

Das FLEXI-BAR Trainingsprogramm speziell für Golfer für ein besseres und gesünderes Handicap



Vorteile des FLEXI-BAR Trainings:

- Prävention ●
- Verbesserung der
Koordination ●
- Verbesserung der
Gelenkbeweglichkeit ●
- Perfektes Aufwärmtraining ●
- Kraftausdauertraining ●
- Training der
Tiefenmuskulatur ●

Das Trainingsprogramm mit dem FLEXI-BAR steigert die körperliche Flexibilität, Kraftausdauer, Koordination, das Gleichgewicht, das Bewegungs- und Schwunggefühl und gleicht muskuläre Dysbalancen aus.

Technik- und Muskeltraining Ü2: Durchschwungende „Finish“



Für ein besseres und gesünderes Handicap.

Es müssen nicht immer technische Mängel sein, die eine Verbesserung des Handicaps unmöglich machen. Es sind zum größten Teil auch Defizite des allgemeinen Fitnesszustandes des Golfers und seiner „Golfmuskeln“.

Das Trainingsprogramm mit dem FLEXI-BAR steigert die körperliche Flexibilität, Kraftausdauer, Koordination, das Gleichgewicht, das Bewegungs- und Schwunggefühl und gleicht muskuläre Dysbalancen aus.

Um die Verletzungsgefahr, (Rücken, Ellbogen, Schulter, Hüfte, Knie..usw) zu verringern, ist ein Aufwärmtraining unumgänglich. In nur 5 Minuten ist dies möglich, wenn Sie vor dem Golfspiel mit dem FLEXI-BAR gezielt trainieren.

Vorteile des FLEXI-BAR Trainings:

1. Prävention:

Effektiv gegen Rücken- und Schulter- und Arm- Beschwerden. Für ein schmerzfreies Golfspiel und damit besseres Handicap.

2. Verbesserung der Koordination:

(das Zusammenspiel der einzelnen Muskeln) Optimierung der Schlägerkopfgeschwindigkeit.

3. Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit:

Besseres Aufdrehen des Rumpfes.

4. Ein super Aufwärmtraining:

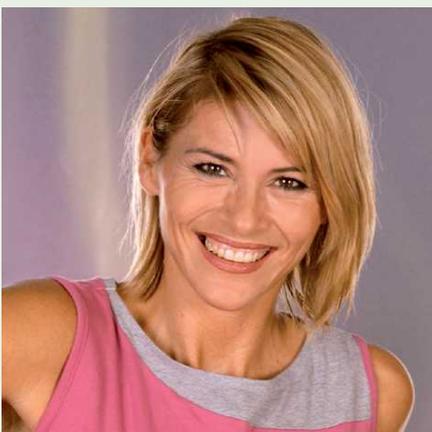
Verletzungen vorbeugen.

5. Krafttraining:

Kräftigung der „Golfmuskeln“. Das richtige Timing der Muskeln und damit ein konstanter, schöner Golfschwung.

Barbara Klein, (Sportphysiotherapeutin und Autorin mehrerer Rückenratgeber) initiierte mit Claudia Pöhlmann (Golfphysiotrainerin und Sporttherapeutin) eine DVD, die das Wissen von Golftraining und Prävention vereint. Die gezielten Übungen sollen nicht nur Technik und Leistung verbessern, sondern die Probleme des Haltungs- und Bewegungsapparates lösen. Endlich wurde der schon seit vielen Jahren beliebte und absolut einmalige FLEXI-BAR dem Sport „Golf“ ganz individuell angepasst. Sowohl trainingswissenschaftlich, als auch sportphysiotherapeutisch.

Barbara Klein



Claudia Pöhlmann



Starten des Schwingens: Der FLEXI-BAR wird mit einer kleinen Bewegung der Hand (in Richtung der Verlängerung des Unterarms) in Schwingung gebracht. Danach soll der FLEXI-BAR durch kurze Impulse am Schwingen gehalten werden (ähnlich wie beim Schaukeln, wo es auch gilt im richtigen Moment den Impuls zu setzen). Je starrer der Arm als Schwungüberträger gemacht werden kann, desto größer wird die Amplitude und dementsprechend intensiver das Training. Die Schwungdauer richtet sich nach der Kraft, Ausdauer und dem Koordinationvermögen des Anwenders. Und genau dieses gilt es durch Übung mit dem FLEXI-BAR zu verbessern. Anfängliche Schwierigkeiten (ca. die ersten 10 Trainingseinheiten) sind ganz normal.

Anwendung: Um ein ideales und ausgewogenes Trainingsergebnis zu erzielen, ist es wichtig alle Übungen aus dem ausgewählten Trainingsprogramm auf der Rückseite auszuführen. Natürlich können Sie die Trainingsprogramme auch mit weiteren FLEXI-BAR GOLF-FITNESS Übungen verbinden. Diese Trainingsprogramme können Sie entweder zu Hause oder auf dem Golfplatz machen. Wir empfehlen dreimal pro Woche, jeweils 10 Minuten mit dem FLEXI-BAR zu trainieren. Wichtig ist, dass für jede Übung mindestens 60 Sekunden aufgewandt werden.

Jedes Trainingsprogramm beinhaltet Übungen

- für die Stärkung und Dehnung der Golfmuskeln
- für die Verbesserung der Beweglichkeit
- für die Mobilisation des Rumpfes

Die Trainingsprogramme 6 und 7 enthalten zusätzlich Übungen für die golfspezifische Kräftigung.

