

**FLEXI-BAR®**

# Ausgezeichnet: Schwing Dich fit mit dem Multitalent

Das Training mit dem FLEXI-BAR® stimuliert tief liegende Muskelbereiche und wird von namhaften Medizinexperten hoch gelobt.

Im Fitness-Studio, im Sportverein, im Reha-Center: Überall wird der FLEXI-BAR® gerne eingesetzt. Die Anwendung verbindet Kraft- und Ausdauertraining, Tiefenmuskeltraining, Koordinationstraining, Haltungsstabilisation und Bewegungssensibilisierung. Einmal in Schwingung versetzt, werden beim Training mit dem 1,50 Meter langen Zauberstab aus Glasfiber Fliehkräfte freigesetzt. Sie bewirken eine unwillkürliche, reflektorische Anspannung des Rumpfs, die durch bewusste Muskelkontraktion nicht erreicht werden kann. Während des Workouts arbeiten nicht nur die tief und medial liegenden Rückenstrecker, auch die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden gleichen die auf den Körper wirkenden Schwingungen aus.

## **So viele Vorteile werden belohnt:**

Der FLEXI-BAR® wurde als erstes Trainingsgerät von der Aktion Gesunder Rücken e.V. mit dem Gütesiegel im Bereich rückengerechte Trainingsgeräte ausgezeichnet. Die AGR hat das Siegel gemeinsam mit den beiden führenden Rückenschulverbänden Deutschlands geschaffen, um Verbrauchern eine Kaufentscheidungshilfe an die Hand zu geben. Strenge Prüfkriterien und eine Kommission, die ausschließlich aus medizinischen Experten besteht verschafften dem AGR-Gütesiegel eine hohe Akzeptanz in der medizinischen Fachwelt. FLEXI-BAR® ist geeignet für jeden gesundheitsbewussten Sportler und alle, die es werden möchten. Anerkannte



Sportphysiotherapeuten und Sportwissenschaftler haben auf Alter und Fitnessgrad abgestimmte Trainingspläne mit verschiedenen Übungsformen für alle Körperpartien entwickelt, um Anfängern und Fortgeschrittenen ein exzellentes Trainingsergebnis zu gewährleisten. Drei Trainingseinheiten pro Woche von jeweils 15 Minuten reichen aus, um eine optimale Effizienz des Workouts zu erreichen.

### Produkt-Tipps

- FLEXI-BAR®:  
Der Zauberstab für den Rücken
- Für Kinder: **69,- Euro**  
**Bestellnr. 46 200 9924**
- Sport Standard: **89,- Euro**  
**Bestellnr. 46 200 9908**
- Athletic für Profis: **94,- Euro**  
**Bestellnr. 46 200 9911**

Der FLEXI-BAR® wird  
von der Aktion Gesunder  
Rücken e.V. empfohlen



**FLEXI-BAR®**