

TRAININGSPLAN

Für mehr Beweglichkeit und eine bessere Haltung.

Nimm dir Zeit für die Übungen.

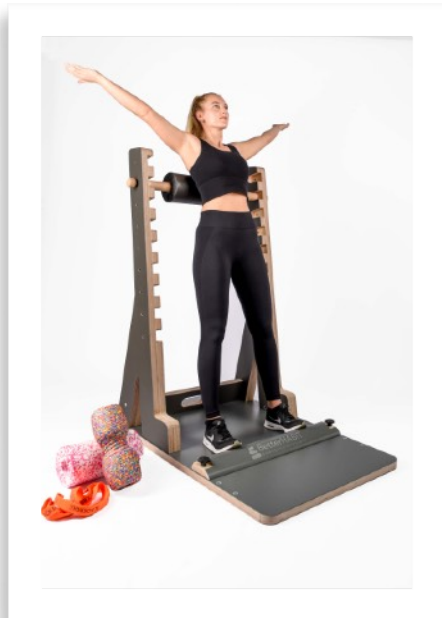
Spanne deinen Bauch immer leicht an.

Halte jede Übung für ca. 2-3 tiefe Atemzüge.

Es ist völlig in Ordnung, wenn du jedes Mal nur eine Übung ausführst und beim nächsten Mal eine andere Übung.

Bitte führe kein Training durch, wenn ein akuter Bandscheibenvorfall vorliegt oder du starken Muskelkater hast. Solltest du künstliche Gelenke eingesetzt bekommen haben sprich vorher bitte mit einem ausgebildeten Trainer oder deinem Arzt.

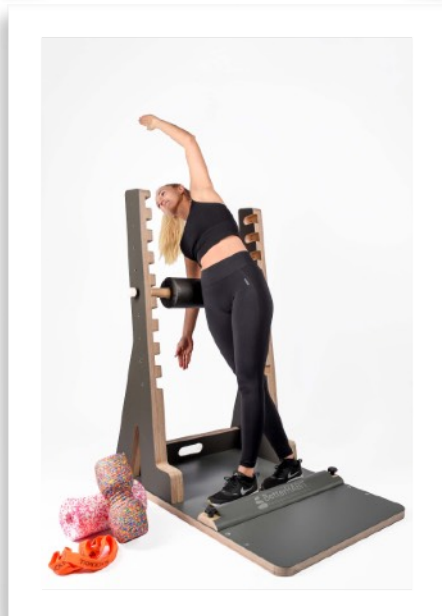
Die Nutzung des Flex-Spot erfolgt in eigener Verantwortung.



Vordere Muskelkette

Löst Verspannungen im Nacken, Schultern und Rücken

Stelle die Rolle auf Höhe deiner Brustwirbelsäule ein, unter dein Schulterblatt. Lehne dich gegen die Rolle und bewege deine Arme nach hinten in die Luft Strecke deine Ellenbogen durch. Tipp: Die Finger Richtung Boden ziehen und die Handballen Richtung Decke drücken.

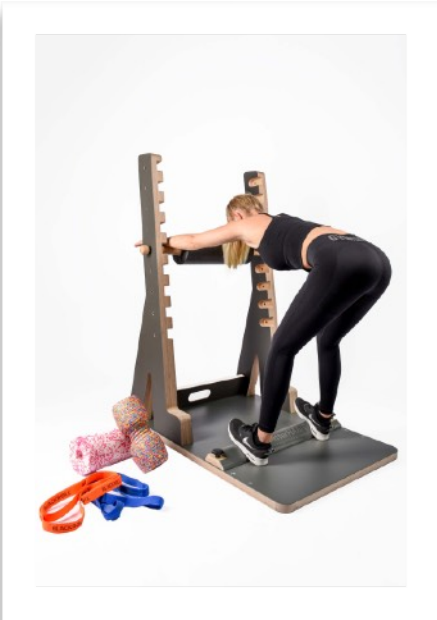


Seitliche Muskelkette

Löst Verspannungen in der Schulter und Rücken

Stelle die Rolle auf Beckenhöhe ein. Lege das Becken gegen die Rolle und stelle deine Beine gegen das Fußbrett. Führe langsam den Arm über den Kopf. Versuche den oberen Arm so tief wie möglich zum Boden zu bekommen.