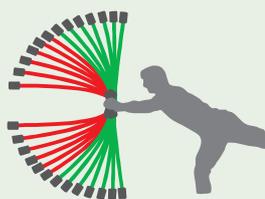
In den nachfolgend dargestellten Übungen geben wir an, welche Muskulatur im Einzelnen trainiert wird. Sie können sich bei jedem Trainingsprogramm und jeder Übung anhand der dargestellten Schwierigkeitsstufen orientieren. Für Einsteiger empfehlen wir unbedingt mit den leichten Trainingsprogrammen und Übungen zu beginnen. Sollten bei einer Übung Beschwerden auftreten, führen Sie diese Übung nicht aus.

Schwierigkeitsstufen der einzelnen Übungen:

- ○ ○ leicht
● ● ○ mittel
● ● ● schwer

BEACHTEN SIE DIE GOLDENE REGEL: SOLGANGE DER FLEXI-BAR SCHWINGT, MACHEN SIE ALLES RICHTIG.

Wichtiger Hinweis: Trainieren Sie nicht mit dem FLEXI-BAR, wenn Kontraindikationen (entzündliche Reizzustände im Bereich Schulter und Wirbelsäule) vorliegen, sowie in den letzten drei Schwangerschaftsmonaten. Kranke Personen und Bluthochdruckgefährdete müssen vor dem Training ihren Arzt befragen. Kinder unter 15 Jahren dürfen nur unter Aufsicht eines Erwachsenen trainieren.



Zulässige Amplitude: Optimal ist ein Schwingen im grünen Bereich, sowohl für die Propriozeption als auch die Lebensdauer des FLEXI-BAR. Das Schwingen im roten Bereich führt keineswegs zu einem besseren Trainingserfolg. Im roten Bereich erlischt auch die Herstellergarantie, da der GFK-Stab überbeansprucht wird und es zu Absplitterungen am Stab kommen kann.
DAS TRAINING MIT EINEM DEFEKTEN STAB KANN ZU VERLETZUNGEN FÜHREN.

Haben Sie Fragen oder benötigen Sie Hilfe?

Unser Serviceteam hilft Ihnen gerne weiter: E-Mail: golffitness@flexi-sports.com

Dadurch vermeiden Sie Verletzungen. Nur ein paar Minuten reichen.

Ü1 - Aufwärmen: Twist

Eine einfache Aufwärmübung für den Rumpf-, Schulter- und Armbereich.

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand.

Den FLEXI-BAR beidhändig locker vor dem Körper greifen. Den Oberkörper zu rechten Seite drehen und dann zur anderen.

Bewegungsausführung: Vor-zurück.



Ü2 - Aufwärmen: Ansprechposition „Set Up“

Damit trainieren Sie die Muskeln für das „Set Up“ und üben die Gewichtsverlagerung.

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand.

Den FLEXI-BAR beidhändig waagrecht locker vor dem Körper greifen. Der Daumen zeigt zum Körper. Den Oberkörper und FLEXI-BAR nach rechts drehen und das Gewicht auf das rechte Bein verlagern und die linke Ferse anheben. Dann das Selbe zur anderen Seite.

Bewegungsausführung: Hoch-tief.
(Seitenwechsel)



Ü3 - Aufwärmen: Rumpfdrehung „Rotatory“

Damit Sie sich leichter und besser aufdrehen können.

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand mit gebeugten Knien. Den FLEXI-BAR mit der rechten Hand locker greifen. Den Arm außen abspreizen. Der Daumen zeigt nach vorne. Den Oberkörper nach rechts drehen und dann Wechsel.

Bewegungsausführung: Rechts-links.
(Seitenwechsel)



Dadurch vermeiden Sie Verletzungen. Nur ein paar Minuten reichen.

Ü4 - Aufwärmen: Rumpfdrehung „Rotatory“ auf einem Bein



Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit, die Sie vor allem beim Durchschwung brauchen.

Ausgangsposition: Auf dem rechten Bein mit leicht gebeugten Knie stehen. Den FLEXI-BAR mit der rechten Hand locker greifen. Den Arm außen abspreizen. Der Daumen zeigt nach vorne. Den Oberkörper nach rechts drehen und dann Wechsel.

Bewegungsausführung: Rechts-links.
(Seitenwechsel)



Ü5 - Aufwärmen: Rückschwung „Back Swing“



Koordinations- und Krafttraining in einem.

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien. Den FLEXI-BAR mit dem rechten Arm (aussenrotiert, Daumen zeigt nach oben) fassen und der linke Arm umfasst den rechten Arm wie eine „Kralle“. Den rechten Arm nach oben bewegen und den Oberkörper leicht mitdrehen und das Gewicht auf das rechte Bein. Dann zur Ausgangsposition zurück. Für Linkshänder die andere Seite.

Bewegungsausführung: Hoch-tief.



Ü6 - Aufwärmen: Durchschwungende „Finish“



Hier trainieren Sie Muskeln, die Sie beim Schwungende brauchen, um wie eine „Säule“ zu stehen.

