

# Muskeltraining mit dem **Flexibar**


Verspannungen, Stress und  
Schmerzen einfach  
wegschwingen

**Der Schwing-  
stab hat es in sich:**

**Durch die Vibrationen  
werden tiefliegende Muskel-  
schichten reflektorisch ange-  
spannt und Verspannungen einfach  
weggeschwungen. BIO zeigt Ihnen, wie Sie  
mit dem Schwingstab genial einfach fit werden**

VON SANDRA CAMMANN





Alles schwingt – auch unser Körper besitzt eine Eigenschwingung. Mit einem Schwingstab lässt sich dieses Prinzip genial einfach unterstützen

**M**ehr als 400 Muskeln sorgen dafür, dass sich unser Körper bewegen kann. Eine schlechte Haltung, Bewegungs-mangel, Stress und einseitige Belastungen lassen jedoch viele der kleinen stabilisierenden Muskelketten verkümmern. In diesem Fall bringen freie Bewegungen im Raum mehr als isoliertes Krafttraining an Maschinen. Denn auch Alltagsbewegungen in ihrem natürlichen Ablauf sind dreidimensional.

Schmerzt der Rücken, kann das Training mit dem Schwingstab verkümmerte Tiefenmuskulatur aufbauen und schont dabei Bandscheiben und Gelenke. Die Schwingung der Fiberglas-Stange bewirkt durch die Vibration eine sehr tief gehende Reaktion des Körpers: Der Rumpf spannt reflektorisch an. Es kommt zu einem mechanischen Reiz im Muskel und damit zum Muskelwachstum.

Eine stabile Wirbelsäule wird allerdings nicht nur durch große Muskeln gehalten, sondern in erster Linie durch die einzel-







Das Training mit dem Schwingstab spricht sowohl die großen Muskeln als auch einzelne Bewegungssegmente an

nen „Bewegungssegmente“. Gemeint sind kleinste Muskeln, die die Wirbelkörper untereinander stabilisieren. Diese Muskeln sind täglich auf Dauerleistung eingerichtet – auch wenn gefühlt keine Bewegung im Rücken stattfindet. Durch die Schwingung des Trainingsstabs werden die kleinen Muskeln im Rücken optimal trainiert ohne zu überlasten.

Ein geschmeidiger Körper beruht einerseits auf beweglichen Gelenken und andererseits auf starken, dehnbaren Muskeln. Sogenannte Faszien spannen sich wie ein Netz über Gelenke und Muskeln und fügen damit den Körper als Ganzes zusammen. Sie unterstützen ihn bei Bewegungen und schützen ihn. Faszien wirken dabei wie Stoßdämpfer eines Autos. Auch sie profitieren von den Vibrationen des Schwingstabes. Muskelverspannungen und Verklebungen können langfristig damit wegtrainiert werden. Der Körper wird beweglicher, man fühlt sich sehr viel fitter.

## Den Muskeltonus harmonisieren

Der menschliche Körper schwingt mit 8 bis 12 Schwingungen pro Sekunde. Dieses Vibrieren der Muskelfasern ist als Muskeltonus bekannt. Ein rhythmisches Schwingen der Skelettmuskulatur ist wichtig, denn dies wirkt wie eine Art Pumpe für Nährstoffe, Abwehr- und Abfallstoffe, die an- bzw. abtransportiert werden. Ist der Rhythmus gestört, weil die Schwingungen zu hoch oder zu niedrig sind, kann es in der Zelle zu Stauungen kommen.

Spürbar sind diese Veränderungen durch schmerzhaft verspannte Muskeln und, wie zuvor beschrieben, der Faszien. Aber auch Knochen-, Gefäß- oder Nervengewebe können betroffen sein. Durch das funktionelle Training mit dem Schwingstab kann die Eigenschwingung des Körpers wieder ins Lot gebracht werden. Verspannungen und Schmerzen verschwinden, ein ganz neues Wohlfühlgefühl stellt sich ein.



## So trainieren Sie richtig

Eine gute Schulter-Arm-Koordination gehört natürlich auch dazu, damit der Schwingstab so richtig in Bewegung kommt und auch bleibt. Bereits nach wenigen Minuten heizt sich der Körper so stark auf, dass auch der Puls in Wallung kommt. Mit dem Schwingstab können ganze Ausdauereinheiten durchgeführt werden, was sich besonders bei Adipositas und Übergewicht bewährt hat.

Doch für alle die es gerne schnell mögen: Bereits zehn Minuten Training täglich mit dem Stab reichen aus, um einen angemessenen Trainingseffekt zu erzielen.

Die Intensität der Übungen wird einerseits durch die Geschwindigkeit der Bewegung und deren Rhythmus bestimmt, andererseits durch den Bewegungsausschlag (Amplitude) des Stabes. Bei jeder Übung ist es jedoch wichtig, den Stab nur so stark ausschlagen zu lassen, dass auch der gewünschte Effekt (Muskelreiz) erzielt wird. Bei zu starker

**Die so genannte Amplitude, das Ausschlagen des Schwingstabs, bestimmt den Effekt der Übung**

Schwingung können die Fiberglaselemente brechen. Außerdem kommt eine stärkere Vibration gar nicht im Körper an. Übungs-DVDs oder Kurse in Vereinen und Fitness-Studios können dabei helfen, den richtigen Umgang mit dem Schwingstab zu erlernen.

