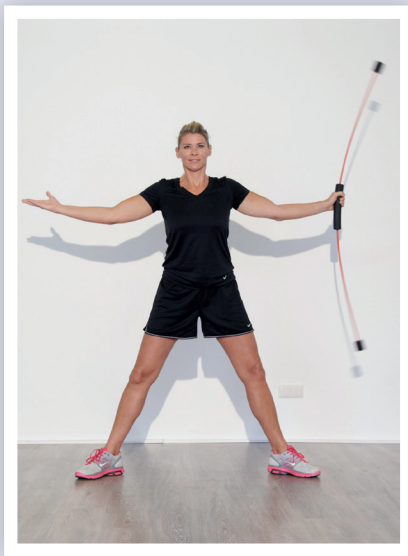


Aktion Gesunder Rücken e. V.

Exercices avec la barre d'oscillation FLEXI-BAR®

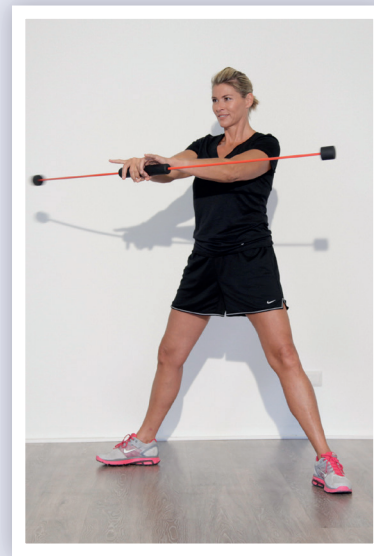
Maintien de la FLEXI-BAR : tenez la barre bien au centre avec une ou les deux mains (suivant l'exercice envisagé). Les poignets demeurent sur une position neutre. Pour ménager les articulations des doigts, placez la poignée de la barre dans la main au lieu de la tenir avec les doigts. Il est important de ne pas presser la barre en la prenant en main.

Démarrage des oscillations : il suffit d'exécuter un petit mouvement avec la main (dans le sens du prolongement de l'avant-bras) pour faire osciller la FLEXI-BAR. De brèves impulsions font que la FLEXI-BAR continue d'osciller (comme en se balançant où il est toujours important de déclencher l'impulsion au bon moment). Plus le bras assurant la transmission du mouvement de va-et-vient est rigide, plus l'amplitude augmente et intensifie l'entraînement. La durée des oscillations est fonction de la force, de l'endurance et de la capacité de coordination ou de l'équilibre de l'utilisateur. C'est exactement ce que les exercices avec la FLEXI-BAR veulent améliorer. Certaines difficultés d'initiation (environ les 10 premières séries d'entraînement) sont tout à fait normales.



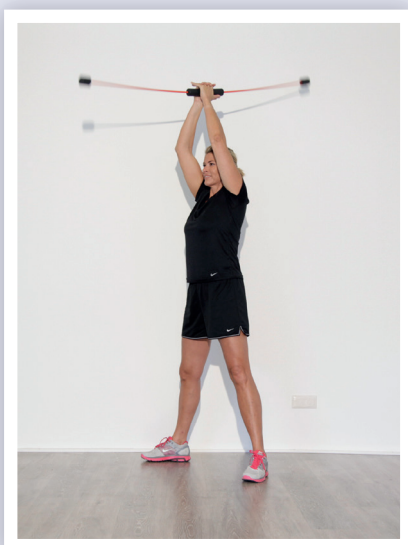
Exercice 1:

Dilatation du thorax
Position initiale : posture debout à largeur des épaules, bras écartés à hauteur des épaules, FLEXI-BAR® maintenue de manière lâche avec une main sur une position parallèle au corps.
Exécution du mouvement : faites osciller la barre vers l'extérieur et l'intérieur (changez de main après environ 30 à 60 secondes).



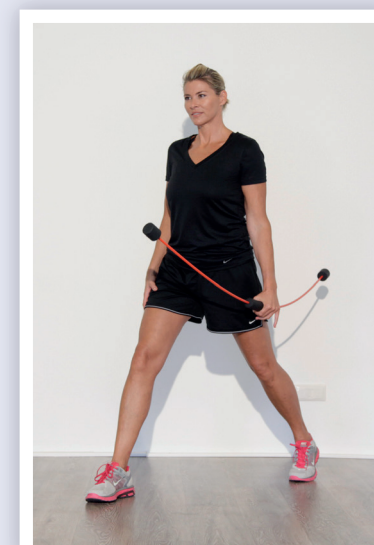
Exercice 2:

Butterfly frontal
Position initiale : posture debout à largeur des épaules, FLEXI-BAR® maintenue de manière lâche avec les deux mains devant le corps et poignée prise en main par le haut.
Exécution du mouvement : en avant et en arrière (pendant environ 30 à 60 secondes)



Exercice 3:

Étirage de la colonne vertébrale
Position initiale : posture debout les jambes écartées à largeur des hanches, FLEXI-BAR® maintenue avec les mains (doigts croisés) et amenée au-dessus de la tête les bras tendus.
Exécution du mouvement : vers le haut et le bas (pendant environ 30 à 60 secondes)



Exercice 4:

Soulagement des contractures
Position initiale : une jambe en avant et une jambe en arrière, un talon détaché du sol, FLEXI-BAR® prise en main de manière lâche avec le bras sur le côté de la jambe arrière, pouces dirigés vers la cuisse.
Exécution du mouvement : vers le haut et le bas, position parallèle à la cuisse (changez de main après environ 30 à 60 secondes).

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Exercices avec la barre d'oscillation FLEXI-BAR®



AGR
Aktion Gesunder Rücken e. V.



Exercice 5:

Supination

Position initiale :

une jambe en avant et une jambe en arrière, un talon détaché du sol, FLEXI-BAR® maintenue en exécutant un mouvement de rotation externe (pouces dirigés vers le haut), coudes dans un angle de 90°.

Exécution du mouvement : commencez le mouvement de manière lâche

avec le poignet vers l'avant, oscillez en avant et en arrière (pendant environ 30 à 60 secondes).



Exercice 6:

Posture base, droite et gauche

Position initiale : posture debout à largeur des épaules, FLEXI-BAR® maintenue avec les deux mains verticalement devant le corps.

Exécution du mouvement : faites osciller la FLEXI-BAR® à droite et à gauche (pendant environ 30 à 60 secondes).



Exercice 7:

Flexion profonde

Position initiale : genoux fléchis, FLEXI-BAR® maintenue avec les deux mains par le haut, les deux bras tendus en avant à hauteur de la tête dans une position parallèle au sol.

Exécution du mouvement : en avant et en arrière (pendant environ 30 à 60 secondes)