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien. Sie fassen den FLEXI-BAR mit dem linken Arm (aussenrotiert Daumen zeigt nach oben). Der rechte Arm umfasst den linken Arm wie eine „Kralle“. Den linken Arm nach oben bewegen, den Oberkörper mitdrehen und das Gewicht auf den linken Fuß verlagern. Die Endposition halten und wieder zur Ausgangsposition zurück.

Für Linkshänder die andere Seite.

Bewegungsausführung: Hoch-tief.



II. Übungen für die Rückenmuskulatur

Das Golf fitness Übungsprogramm. Trainieren Sie Ihre Golfmuskeln.

Ü1 - Rückenmuskulatur: Oberer Rücken



Hier trainieren Sie die Rückenmuskulatur und eine gute Haltung.

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand.

Den FLEXI-BAR waagrecht über den Kopf greifen und den Bauch anspannen. Die Schultern tief ziehen und der Daumen zeigt nach vorne.

Bewegungsausführung: Hoch-tief.



Ü2 - Rückenmuskulatur: Unterer Rücken im Stand



Damit Sie die Ansprechposition, „Set Up“ besser halten können.

Ausgangsposition: Tiefer hüftbreiter Stand. Gesäß absenken. Den FLEXI-BAR waagrecht locker vor dem Körper greifen und auf den Boden schauen. Der Daumen zeigt zum Körper. Fortgeschrittene bewegen den FLEXI-BAR zusätzlich über den Kopf.

Bewegungsausführung: Hoch-tief.



Rückenmuskulatur - Ü3: Unterer Rücken und Rumpfdreher im Stand



Etwas anspruchsvoller!

Ausgangsposition: Tiefer hüftbreiter Stand. Den FLEXI-BAR waagrecht locker vor dem Körper greifen zusätzlich den Oberkörper zur rechten Seite drehen, so dass man zwischen die Arme schauen kann. Dann das Selbe zur anderen Seite.

Bewegungsausführung: Hoch-tief.



Das Golffitness Übungsprogramm. Trainieren Sie Ihre Golfmuskeln.

Ü4 - Rückenmuskulatur: Rücken im „Vierfüßler“



Damit Ihr Rücken nicht zum Handicap wird.

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand und die Knie mehr als hüftbreit auseinander. Den rechten Arm mit dem FLEXI-BAR nach vorne wegstrecken und der Daumen zeigt nach unten. Der Blick in Richtung Boden. Bei Handgelenkproblemen auf den Ellbogen aufstützen!

Bewegungsausführung: Vor-zurück.
(Seitenwechsel)



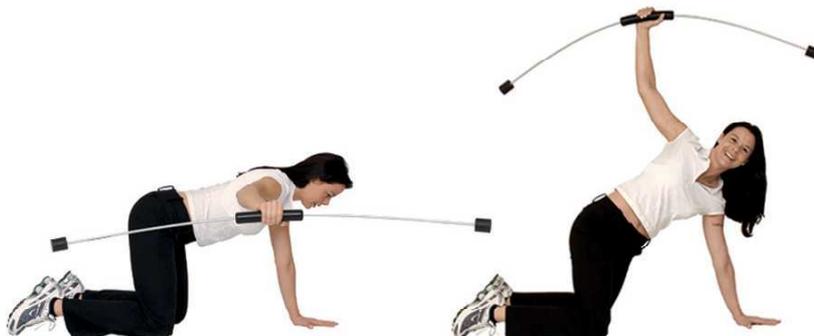
Ü5 - Rückenmuskulatur: Rücken und Rumpfdreher im „Vierfüßler“



Sie werden merken, wie leicht sie sich mit der Zeit aufdrehen können.

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand und die Knie mehr als hüftbreit auseinander. Den rechten Arm zur Seite und dann nach oben bewegen. Der Daumen zeigt nach unten. Bei Handgelenkproblemen auf den Ellbogen aufstützen.

Bewegungsausführung: Rechts-links, oben-unten.
(Seitenwechsel)



Ü6 - Rückenmuskulatur: Der gesamte Rücken



Anspruchsvoll und sehr effektiv.

Ausgangsposition: Bauchlage und die Gesäß-Beinmuskulatur anspannen. Mit beiden Händen den FLEXI-BAR locker greifen und in Kopfhöhe halten. Den Blick nach unten. Bei Nackenproblemen die Stirn auf der Matte lassen. Fortgeschrittene können beide Beine anheben.

Bewegungsausführung: Vor-zurück.



Das Golf fitness Übungsprogramm. Trainieren Sie Ihre Golfmuskeln.

Ü1 - Bein-Gesäß- und Hüftmuskulatur: Beine, Gesäß



Für ein gutes Ausbalancieren, welches Sie beim Schwung brauchen.

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand. Das Körpergewicht auf das rechte Bein verlagern und die linke Ferse anheben. Den FLEXI-BAR mit dem rechten Arm umfassen. Der Daumen zeigt zum Oberschenkel.

Bewegungsausführung: Hoch-tief (parallel zum Oberschenkel). (Seitenwechsel)



Ü2 - Bein-Gesäß- und Hüftmuskulatur: Beine, Hüfte im Einbeinstand



Gleichgewichts- und Krafttraining in einem.

Ausgangsposition: Einbeinstand links und das rechte Bein wird abgespreizt. Den FLEXI-BAR einhändig locker greifen. Den Arm nach außen und der Daumen zeigt nach vorne.

