



SENSOMOTORISCHES TRAINING MIT DEM FLEXI-BAR®

Fitness

Vorbemerkungen/Ziele

Beim Training mit dem FLEXI-BAR® (Core-Training, Stimulations- oder Schwingungstraining auf 3 Ebenen mit bis zu 400 Schwingungen pro Minute) wird insbesondere die Tiefenmuskulatur des wirbelsäulenumgebenden Muskelsystems (sensomotorisches System) trainiert.

Die gezielt provozierten Kontraktionen bewirken einen Muskelzuwachs (fast alle Muskelgruppen werden aktiviert) sowie eine verbesserte Verknüpfungsfähigkeit und eine Reaktivierung brachliegender Synapsen (= verbesserte muskuläre Reaktions- und Anpassungsfähigkeit).

Das Training mit dem FLEXI-BAR® verbindet Kraft- und Ausdauertraining, Tiefenmuskeltraining, Haltungsstabilisation und Bewegungssensibilisierung.

Es stellt zudem ein ausgezeichnetes Training zur Verbesserung der Stoffwechselsituation dar.

Rahmenbedingungen

Zeit: 60 - 90 Minuten

Teilnehmer/innen (TN): Erwachsene

Material: je TN ein FLEXI-BAR® und eine Matte

Ort: Sporthalle, Gymnastik- oder Bewegungsraum

FLEXI-BAR® -Informationen:

- Glasfaserstab
- ca. 1,4 kg
- 153 cm
- keine austauschbaren Gewichte (zylinderförmige Gewichte erzielen lt. Hersteller die beste Kraftübertragung)



Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (20 - 30 Minuten)

● „Materialerfahrung“

- ⊙ Die TN kommen zum Innenstirnkreis zusammen.

Erläuterung der spezifische Materialeigenschaften (s. o.).

Anfassen, eigenständiges Experimentieren und die korrekte Einweisung zum Gebrauch des Übungsgerätes können Inhalte der Einstimmung sein.

Halten des FLEXI-BAR®'s:

Den Griff mittig umfassen - je nach Übung entweder mit einer oder beiden Händen. Den Griff locker, mit der ganzen Hand halten - Hand in Verlängerung des Unterarmes.

Starten des Schwingens:

Den FLEXI-BAR® mit einer kleinen Bewegung – Hand/Arm Richtung: Verlängerung des Unterarms – in Schwingung bringen. FLEXI-BAR® durch kurze Impulse in Schwingung halten. Je nach Stabilitätsgrad des Armes lässt sich die Trainingsintensität verändern. Die Schwungdauer richtet sich nach der Kraft, Ausdauer und dem Koordinationsvermögen des Einzelnen.

SCHWERPUNKT (30 - 40 Minuten)

● Übungen im funktionellen Stand

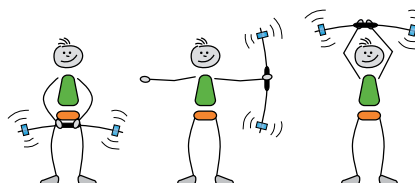
- ⊙ Die TN stehen mit ausreichendem Abstand im Innenstirnkreis.

FLEXI-BAR® mit beiden Händen (Handrücken zeigt Richtung Hallendecke) auf Bauchnabelhöhe auf der Frontalebene (hoch/runter) zum Schwingen bringen (Arme 90° angewinkelt – Position nicht verändern).

- = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ♣ = Hinweis

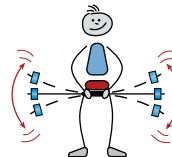
Absichten und Hinweise

- ⊕ Kennen lernen des Übungsgerätes, Einstimmung in das Stundenthema
- ♣ Das Arbeiten mit dem FLEXI-BAR® setzt voraus, dass die Übungsleitung (ÜL) sich vorab intensiv mit der Thematik auseinandergesetzt hat – Lehrgang, Workshop, Literatur.



- ♣ Um muskuläre Verspannungen zu vermeiden, sollte die Übungsdauer je Übung bei Anfängern zwischen 10 - 30 Sekunden liegen. Bei fortgeschrittenen TN liegt die Übungsdauer je Übung bei ca. 45 - 90 Sekunden.