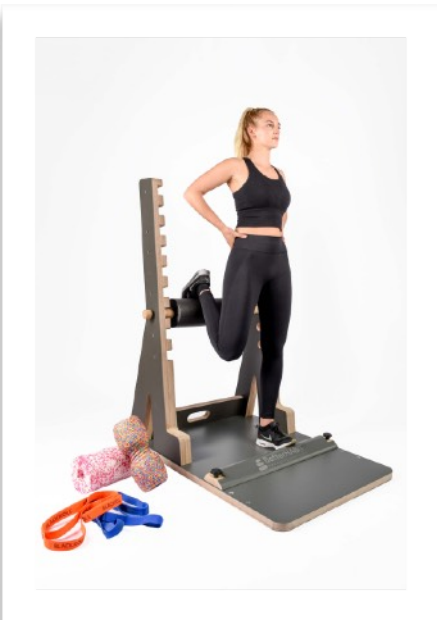
Führe die Übung auf beiden Seiten aus.



Hintere Muskelkette

Löst Verspannungen im Rücken und den Beinen

Stelle die Rolle auf Höhe deines Bauchnabels ein und stelle dich auf das Fußbrett. Halte dich am Rollholz fest und schiebe dein Gesäß nach hinten. Kippe dein Becken und ziehe dein Gesäß nach oben.

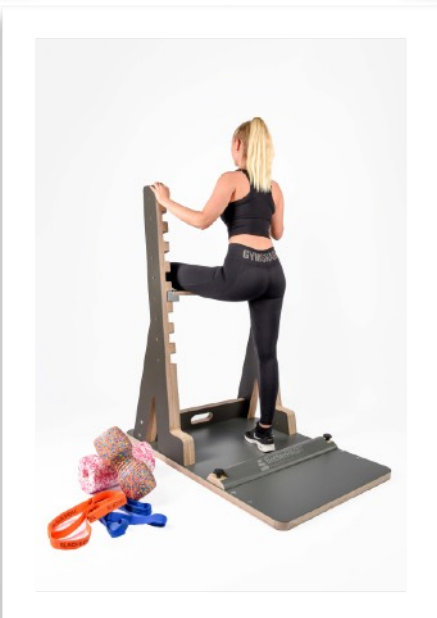


Oberschenkel und Hüftbeuger

Löst Verspannungen im unteren Rücken

Die Rollenhöhe auf Höhe deines Oberschenkels einstellen. Bei Bedarf erhöhen. Das Sprunggelenk auf die Rolle legen, den Oberkörper leicht nach hinten schieben und die Hüfte nach vorne bewegen.

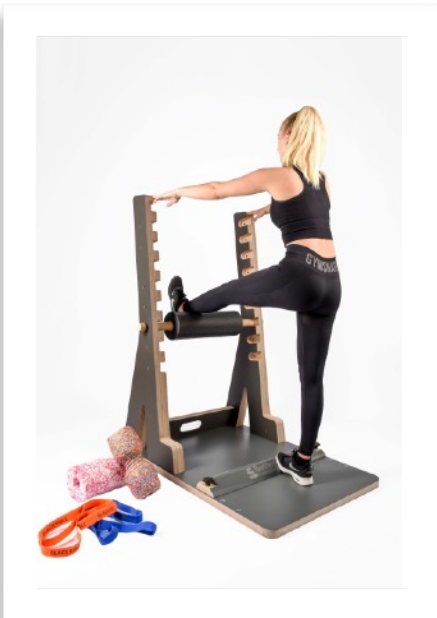
Übung auf beiden Seiten ausführen.



Gesäßmuskulatur

Löst Verspannungen im Gesäß und dem unteren Rücken.

Nutze das Gluteboard und stelle es auf die Höhe deines Beckens ein. Um die Übung intensiver zu gestalten kannst du das Board höher einstellen. Um die Spannung zu verringern schiebst du das Board tiefer ein. Lege dein Bein auf das Board. Halte dich an den Seiten fest und schiebe den Oberkörper leicht nach vorne. Achte darauf, dass deine Ferse des Standbeins auf dem Boden bleibt.