Bewegungsausführung: Rechts-links. (Seitenwechsel)



Ü3 - Bein-Gesäß- und Hüftmuskulatur: Beine, Hüfte in Seitstütz



Damit kein "Hüftschaukeln" entsteht.

Ausgangsposition: Seitstütz, Ellbogen unter die Schulter, unteres Bein leicht nach vorn angewinkelt. Oberes Bein wird in die Körpverlängerung gestreckt. Der obere Arm hält den FLEXI-BAR und der Daumen zeigt nach vorn.

Fortgeschrittene können das obere Bein anheben.

Bewegungsausführung: Hoch-tief. (Seitenwechsel)



Das Golffitness Übungsprogramm. Trainieren Sie Ihre Golfmuskeln.

Ü4 - Bein-Gesäß- und Hüftmuskulatur: Gesäß, Beinbeuger



Damit Sie ihr „Set up“, die Ansprechposition besser halten können.

Ausgangsposition: Rückenlage, mit aufgestellten Beinen, Gesäß und Bauch anspannen und den Rücken vom Boden lösen, den FLEXI-BAR mit beiden Händen greifen.

Fortgeschrittene können ein Bein nach oben heben, parallel zum anderen Oberschenkel.

Bewegungsausführung: Hoch-tief.



Ü5 - Bein-Gesäß- und Hüftmuskulatur: Gesäß, Beinbeuger im Vierfüßlerstand



Für eine gute Stabilität beim Schwung.

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand. Das rechte Bein auf Wirbelsäulenhöhe nach hinten strecken und den Körper auf den rechten Ellbogen abstützen. Der linke Arm hält den FLEXI-BAR waagrecht nach vorne und der Daumen zeigt nach unten. Der Blick in Richtung Boden.

Bewegungsausführung: Vor-zurück.
(Seitenwechsel)



Ü6 - Bein-Gesäß- und Hüftmuskulatur: Gesäß, Beinbeuger im Vierfüßlerstand und Rumpfdreher



Eine anspruchsvolle Balance- und Beweglichkeitsübung.

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand. Das rechte Bein auf Wirbelsäulenhöhe nach hinten strecken und den Körper auf den rechten Ellbogen abstützen. Der linke Arm hält den FLEXI-BAR zur Seite und der Daumen zeigt nach unten. Der Blick in Richtung Boden.

Bewegungsausführung: Vor-zurück. Den linken Arm nach oben bewegen und wieder runter. Langsam die Übung beginnen, da sie schwierig ist. Bei Problemen, die hintere Fußspitze am Boden lassen.
(Seitenwechsel).



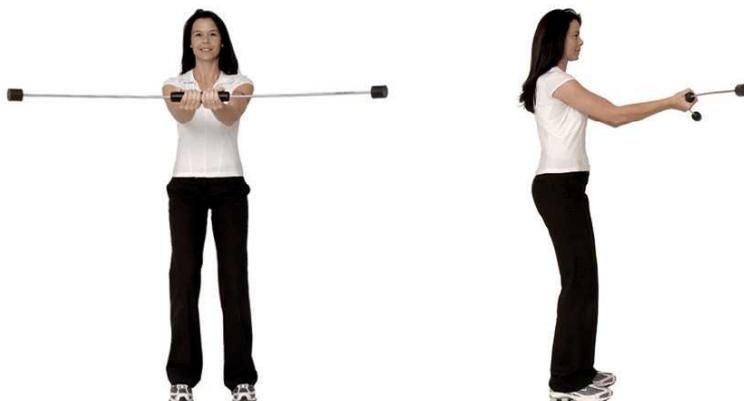
Das Golf fitness Übungsprogramm. Trainieren Sie Ihre Golfmuskeln.

Ü1 - Schulter- und Brustmuskulatur: Außenrotatoren, Brust

Hier trainieren sie ihre Schultermuskulatur und eine gute Haltung.

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, außenrotiert greifen, (Daumen zeigt nach oben. Die Arme nach vorne hoch halten.

Bewegungsausführung: Vor-zurück.

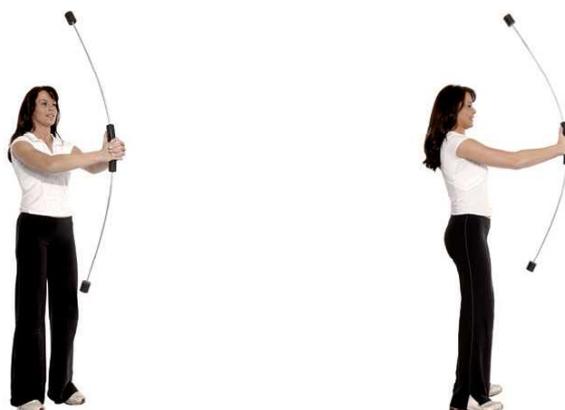


Ü2 - Schulter- und Brustmuskulatur: Brust und Schultergürtel

Damit bringen Sie Power in den Schwung.

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, Körpergewicht auf den Fersen. Den FLEXI-BAR locker mit beiden Händen greifen.

Bewegungsausführung: Vor-zurück.



Ü3 - Schulter- und Brustmuskulatur: Schultern

Um locker schlagen zu können, brauchen sie ein lockeres und stabiles Schultergelenk.

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand. Den FLEXI-BAR einhändig greifen. Den rechten Arm nach außen spreizen, Daumen zeigt nach vorn.