- ⊕ Kräftigung der Tiefenmuskulatur, der Rumpfmuskulatur, Verbesserung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit, sowie der intra- und intermuskulären Koordination

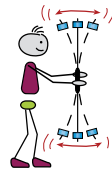


03.2008

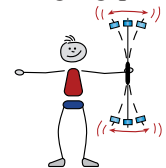


Stundenverlauf und Inhalte

FLEXI-BAR® senkrecht vor dem Körper mit beiden Händen fassen (Hände übereinander am Griff positioniert, Daumen zeigen nach oben) und auf der Sagittalebene (vor/rück) zum Schwingen bringen.



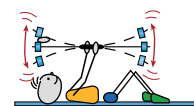
FLEXI-BAR® mit einer Hand neben dem Körper senkrecht halten (Daumen zeigt Richtung Hallendecke) und zum Schwingen in der Frontalebene (rechts/links) bringen. Armwechsel



● Übungen in der funktionellen Rückenlage

- ⊙ Die TN nehmen sich eine Matte und verteilen sich in der Halle.

FLEXI-BAR® mit beiden Händen (Arme in der Senkrechten) auf der Frontalebene (hoch/runter) zum Schwingen bringen.

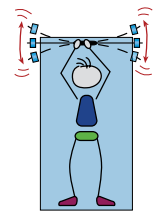


FLEXI-BAR® wie zuvor halten. In die Schulterbrücke kommen und den FLEXI-BAR® wie zuvor auf der Frontalebene zum Schwingen bringen.



● Übung aus der funktionellen Bauchlage

FLEXI-BAR® mit beiden Händen vor dem Kopf (Stirn ruht auf Matte/Handtuch) auf der Transversal-/Horizontalebene (vor/rück) zum Schwingen bringen (Handrücken zeigen Richtung Hallendecke, Ellbogen nicht durchstrecken).



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 - 10 Minuten)

● „Sinnliche Erfahrung“

- ⊙ Die TN stehen wie zu Beginn mit ausreichendem Abstand im Innenstirnkreis.

Die TN schließen die Augen (nicht zwingend) und führen noch einmal mindestens zwei der oben beschriebenen Übungen im funktionellen Stand aus. Sie beobachten dabei intensiv ihr eigenes körperliches Verhalten. Je nach Bereitschaft der TN können auch Übungen in der Rücken- und Bauchlage mit geschlossenen Augen ausprobiert werden.

AUSKLANG (5 - 10 Minuten)

● „Nachspüren“

- ⊙ Die TN bewegen sich durch die Halle.

Auf Anweisung der ÜL kommen sie zu zweit zusammen. Die Paare (TN A und TN B) stehen sich gegenüber und fassen sich an den Händen. TN A ist aktiv; TN B ist passiv. TN A bewegt die Arme von TN B ganz sanft hoch/tief, vor/rück, vorwärts/rückwärts, kreisend usw. Rollenwechsel

Absichten und Hinweise

- ✔ Unbedingt auf korrekte Ausführung der Übungen, eine saubere Technik und eine funktionelle Ausgangsposition achten!

- ✔ Verbale und taktile Korrekturen unterstützen die Übungsausführungen.

- ⊙ Intensive Körperwahrnehmung in Bezug auf Kräfteinsatz, Kraftausdauer, Koordinationsfähigkeit und technischer Bewegungsausführung

- ✔ Auf eine korrekte Ausführung der Übungen, eine saubere Technik und eine funktionelle Ausgangsposition achten – ggf. korrigieren!

- ⊙ Körperwahrnehmung, Lockerung, Entspannung, harmonischer Ausklang und Förderung der Anpassungsfähigkeit

- ✔ Evtl. Einsatz von Entspannungsmusik
- ✔ Falls erforderlich oder gewünscht, kann auch ein Gerät als Verbindung der Hände/Paare benutzt werden (Tennisring, Chiffontuch, Seilchen...)

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ✔ = Hinweis