nebeneffekte werden zeitgleich auch das Bindegewebe gefestigt, der Stoffwechsel angekurbelt und die Kraftausdauer verbessert. Drei Trainingseinheiten pro Woche von jeweils 15 Minuten reichen aus, um eine optimale Effizienz des Workouts zu erreichen. Deshalb wurde der FLEXI-BAR® auch als erstes Trainingsgerät von der Aktion Gesunder Rücken e.V. mit dem Gütesiegel im Bereich rückengerechte Trainingsgeräte ausgezeichnet.



Achtung vor Fälschungen - Nur das Original ist genial

Derzeit werden vermehrt gefälschte FLEXI-BARs® und DVDs aus China angeboten. Diese kopierten Geräte verletzen nicht nur den Markenschutz – sie können auch gesundheitsschädlich sein. Durch den Schweiß während des Trainings können sich zum einen giftige Schwermetalle lösen, zum anderen ist das Schwingverhalten und somit der Trainingseffekt ein anderer.