Bewegungsausführung: Rechts-links. (Seitenwechsel)



Das Golffitness Übungsprogramm. Trainieren Sie Ihre Golfmuskeln.

Ü4 - Schulter- und Brustmuskulatur: Schulter und Brust



Eine starke Brust hält die Arme beim Ansprechen des Balles enger zusammen.

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand. Den FLEXI-BAR beidhändig locker vor dem Körper greifen. Der Daumen zeigt zum Körper.
Bewegungsausführung: Vor-zurück.



Ü5 - Schulter- und Brustmuskulatur: Rotatorenmanschette, Schulter



Mit dieser Übung verbessern Sie die Beweglichkeit.

Ausgangsposition: Rechtes Bein vorne, linkes Bein hinten, die hintere Ferse berührt nicht den Boden, das vordere Knie schiebt sich nicht über die Fußspitze. Der Flexi-Bar wird von der rechten Hand umfasst, der Arm ist seitlich abgespreizt. Der Daumen zeigt nach oben (außenrotiert) Nun wird der FLEXI-BAR soweit es geht nach hinten bewegt, um die Schulterblätter zusammenzubringen.

Bewegungsausführung: Vor-zurück, rechts-links. (Seitenwechsel)



Ü6 - Schulter- und Brustmuskulatur: Rotatorenmanschette, Schulter



Damit Schulterprobleme gar nicht entstehen.

Ausgangsposition: Ausfallschritt. Den FLEXI-BAR einhändig locker greifen. Den rechten Arm angewinkelt nach außen spreizen und der Handrücken zeigt nach oben. Den Unterarm nach oben bewegen, oben kurz halten und wieder nach unten bewegen.

Bewegungsausführung: Vor-zurück. (Seitenwechsel)



Das Golffitness Übungsprogramm. Trainieren Sie Ihre Golfmuskeln.

Ü1 - Bauch und Beckenbodenmuskulatur: Bauchmuskeln, Beckenboden im Stand



Diese Muskeln sorgen während des Schwungs für eine gute Körperhaltung.

Ausgangsposition: Breiter Stand. Den FLEXI-BAR mit beiden Händen senkrecht vor dem Körper greifen. Den Oberkörper zur Seite drehen.

Bewegungsausführung: Vor-zurück.



Ü2 - Bauch und Beckenbodenmuskulatur: Bauchmuskeln, Beckenboden im Stand



Die Muskeln, die beim Durchschwungende „Finish“ wichtig sind.

Ausgangsposition: Breiter Stand.

Den FLEXI-BAR mit beiden Händen senkrecht vor dem Körper greifen. Den Oberkörper zur Seite drehen und den FLEXI-BAR über den Kopf bewegen.

Bewegungsausführung: Vor-zurück, hoch-tief.



Ü3 - Bauch und Beckenbodenmuskulatur: Schräge Bauchmuskeln im Stand



Kraft und Koordination in einem.

Ausgangsposition: Breiter tiefer Stand.

Der FLEXI-BAR wird von oben mit einer Hand gegriffen und über den Kopf gebracht. Jetzt wird der Oberkörper nach rechts geneigt, das Gesäß fest angespannt.

Bewegungsausführung: In die Diagonale und zurück (schräg nach oben und unten). (Seitenwechsel)



Das Golffitness Übungsprogramm. Trainieren Sie Ihre Golfmuskeln.

Ü4 - Bauch und Beckenbodenmuskulatur: Gerade Bauchmuskeln, Liegend



Der Gegenspieler zu der Rückenmuskulatur. Wichtig für einen stabilen Rücken.

Ausgangsposition: Rückenlage, Beine aufgestellt, die Lendenwirbelsäule nach unten drücken. Den FLEXI-BAR senkrecht mit beiden Händen über den Kopf fassen. Evtl. Oberkörper anheben oder die Beine anheben (Fortgeschritten!)

Bewegungsausführung: Hoch-tief.



Ü5 - Bauch und Beckenbodenmuskulatur: Schräge Bauchmuskeln



Eine einfache Übung für Leute, die Nackenprobleme haben.

Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Fersen gegen den Boden stemmen und den unteren Rücken auf den Boden drücken. Die rechte Hand fasst locker den FLEXI-BAR und die linke Hand geht hinter den Kopf. Den Oberkörper zur linken Seite drehen.

Bewegungsausführung: Vor-zurück.
(Seitenwechsel)



Ü6 - Bauch und Beckenbodenmuskulatur: Bauchmuskeln und Rumpf



Ein anspruchsvolle Bauchübung und Beweglichkeitstraining in der Lendenwirbelsäule.

Ausgangsposition: Rückenlage, Beine vom Boden abheben. Lendenwirbelsäule auf den Boden drücken. Den FLEXI-BAR senkrecht mit beiden Händen über den Kopf fassen. Beide Beine nach rechts und den FLEXI-BAR nach links bewegen.

Bewegungsausführung: Hoch-tief.
(Seitenwechsel)



Das Golf fitness Übungsprogramm. Trainieren Sie Ihre Golfmuskeln.

Ü1 - Arm- und Handmuskulatur: Bizeps

Der Bizepsmuskel bringt den Schläger auf die korrekte Schwungebene.

