



Fit durch den „Zauberstab“

Dreimal fünfzehn Minuten Training pro Woche mit einem 1,50 Meter langen, flexiblen Stab reichen aus, um Rückenschmerzen und Bandscheibenproblemen vorzubeugen. Und ganz nebenbei macht das Leichtgewicht aus Kunststoff noch eine gute Figur.

Sein Geheimnis liegt in der Tiefe. Denn haben wir den FLEXI-BAR® mit einer kleinen Bewegung der Hand – in Richtung der Verlängerung des Unterarm – erst einmal in Schwingung versetzt, trainiert er auch verborgene Muskelschichten. Die Übungen sind effektiv, einfach zu erlernen und machen obendrein noch richtig Spaß.

Dynamisch gegen Rückenschmerzen

Die mehrschichtige Rückenmuskulatur muss unsere Wirbelsäule schützen, stabilisieren und zusätzlich eine hohe Beweglichkeit gewährleisten. Das funktioniert nur, wenn alle Muskeln der einzelnen Schichten in der richtigen Balance zueinander arbeiten. Einseitige Belastung, schlechte Haltung und Bewegungsmangel führen zu Dysbalancen und Überforderung der meist schwach ausgebildeten tiefen Rückenmuskulatur. „Das Training an Geräten im Studio und unnatürliche Kraftanstrengungen sind nicht so effektiv wie freie Bewegungen im Raum. Die dreidimensionale Flexi-Bar Methode stimuliert ganze Muskelketten und lässt sich u.a. auch zur Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit und Sensomotorik und zum Bandscheibentraining einsetzen.“, erklärt M.Sc.Phys. (Univ.) Markus D. Gunsch, leitender Diplom-Physiotherapeut (FH) und Sportlehrer des Wirbelsäulenzentrums München, Taufkirchen. Dass auch die Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) dem Flexi-Bar ihr Gütesiegel verliehen hat, überzeugt zusätzlich. (Infos: www.flexi-sports.com)

GOOD VIBRATIONS – DREIMAL PRO WOCHE



SCHULTER & RÜCKEN OBEN – DER PFAU – Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand. Schwingstab einhändig und mittig locker greifen. Den Arm nach aussen abstreifen, Daumen zeigt nach vorne. Stab hinter die Oberschenkel. Mit einer kleinen Bewegung der Hand in Schwingung bringen und durch kurze Impulse mindestens 90 Sekunden am Schwingen halten. Bewegungsführung: rechts-links. Seitenwechsel.



RÜCKEN UNTEN & BRUST – DER TIEFE SCHMETTERLING – Schulterbreiter Stand. Den Schwingstab beidhändig und waagrecht locker vor dem Körper greifen. Der Daumen zeigt zum Körper. Die Schwingung auslösen und 90 Sekunden schwingen. Bewegungsführung: hoch-tief. Je starrer der Arm als Schwingüberträger gemacht wird, desto größer ist die Amplitude und dementsprechend intensiver das Training.



GESÄSS & OBERSCHENKEL – DIE TIEFE WAAGE – Als drittes Beispiel nun eine Übung aus dem Trainingsplan 2 für Fortgeschrittene: Vierfüßlerstand. Ein Bein wird auf Wirbelsäulenhöhe nach hinten gestreckt, der diagonal gegenüberliegende Arm nach vorne. Dieser Arm hält den Schwingstab waagrecht. Daumen nach unten, Blick auf den Boden. Bewegungsführung: vor-zurück. 90 Sekunden schwingen. Seitenwechsel.