

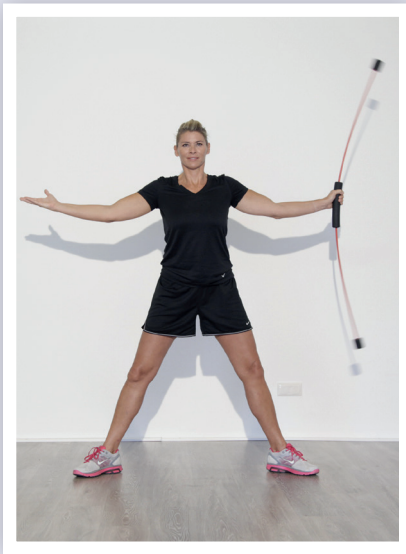
Aktion Gesunder Rücken e. V.

Ejercicios con el FLEXI-BAR®

Cómo sujetar el FLEXI-BAR: Agarre el mango por el centro, ya sea con una mano o con ambas (dependiendo del ejercicio de que se trate). Mantenga las muñecas en una posición neutra. Para proteger las articulaciones, sujete el mango en la mano en lugar de agarrarlo solamente con los dedos. Es importante sujetar el mango sin apretar.

Inicio de la vibración: El FLEXI-BAR se pone en vibración con un ligero movimiento de la mano (en dirección de la prolongación del antebrazo). Una vez en movimiento, hay que mantenerlo vibrando con pequeños impulsos (de forma similar a cuando uno se mece, donde también hay que dar el impulso en el momento adecuado). Cuanto más rígido se mantiene el brazo como transmisor de la vibración, mayor es la amplitud y más intensivo es el entrenamiento. La duración de la vibración depende de la fuerza, el aguante y la capacidad de coordinación del usuario, que son precisamente las cualidades que se pretende mejorar con estos ejercicios con el FLEXI-BAR. Las dificultades iniciales (que se producen p. ej. en las diez primeras unidades de ejercicio) son normales.

AGR
Aktion Gesunder Rücken e. V.

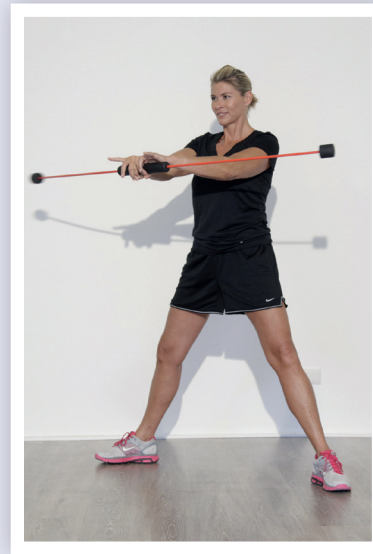


Ejercicio 1:

Apertura del tórax

Posición de partida: En posición erguida, separe los pies hasta el ancho de los hombros y eleve los brazos hasta la altura de los hombros. Sujete el FLEXI-BAR® con una mano sin presionar manteniéndolo paralelo al cuerpo.
Ejecución del movimiento: Balancee el FLEXI-BAR®

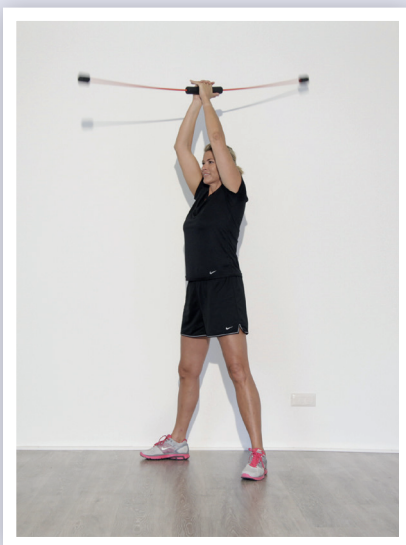
hacia afuera y hacia adentro (cambio de lado, en cada lado unos 30 a 60 segundos).



Ejercicio 2:

Mariposa frontal

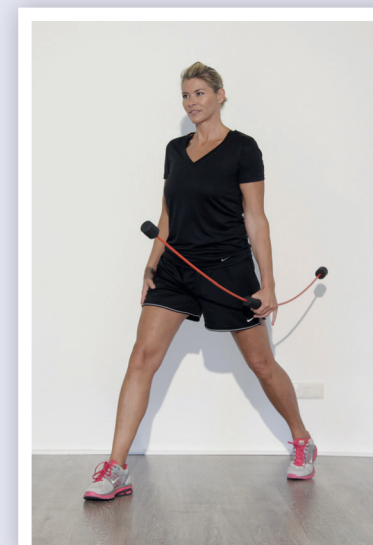
Posición de partida: En posición erguida, separe los pies hasta el ancho de los hombros y sujete el FLEXI-BAR® con ambas manos sin presionar delante del cuerpo a la altura del pecho y agarrando el mango por arriba.
Ejecución del movimiento: Hacia adelante y hacia atrás (unos 30 a 60 segundos).



Ejercicio 3:

Estiramiento de la columna vertebral

Posición de partida: En posición erguida, agarre el FLEXI-BAR® con las manos juntas (y los dedos entrelazados) y álcelo por encima de la cabeza con los brazos estirados.
Ejecución del movimiento: Hacia arriba y hacia abajo (unos 30 a 60 segundos).



Ejercicio 4:

Eliminación de contracturas

Posición de partida: Colóquese en posición de arremetida, con el talón del pie trasero separado del suelo. El brazo en el lado de la pierna trasera sujeta el FLEXI-BAR® sin presionar. Los pulgares miran hacia el muslo.
Ejecución del movimiento: Mueva el FLEXI-BAR® hacia arriba y hacia debajo de forma paralela al

muslo (a continuación, cambie de lado, realizando el ejercicio unos 30 a 60 segundos en cada lado).

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Ejercicios con el FLEXI-BAR®



AGR
Aktion Gesunder Rücken e. V.



Ejercicio 5:

Supinación

Posición de partida: Colóquese en posición de arremetida, con el talón del pie trasero separado del suelo. Sujete el FLEXI-BAR® con las manos rotadas hacia afuera (y los pulgares mirando hacia arriba). Flexione los codos aproximadamente en ángulo recto.

Ejecución del movimiento: Inicie el movimiento suavemente hacia adelante a partir de la muñeca y mueva el FLEXI-BAR® hacia adelante y hacia atrás (unos 30 a 60 segundos).



Ejercicio 6:

Posición baja hacia la derecha e izquierda

Posición de partida: En posición erguida, separe los pies hasta el ancho de los hombros y sujete el FLEXI-BAR® con ambas manos manteniéndolo en posición vertical delante del cuerpo.

Ejecución del movimiento: Balancee el FLEXI-BAR® hacia la derecha e izquierda (unos 30 a 60 segundos).



Ejercicio 7:

Sentadilla completa

Posición de partida: Flexione las rodillas hasta que los muslos queden paralelos al suelo, agarre el FLEXI-BAR® por la parte de arriba con ambas manos y estire ambos brazos hacia adelante a la altura de la cabeza de forma que queden paralelos al suelo.

Ejecución del movimiento: Hacia adelante y hacia atrás (unos 30 a 60 segundos).