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, aussenrotiert gegriffen, (Daumen zeigt nach oben). Die Schulterblätter ziehen tief und die Ellbogen sind auf fast 90 Grad angewinkelt. Den Oberkörper leicht nach vorne beugen.

Bewegungsausführung: Vor-zurück. Locker aus dem Handgelenk die Bewegung nach vorne starten.



Ü2 - Arm- und Handmuskulatur: Trizeps

Dieser Muskel spielt eine wesentliche Rolle bei der Erzeugung der Geschwindigkeit beim Abschwing.

Ausgangsposition: Rechtes Bein vorn, linkes Bein nach hinten, vorderes Knie ist hinter der vorderen Fußspitze. Die linke Hand umgreift locker den Griff des FLEXI-BAR, der Daumen zeigt zum Oberschenkel. Den linken Ellenbogen nach oben bewegen.

Bewegungsausführung: Hoch-tief (parallel zum Oberschenkel). (Seitenwechsel (Arm- und Beinposition))

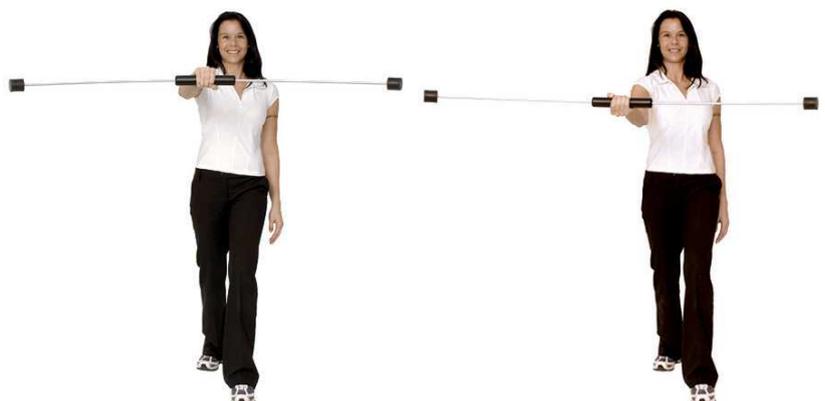


Ü3 - Arm- und Handmuskulatur: Handgelenk und Unterarme

Hier haben Ellbogenprobleme keine Chance.

Ausgangsposition: Rechtes Bein vorn, linkes Bein zurück. Der FLEXI-BAR wird von der linken Hand umfasst. Der Daumen zeigt nach unten. Nun wird der Daumen mit dem FLEXI-BAR nach außen gedreht (180 Grad). Der Handrücken schaut nach unten. Und wieder zurück. Wie ein Scheibenwischer.

Bewegungsausführung: Vor-zurück. (Seitenwechsel (Arm- und Beinposition))



Durch das Schwingen des FLEXI-BAR erwärmt sich der Muskel und Sie können ihn dadurch besser dehnen. Achten Sie dabei das Sie den FLEXI-BAR nur leicht schwingen und Ihre Atmung ruhig und fließend ist.

Ü1 - Dehnung und Entspannung: Flanken



Diese Dehnung tut Ihnen vor allem nach dem Golfspiel gut und Sie werden spüren, wie sich die Muskeln entspannen.

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand.

Den FLEXI-BAR waagrecht über den Kopf. Die Schultern tief ziehen. Die Daumen zeigen nach vorne. Den Oberkörper nach rechts bewegen, bis man ein dehnen von der linken Schulter bis zum Becken spürt. Dabei langsam und tief atmen, ca. 30 Sekunden halten und Seitenwechsel.

Bewegungsausführung: Hoch-tief.
(Seitenwechsel)



Ü2 - Dehnung und Entspannung: Oberer Rücken, Schulter



Einen Katzenbuckel machen. „Cat Stretch“ !

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand.

Den FLEXI-BAR beidhändig vor dem Körper greifen. Der Daumen zeigt zum Körper. Die Schultern nach vorne ziehen und den Rücken rund machen, bis man ein ziehen in den Schultern und im oberen Rücken spürt. Ca. 30 Sekunden halten und langsam und tief atmen.

Bewegungsausführung: Vor-zurück.



Ü3 - Dehnung und Entspannung: Brust, Bizeps



Diese Übung ist vor allem für Leute, die viel sitzen und die Schultern nach vorne ziehen.

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand.

Der FLEXI-BAR wird hinten mit beiden Händen (Daumen zeigt nach unten) gegriffen. Dann den FLEXI-BAR vom Rücken entfernen bis man ein ziehen im Bizeps- und Brustbereich spürt. 30 Sekunden halten und langsam und tief einatmen.

Wichtig: Die Schultern hinten lassen und den Oberkörper gerade halten.

Bewegungsausführung: Hoch-tief.



Durch das Schwingen des FLEXI-BAR erwärmt sich der Muskel und Sie können ihn dadurch besser dehnen. Achten Sie dabei das Sie den FLEXI-BAR nur leicht schwingen und Ihre Atmung ruhig und fließend ist.

Ü4 - Dehnung und Entspannung: Nacken

Dieser Muskel ist sehr oft verspannt!

Ausgangsposition: Rechtes Bein vorn, linkes Bein hinten. Die linke Hand umgreift locker den Griff vom FLEXI-BAR. Der Daumen zeigt zum Oberschenkel. Den Kopf zur linken Seite neigen (das Ohr Richtung Schulter bewegen.), bis man ein ziehen seitlich im Nacken spürt. Ca. 30 Sekunden halten und langsam und tief atmen.