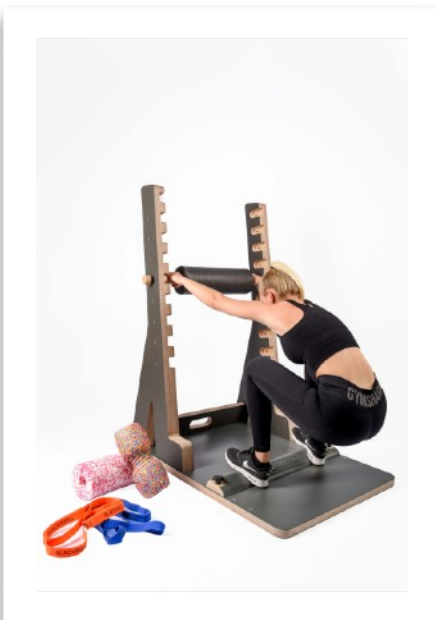


Oberschenkelrückseite

Löst Verspannungen in den Beinen und dem Rücken

Stelle die Rolle auf Höhe deines Beckens ein und lege den Unterschenkel auf der Rolle ab. Desto höher die Rolle eingestellt ist, desto höher ist die Spannung.

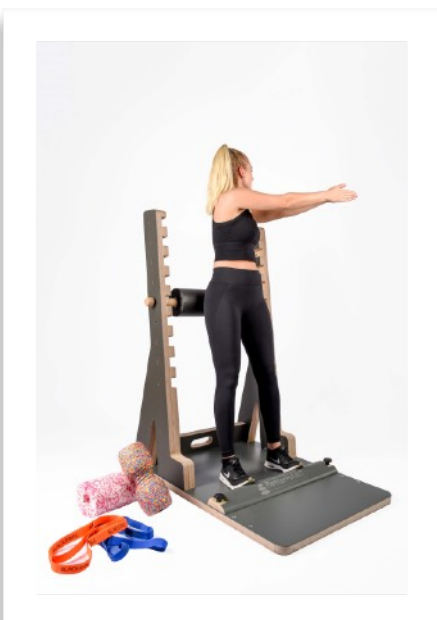
Tipp: zusätzliches Foam Rolling - Rolle mit der Wade über die Rolle vor und zurück und aktiviere dein Bindegewebe



Rückenmuskulatur

Löst Verspannungen im Nacken, Schultern und Rücken

Stelle die Rolle auf Höhe deiner Beckens ein, Stelle dich auf das Fußbrett, halte dich am Rollholz fest und versuche dein Gesäß möglichst weit Richtung Boden zu bringen.



Hüftrotation

Löst Verspannungen in den Schultern und im Rücken

Stelle die Rolle auf Höhe deines Gesäßes ein. Lehne dich gegen die Rolle und strecke deine Arme nach vorne aus. Rotiere zur Seite. Verfolge dabei deine Hände mit deinen Augen. Halte dauerhaft Kontakt auf der Rolle.

Führe die Übung in beide Richtungen aus.

Hier ein paar **Vorteile** des Beweglichkeitstrainings mit dem Flex-Spot

- Lindert und beugt Schmerzen vor
- Führt zur Kraft- und Leistungssteigerung im Alltag und bei anderen sportlichen Aktivitäten
- Bessere Beweglichkeit und Flexibilität im Alltag
- Schnellere Regeneration nach anstrengenden körperlichen Aktivitäten
- Optimal gegen Gelenk- und Muskelschmerzen
- Deutlich erhöhtes, subjektives Wohlbefinden
- Stärkung der Körperhaltung – Trainierende gehen aufrechter!
- Sehr einfache Übungen und schnell erlernbar

Möchtest du das Training in deinem Unternehmen durchführen, nimm gerne mit mir Kontakt auf.

Weitere Informationen findest du auf unserer Webseite www.flex-spot.com oder durch ein persönliches Gespräch.