

## **FLEXI BAR Fortgeschrittenen & SLING - Training** **nach PILATES Prinzipien**

verbindet Krafttraining, Koordinationstraining (sensomotorisches Training) und Beweglichkeitstraining zu einem variablen, dynamischen (in Muskelschlingen) stabilisierenden (lokale Stabilisation) Fitnessstraining

### **SLING - TRAINING** **(instabiles Schlaufen -** **Seilsystem Training)**

die stabilisierende Kraft aus den Seilen das Ganzkörper - Trainingskonzept



**Flexi Bar und Sling - Training** fördern Kraft, Ausdauer, Stabilität, Bewegungs-sensibilisierung, **Koordination und Beweglichkeit** in einer bisher noch nicht erreichten Qualität. **Es werden zur gleichen Zeit die tiefe Rumpf-, Rückenmuskulatur, sämtliche Bauch- und Beckenbodenmuskeln sowie die Schultermuskulatur gekräftigt - das Bindegewebe eingeschlossen - bis in die tiefsten Schichten, die Wirbelsäule stabilisiert, die Körper-Haltung verbessert.** Der Stoffwechsel wird erhöht. Dem andauernden Vibrationen/Schwingungen setzt der Körper permanent Widerstand entgegen. Zu einfachen Bewegungen oder in verschiedensten Positionen. Die Koordination und die Sensomotorik verbessern sich schon nach wenigen Einheiten.

**Sling - Training** ist ein auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Muskel- und Neurophysiologie basierendes Ganzkörper - Trainingskonzept. Dem **instabilen Schlaufen - Seilsystem** liegt die wissenschaftliche Erkenntnis zugrunde, im aktiven Bewegungssystem zwischen Muskeln zu unterscheiden, die als **lokale Stabilisatoren** wirken, jenen die als **globale Mobilisatoren** (Beweger) agieren und jenen die beides können, die **globale Stabilisatoren**. Es (re)aktiviert gezielt das optimale Zusammenwirken der stabilisierenden Muskelgruppen, und vernetzt diese (wieder) funktionell mit den bewegenden **Muskelgruppen in Muskelschlingen**. Sling - Training erzeugt Impulse in hoher Reizdichte



(Vibrationen) und kombiniert so die Effekte eines **freien Krafttrainings** mit denen eines sensomotorischen Trainings. Es verbessert die Fähigkeit kontrollierte, **maximalkräftig Bewegungen** umzusetzen zu können und Gelenke und Wirbelsäule optimal in allen Körperlagen und Positionen zu **stabilisieren**. – vom Anfänger bis zum Leistungssportler.

**Aus der Verbindung von Yoga, Turnen, Ballett (Bodentraining), Boxen und Funktionsgymnastik entstand das Trainingskonzept: PILATES**

Das „**Powerhouse**“, das Kraftzentrum des Körpers, die Pilatesbox, Harmonie von Körper & Geist, Besseres Körpergefühl, neues Körperbewusstsein und Haltung Schulterblattfixation, Mobilisieren der Wirbelsäule-, Gelenke, Dehnen und Kräftigen, Entlasten der Hals-, Nacken- und Schultermuskeln, Zentrierung und Ausrichtung, Konzentration, Kontrolle und Koordination der Bewegung, Präzision in der Ausführung, bewusste und fließende Atmung und Bewegungsabläufe sind die Grundelemente.

### **FLEXI BAR - TRAINING** **Schüttel und rüttel dich fit.**

**Flexi-Bar - eine effektive Art des Ganzkörper - Training.**