

- Warnhinweise

Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie die Anleitung und alle Warnhinweise auf diesem Trainingsgerät, bevor Sie es benutzen.

Tragen Sie Sportschuhe und bequeme, elastische Kleidung, die sich nirgendwo verhaken kann.

- Bevor Sie loslegen

Sollten während des Trainings Symptome wie Schmerzen oder ein Ziehen in der Brust, unregelmäßiges Herzklopfen, Kurzatmigkeit, Schwächegefühl, Übelkeit oder sonstiges Unwohlsein auftreten, brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt, bevor Sie das Training wieder aufnehmen. Übermäßiges oder falsches Training kann Ihre Gesundheit gefährden. FA Sports haftet nicht für Schäden oder Folgeschäden, die sich aus der Ausführung des Trainings ergeben könnten.

Wie Sie ihr Trainingsprogramm beginnen, hängt stark von Ihrer physischen Verfassung ab. Sollten Sie seit Jahren nicht aktiv gewesen sein oder deutliches Übergewicht haben, müssen Sie sachte und vorsichtig beginnen und Ihre Trainingszeit nur langsam, Woche für Woche, um einige Minuten verlängern. Anfangs sind Sie vielleicht nur einige Minuten dazu in der Lage, in Ihrem Zielpuls zu trainieren. Ihre Fitness sollte sich jedoch bereits in den ersten 6 – 8 Wochen steigern. Seien Sie jedoch nicht enttäuscht, wenn es länger dauert.

Es ist wichtig, dass Sie in Ihrer eigenen Geschwindigkeit trainieren. Schließlich sollten Sie in der Lage sein, 30 Minuten am Stück zu trainieren. Umso besser Ihre Fitness wird, desto intensiver müssen Sie trainieren, um Ihren Zielpuls zu erreichen.

- Dehnübungen

Das Aufwärmen ist ein wichtiger Teil des Trainings und sollte jeder Einheit vorausgehen. Die 5 - 10 Minuten bereiten Ihren Körper auf anstrengendere Übungen vor, indem es Ihre Muskeln aufwärmt und dehnt, sowie Ihren Kreislauf und Pulsschlag anregt, desweiteren gelangt dadurch mehr Sauerstoff in Ihre Muskeln. Wiederholen Sie die Übungen am Ende Ihres Trainings, um Muskelschmerzen vorzubeugen.

Beachten Sie hierzu die folgenden Aufwärmübungen. (Auch als Download auf www.fa-sports.eu verfügbar)

- Platzbedarf

Der Flexi Flexi Push benötigt für ein Trainings-szenario einen relativ geringen Platz von ca. 2m nach jeder Seite. Somit kann das Training auch bei relativ kleinem Raum zu einem effektiven Erfolg führen.

Um möglichen Verletzungen vorzubeugen, empfiehlt es sich, einen festen, nicht rutschigen Untergrund zu wählen.

- Eignung

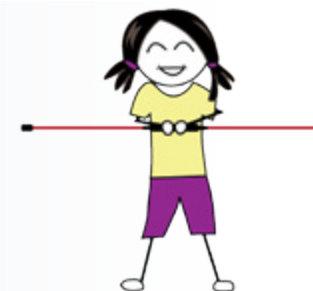
Das Fitness-Training mit dem Flexi Flexi Push ist ausgerichtet, um mittels rhythmischer Schwingungen und Vibrationen auf den Körper gezielt einzuwirken. Durch die typische Reaktion des Muskelskelets auf die einwirkenden Schwingungen, wird erreicht, dass der Muskelaufbau und Stoffwechsel angeregt wird.

Trainingsintensitäten können variabel geändert werden und lassen sich Ihren individuellen Trainingszielen leicht anpassen. Das Gerät ist somit bestens geeignet für Einsteiger aber auch Profis.

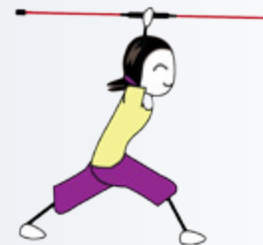
RÜCKEN- UND BRUSTMUSKULATUR

Breitbeinig, fester, sicherer Stand auf dem Boden. Auf Brusthöhe beidhändig, mittig greifen.

Flexi Flexi Push vor- und zurückbewegen, je nach gewünschter Intensität den Schwungrhythmus und Ausschlagsamplitude erhöhen.



ARM- UND RÜCKENMUSKULATUR



Weiter Ausfallschritt nach vorne, leichte Hocke, durchgestreckter Rücken. Beidhändig, mittig greifen.

Schwungstange der Körperachse ausrichten, sodass eine Linie mit der Schrittrichtung entsteht. Flexi Flexi Push auf- und abbewegen, je nach gewünschter Intensität den Schwungrhythmus und Ausschlagsamplitude erhöhen.

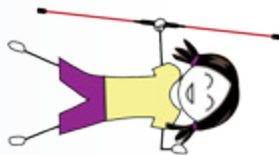
SCHULTER- UND ARMMUSKULATUR

Breitbeinig, fester, sicherer Stand auf dem Boden. Einhändiger Halt, mittig greifen. Seitliches vor- und zurückbewegen, je nach gewünschter Intensität den Schwungrhythmus und Ausschlagsamplitude erhöhen.



BEIN- UND ARMMUSKULATUR

Seitlich auf den Boden legen, Arm auf den Boden stützen und gemeinsam mit dem Fuß den Körper so anheben, dass der Körper eine "Brücke" bildet. Füße voneinander spreizen, den freien Arm nach oben strecken, Flexi Flexi Push auf- und abbewegen, je nach gewünschter Intensität Schwungrhythmus und Ausschlagsamplitude erhöhen.



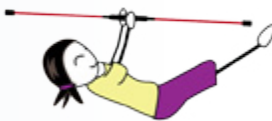
OBERSCHENKEL- UND ARMMUSKULATUR



In die Hocke kommen, Arme ausstrecken, Flexi Flexi Push horizontal oder vertikal heranziehen und abstoßen, je nach gewünschter Intensität Schwungrhythmus und Ausschlagsamplitude erhöhen.

RÜCKEN- UND OBERSCHENKELMUSKULATUR

Auf den Boden legen, Rücken strecken, Beine und Rücken leicht anheben, Flexi Flexi Push mit der Achse oder rechtwinklig zur Körperachse nach oben und unten bewegen, je nach gewünschter Intensität Schwungrhythmus und Ausschlagsamplitude erhöhen.



More Sports?

service@FA-Sports.eu
www.FA-Sports.eu

© turok management europe GmbH

FlexiFlexi Push

Grundübungen



Schwingstab „FlexiFlexi Push“