

„ **FLEXI-BAR**“ eröffnet endlich die Möglichkeit die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen.

Der in Schwingung gebrachte FLEXI-BAR bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers - die reflektorische Anspannung des Rumpfes, welche bewusst nicht erreicht werden kann. Beim FLEXI-BAR Training arbeiten die tief- und medial liegenden Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden gegen die auf den Körper wirkende Schwingung.

So wird aktiv der FLEXI-BAR in Schwingung gebracht und zugleich passiv die Tiefenmuskulatur gestärkt, indem der Körper auf die Schwingung reagiert. Eine bestimmte Anzahl Schwingungen pro Minute bewirkt nicht nur ein Kraft-Ausdauertraining, sondern steigert auch den Stoffwechsel und die Herzfrequenz. Durch den Aufbau der tiefen Rückenmuskulatur bekämpfen Physiotherapeuten Rückenprobleme und Rückenschmerzen.

Schon nach kurzer Zeit erhalten Sie ein völlig neues Körpergefühl:

- Propriozeptive Therapieform bei Nacken- und Rückenschmerzen
- Bindegewebefestigung
- Haltungsverbesserung
- Bodystyling
- Po- Muskeldefinition
- Fettverbrennung
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Ausgleich von muskulären Disbalancen
- Kann beim Rückbildungstraining nach der Schwangerschaft unterstützend eingesetzt werden.

Zum einen ist dieser "Zauberstab" eine unschlagbare, leicht anzuwendende Ergänzung zu den Themen Haltungsverbesserung und Figurtraining. Er ist aber auch ein einmaliges Therapiegerät für Rücken- und Gelenkerkrankungen. Hierzu zählen u. a.:

- Verspannungen im Schulter und Nackenbereich
- Probleme im Bereich der Lendenwirbelsäule und Hüfte
- Arthrose - Schulter / Hüftgelenk / Wirbelgelenke

Sollten Sie aber einfach nur schnell abnehmen wollen, haben Sie mit dem FLEXI-BAR ein effektives Gerät gefunden, das auch noch Spaß macht. Auf Gelenkschonende, abwechslungsreiche Art können Sie ein schönes dosiertes Ausdauertraining, sowie Kraftausdauertraining mit dem Schwungstab gestalten. Der Stoffwechsel erhöht sich und die gesamte Muskulatur wird fest. Ob Leistungssportler oder im Rollstuhl sitzend, ob jung oder alt. In wöchentlich 3 mal 10 - 15 Minuten hat man ein wirklich tiefgehendes Rumpfmuskeltraining „

Grundsätzlich darf jeder teilnehmen, der nicht an akuten Schmerzen leidet

Nicht teilnehmen sollten Interessierte mit:

Folgenden Kontraindikationen

- Akuten Schmerzzuständen
- frischen Operationen
- entzündlichen Prozessen
- massive Herz-Kreislauf-Beschwerden (Bluthochdruck)
- arthrotischen Gelenkbeschwerden in akutem Schub
- Gefühlsstörungen, Taubheit, Lähmungen
- Gleitwirbel (bei übertriebener Nutzung des Gerätes)
- Schwangerschaft ab dem ca. 6. Monat

Indikation zu empfehlen bei:

- Osteoporose
- Adipositas (Fettsucht)
- Arthrose
- Schulterverletzungen
- Bandscheibenproblemen
- Schulter-Nacken-Schmerzen
- Rückbildung/Beckenboden
- Morbus Parkinson
- Querschnittslähmungen