Bewegungsausführung: Hoch-tief.
(Seitenwechsel (Arm- und Beinposition))



Ü5 - Dehnung und Entspannung: Waden und hintere Beinmuskulatur

Gerade wenn sie 4 bis 5 Stunden 18 Löcher gegangen sind, sollten Sie diese Muskeln dehnen.

Ausgangsposition: Das Gewicht auf das rechte Bein verlagern und das linke Bein gestreckt nach vorne. Den FLEXI-BAR beidhändig locker vor dem Körper greifen. Den Rücken gerade lassen und den Po nach hinten strecken. Dann die Fußspitze vom vorderen Bein nach oben bewegen, bis man ein ziehen in der Wade und hinteren Beinmuskulatur spürt. Ca. 30 Sekunden halten. Beinwechsel.

Bewegungsausführung: Vor-zurück.



Ü6 - Dehnung und Entspannung: Unterer Rücken, Rumpf, Brust und Gesäß

Koordinativ anspruchsvoll, aber sehr wirksam.

Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Mit der rechten Hand den FLEXI-BAR locker greifen und oben beginnen. Nun beide Beine langsam nach links und gleichzeitig den Arm nach rechts auf den Boden bewegen. Der Kopf schaut zum rechten Arm. Ca. 30 Sekunden halten und langsam und tief atmen. Die Schultern sollten am Boden bleiben.

Für Fortgeschrittene: Das linke Bein über das rechte Bein verschränken und das linke Bein zieht das Rechte zur Seite.

Bewegungsausführung: Hoch-tief, rechts-links.
(Seitenwechsel)



Diese Übungen tun ihrem Körper gut.

Wichtig: Sollten bei einer Übung Beschwerden auftreten, führen Sie diese Übung nicht aus.

Ü1 - Mobilisations- und Beweglichkeitstraining: Rücken



Hier können Sie jeden einzelnen Wirbel Ihres Rückens spüren.

Ausgangsposition: Sitz am Boden (Beinwinkel nicht zu spitz). Den FLEXI-BAR beidhändig brusthoch halten. Den Oberkörper langsam Wirbel für Wirbel abrollen und wieder hochrollen.

Bewegungsausführung: Vor-zurück (parallel zum Oberschenkel).



Ü2 - Mobilisations- und Beweglichkeitstraining: Rücken, Schulter, Brust im Liegen



Hier können Sie testen, wie beweglich Sie sind.

Ausgangsposition: Rückenlage, beide Beine gebeugt auf dem Boden. Den FLEXI-BAR locker mit der rechten Hand greifen und über den Kopf bringen. Jetzt gleichzeitig den Arm und den Kopf nach rechts und beide Knie langsam nach links bewegen.

Bewegungsausführung: Hoch-tief, rechts-links.



Ü3 - Mobilisations- und Beweglichkeitstraining: Rücken, Schulter, Brust im Stehen



Hier üben Sie die Aufdrehbewegung zur rechten und linken Seite.

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien. Den FLEXI-BAR mit dem rechten Arm (aussenrotiert, Daumen zeigt nach oben) fassen und der linke Arm umfasst den rechten Arm wie eine „Kralle“. Den rechten Arm nach oben bewegen und den Oberkörper leicht mitdrehen und das Gewicht auf das rechte Bein. Dann zur Ausgangsposition zurück. Für Linkshänder die andere Seite.

Bewegungsausführung: Hoch-tief. (Seitenwechsel)



Diese Übungen sind für Fortgeschrittene.

Ü1 - Technik- und Muskeltraining: Rückschwung „Back Swing“



Ermöglicht ein kombiniertes Technik- und Muskeltraining. Hier haben „Chicken wings“, keine Chance.

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien. Den FLEXI-BAR mit dem rechten Arm (außenrotiert, Daumen zeigt nach oben) fassen und der linke Arm umfasst den FLEXI-BAR (innenrotiert). Beide Arme nach oben bewegen und den Oberkörper leicht mitdrehen und das Gewicht auf das rechte Bein. Dann zur Ausgangsposition zurück.

Für Linkshänder die andere Seite.

Bewegungsausführung: Hoch-tief.



Ü2 - Technik- und Muskeltraining: Durchschwungende „Finish“



Hier spürt man vor allem die Bauchmuskeln, die wichtig für den Schwung sind!

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien. Sie fassen den FLEXI-BAR mit dem linken Arm (außenrotiert Daumen zeigt nach oben). Der rechte Arm umfasst den FLEXI-BAR (innenrotiert). Beide Arme nach oben bewegen, den Oberkörper mitdrehen und das Gewicht auf den linken Fuß verlagern. Die Endposition halten und wieder zur Ausgangsposition zurück. Für Linkshänder die andere Seite.

Bewegungsausführung: Hoch-tief.



FLEXI-BAR WORKSHOPS FÜR EINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE

Mit unserem e-PRICE Schulungssystem halten wir die Verwaltungskosten sehr niedrig und können Ihnen deshalb erstklassige Workshops mit Top-Ausbildern zu einem günstigen Preis anbieten.

