

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining mit dem FLEXI-BAR®



Simone Schinköthe - FLEXI-BAR® Instruktorin

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.

So wird zwar der FLEXI-BAR® aktiv in Schwingung gebracht, aber 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**

- Mehr Distanz zwischen den Wirbelkörpern sorgt für mehr Platz für die Nerven, die hier austreten. Nervenkompressionen sind die häufigsten Auslöser für Schmerzen - ganz gleich ob im Bereich der Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule oder Lendenwirbelsäule. Auch deren Ausstrahlungsschmerzen, wie z. B. Schulter-Ellenbogen-Handschmerzen können hier ihren Ursprung haben.
- Eine verbesserte quere Bauchmuskulatur, die für eine wohlgeformte Taille verantwortlich ist.
- Eine ideale Ansteuerung des Beckenbodens, was die Haltung verbessert und Inkontinenz entgegenwirkt. Ideal auch zur Rückbildung nach einer Schwangerschaft.
- Ideale Nutzung des gesamten Bindegewebes in dreidimensionaler Ansteuerung. Dies strafft und stärkt in allen Schichten des Körpers.
- Steigerung des gesamten Stoffwechsels, dadurch Erhöhung der Fettverbrennung und Erhöhung des gesamten Grundumsatzes.
- Ausgleichen von muskulären Dysbalancen, was vielen Arthroseformen entgegenwirken kann und Rückenschmerzen vorbeugt.
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit