

Vorwort ..... 8

**Der FLEXI-BAR® Body Plan –  
das Konzept**

Die Übungsauswahl ..... 19  
» Warm up/Cool Down ..... 19  
» Wellness ..... 19  
» Balance ..... 20  
» Flexibilität ..... 20  
» Stabilität – Core Training ..... 21  
» Kraft – Power ..... 21

**Der FLEXI-BAR® Body Plan –  
das Training**

Programmauswahl und  
Trainingsaufbau ..... 12  
Vielseitiges und abwechslungsreiches  
Training ..... 13  
Fatburning mit dem FLEXI-BAR® ..... 13

**FLEXI-BAR® Body Plan –  
mit System zum Erfolg**

Sensomotorisches Training –  
Arbeiten mit Reflexen ..... 24  
Pausengestaltung ..... 25  
Trinken ..... 25  
Übungsdauer ..... 25  
Intensität der Schwingung ..... 25  
Übungs- und Belastungsmerkmale  
für sensomotorisches Training mit dem  
FLEXI-BAR® ..... 25  
Intelligentes Training ..... 26  
Multidimensionales Training ..... 26  
Tiefenwirksames Gesundheitstraining ... 27  
Einfache Handhabung –  
direktes Feed Back ..... 27

FLEXI-BAR® Original und Fälschung ..... 28

AGR® Gütesiegel –  
effektives Muskeltraining mit hoch-  
elastischem Schwingstab ..... 28

Auszug aus der AGR Website  
www.agr-ev.de ..... 28

Kontraindikationen ..... 29

## FLEXI-BAR® Body Plan – die Übungen

FLEXI-BAR® Body Plan – Warm up ..... 32

FLEXI-BAR® Body Plan – Wellness ..... 36

FLEXI-BAR® Body Plan – Balance ..... 43

FLEXI-BAR® Body Plan – Flexibilität ..... 84

FLEXI-BAR® Body Plan – Stabilität ..... 112

FLEXI-BAR® Body Plan – Kraft ..... 134

## Trainingspläne Übungen von leicht bis schwer

Trainingsplan 1 –  
leichtes Programm  
*Schwerpunkte Balance und Flexibilität* .. 162

Trainingsplan 2 –  
mittelschweres Programm  
*Schwerpunkte Stabilität und Kraft* ..... 168

Trainingsplan 3 –  
mittelschweres Programm  
*Schwerpunkte Flexibilität und Kraft* ..... 176

Trainingsplan 4 –  
schweres Programm:  
*Schwerpunkte Bauch, Beine, Po* ..... 186

Trainingsplan 5 –  
schweres Programm:  
*Schwerpunkt Functional Fitness* ..... 194

## Anhang

Kopiervorlage für das Trainingsprogramm  
mit dem FLEXI BAR® Body Plan ..... 200

Über den Autor ..... 203

Hilfreiche Links ..... 204

Impressum ..... 207