Die Buchung des Workshops ist unverbindlich und nur über www.flexi-bar.com möglich. Die Bezahlung erfolgt vor Ort und selbstverständlich nur, wenn Sie tatsächlich teilgenommen haben. Teilnahmebestätigung und weiterführende Unterlagen erhalten Sie nach dem Workshop in Ihrem persönlichen Schulungsbereich auf unserer Service-Internetseite.

EINSTEIGERWORKSHOP



Alles Wissenswerte über das Training mit dem FLEXI-BAR. Viel Praxis - Spass - Wenig Theorie

Intensivschulung

Intensive Ausbildung von den Entwicklern des FLEXI-BAR.

Aktuelle Termine, Detailinformationen und Preisstaffelungen zu FLEXI-BAR e-PRICE Workshops auf www.flexi-bar.com

Xco[®]

WALKING & RUNNING

Das Reactive Lauf- und Trimm Dich Konzept mit den Langlaufstars Tobias Angerer und Evi Sachenbacher-Stehle.

- Total-Body-Workout
- 25% effektiver als herkömmliche Gewichte
- Gelenkschonend
- Akkustische Trainingskontrolle

www.flexi-sports.com

Evi Sachenbacher-Stehle: Mit dem Training der losen Masse im XCO[®] mache ich mir den entstehenden REACTIVE IMPACT zunutze, schone meine Gelenke und trainiere gleichzeitig Beine und Oberkörper.

Tobias Angerer: Durch die lose Masse erreiche ich ein - im Vergleich zum herkömmlichen Gewicht - wesentlich effektiveres Oberkörpertraining. Und das gelenkschonend! So habe ich 2 Trainingseinheiten in Einer.



Reguläres Laufen



Geringes Oberkörper-Workout

Xco[®]
WALKING & RUNNING



Total Body-Workout

Trainingsprogramme

Um ein ideales und ausgewogenes Trainingsergebnis zu erzielen, ist es wichtig, alle Übungen aus dem ausgewählten Trainingsprogramm auszuführen. Natürlich können Sie die Trainingsprogramme auch mit weiteren FLEXI-BAR GOLF-FITNESS Übungen verbinden. Diese Trainingsprogramme können Sie entweder zu Hause oder auf dem Golfplatz machen. Wir empfehlen dreimal pro Woche, jeweils 10 Minuten mit dem FLEXI-BAR zu trainieren. Wichtig ist, dass für jede Übung mindestens 60 Sekunden aufgewandt werden.

Schwierigkeitsstufen der einzelnen Übungen:



| | | | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|---|--|
| Trainingsprogramm 1 - Schwierigkeitsstufe: ●○○ | | | | | |
| Seite 6 / Ü1 Rücken | Seite 8 / Ü1 Beine, Gesäß | Seite 11 / Ü1 Brustmuskel | Seite 12 / Ü1 Bauch | Seite 15 / Ü1 Dehnen, Flanken | |

| | | | | | |
|---|-------------------------------------|---|-------------------------------|-------------------------------------|--|
| Trainingsprogramm 2 - Schwierigkeitsstufe: ●○○ | | | | | |
| Seite 6 / Ü2 Rücken | Seite 8 / Ü2 Gesäß, Hüfte | Seite 10 / Ü1 Brust, Aussenr. | Seite 12 / Ü2 Bauch | Seite 14 / Ü1 Arm, Bizeps | |

| | | | | | |
|---|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--|
| Trainingsprogramm 3 - Schwierigkeitsstufe: ●●○ | | | | | |
| Seite 6 / Ü3 Rücken | Seite 9 / Ü4 Beine, Gesäß | Seite 10 / Ü3 Schulter | Seite 13 / Ü4 Bauch | Seite 15 / Ü2 Dehnen | |

| | | | | | |
|---|-------------------------------------|---|-------------------------------|---------------------------------|--|
| Trainingsprogramm 4 - Schwierigkeitsstufe: ●●○ | | | | | |
| Seite 7 / Ü4 Rücken | Seite 8 / Ü3 Hüfte, Gesäß | Seite 10 / Ü2 Schulter, Brust | Seite 12 / Ü3 Bauch | Seite 14 / Ü2 Trizeps | |

| | | | | | |
|---|-------------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------------|--|
| Trainingsprogramm 5 - Schwierigkeitsstufe: ●●● | | | | | |
| Seite 7 / Ü5 Rücken | Seite 9 / Ü6 Beine, Hüfte | Seite 11 / Ü5 Schulter, Rotato. | Seite 13 / Ü5 Bauch | Seite 17 / Ü1 Mobilisation | |

| | | | | | |
|---|-------------------------------|--|-------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| Trainingsprogramm 6 - Schwierigkeitsstufe: ●●● | | | | | |
| Seite 4 / Ü3 Beweglichkeit | Seite 5 / Ü6 Rücken | Seite 11 / Ü6 Schulter, Hand | Seite 13 / Ü6 Bauch | Seite 17 / Ü3 Mobilisation | Seite 15 / Ü3 Dehnen |

| | | | | | |
|---|-------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| Trainingsprogramm 7 - Schwierigkeitsstufe: ●●● | | | | | |
| Seite 9 / Ü6 Beine, Gesäß | Seite 5 / Ü4 Koordination | Seite 18 / Ü1 Technik | Seite 18 / Ü2 Technik | Seite 16 / Ü4 Dehnen | Seite 17 / Ü2 Mobilisation |