

Flexi-Bar

Der in Schwingung gebrachte **FLEXI-BAR** bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers - die reflektorische Anspannung ...



...doch der Einsatz lohnt sich. Vor allem die Tiefenmuskeln werden trainiert - und die sorgen für eine gute Haltung und entlasten die Gelenke. Ideal bei Rücken - oder Schulterbeschwerden.

Beim FLEXI-BAR Training arbeiten die tief- und medially liegenden Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden gegen die auf den Körper wirkende Schwingung.

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 Schmerzen.

**Therapieform bei Rücken- und
Nackenschmerzen
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 anzuwendene Ergänzung zu den Themen Haltungsverbesserung und Figurtraining. Er ist aber auch ein einmaliges Therapiegerät für Rücken- und Gelenkserkrankungen.

Hierzu zählen:

- 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 der Schwungstange gestalten. Der Stoffwechsel erhöht sich und die gesamte Muskulatur wird fest.