Das Training sollte immer schmerzfrei sein. Bei folgenden Krankheitsbildern sollte man vorab den Arzt befragen:

- Starker Bluthochdruck
- Akute Entzündungen in den Gelenken oder Muskeln/Sehnen
- Kurz nach einer OP
- Akute Herzerkrankung
- Arteriosklerose
- Schwangerschaft ab dem 6. Monat
- Bösartige Tumore und Metastasen



Gruppenstunde in einem Fitnessstudio

# Die besten Übungen gegen Verspannungen und Schmerzen

Für das Training mit dem Schwingstab braucht es kein spezielles Aufwärmtraining. Beginnen Sie jedoch nicht mit der vollen Amplitude. Unterstützend für die Übungen sind Stretching und Gelenkmobilisationsübungen. Vier wichtige Tipps, bevor Sie anfangen:

- Halten Sie den Stab in der Mitte des Griffes, um eine optimale Schwingung zu erzeugen.
- Beginnen Sie mit einer leichten Schwingung.
- Ziehen Sie während der Übungen beide Schultern in Richtung Boden – die Schulterblätter sollen bewusst stabilisiert werden.
- Wenn der Stab nicht mehr schwingt, gönnen auch Sie sich eine kurze Verschnaufpause.



## Schwung üben

Ins Schwingen kommen und den Rumpf stabilisieren

So geht es: Stellen Sie sich mit geöffneten Beinen hin. Den Stab in die linke Hand nehmen, die rechte Hand in der Taille ablegen. Greifen Sie mittig, die Hände umfassen den Stab ganz locker. Geben Sie einen Anfangsimpuls zur Seite und versuchen Sie den Stab in Schwingung zu halten. Dabei bleibt der Schwungarm möglichst gestreckt. Die Impulse sind sehr fein. Eine Minute lang. Dann die Seite wechseln. Atmen nicht vergessen!

→





## Straffer Beckenboden

Kräftigt Beckenboden und tiefe Bauchmuskeln

Beine geöffnet, Knie leicht gebeugt. Wirbelsäule lang und gerade. Umfassen Sie den Stab mit beiden Händen vor der Brust. Die Ellbogen zeigen nach außen, die Schultern sind tief. Geben Sie wieder einen Anfangsimpuls nach rechts/links und versuchen Sie, die Schwingung zu halten. 30 Sekunden lang. Nach einer kurzen Pause noch einmal wiederholen. Verzweifeln Sie bei dieser Übung nicht – anfangs ist es nicht ganz einfach, eine fließende Bewegung zu halten. Mit ein bisschen Übung geht es dann immer besser.

## Rumpfstabilität

Mobilisiert und stärkt den gesamten Rumpf

Aus der Position der vorherigen Übung drehen Sie mit aufrechter Wirbelsäule den Oberkörper zur Außenseite des vorderen Beines. Schwingen Sie den Stab auf Brusthöhe 1 Minute lang, dann die Seite wechseln.

## Starke Schultern

Kräftigung der Schultern, des Nackens und Rumpfes

Machen Sie einen weiten Ausfallschritt nach vorne. Griffposition von oben. Den hinteren Fuß stellen Sie quer, das vordere Bein so beugen, dass das Knie hinter der Fußspitze bleibt. Die hintere Hand in der Taille ablegen. Mit dem vorderen Arm bringen Sie den Stab auf Schulterhöhe in Schwingung. 1 Minute lang, dann die Seite wechseln.



# Wirbelsäulenöffner



## Mobilisation und Kräftigung des Rumpfes

Die Beine öffnen, die Füße zeigen nach außen. In die Hocke gehen und eventuell die Beine noch mehr öffnen, so dass die Füße mit der Ferse am Boden sind. Das Steißbein zeigt nach unten, der Scheitel zum Himmel.

Den Schwungarm Richtung Himmel strecken, den anderen Arm zum Boden. Die Wirbelsäule dreht nach außen, die Beine bleiben unverändert. Der Schwung geht nach oben. 30 Sekunden, dann die Seite wechseln.

# Hüftdehner

## Dehnung der Hüftbeuger und Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Eine weite Schrittposition auf einer Matte machen. Dann das hintere Knie ablegen. Die Wirbelsäule bleibt aufrecht. Griffposition von oben: Stab nach vorne schwingen. 1 Minute lang, dann die Beine wechseln.





# Schulter- kraft

## Dehnung und Kräftigung von Schulter und Rumpf

Kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Rechten Arm beugen, die Fingerspitzen zeigen geradeaus. Mit dem linken Arm durch den rechten hindurchtauchen. Die Wirbelsäule mitdrehen und Länge im Rücken bewahren. Den Stab von unten greifen und schräg nach oben schwingen. 1 Minute lang, dann die Seite wechseln.



# Taille in Balance



Kräftigung der seitlichen  
Bauch- und Rückenmuskulatur  
sowie des Beckenbodens

Aus dem 4-Füßlerstand öffnen Sie den Körper zur Seite. Das obere Bein lang ausstrecken, den Fuß quer stellen. Knöchel, Hüfte und obere Schulter bilden eine gerade Linie. Beide Arme sind lang gestreckt. Mit dem oberen Arm den Stab anschwüngen und 1 Minute lang den Schwung halten. Variation: Das Bein anheben und 3 Atemzüge lang halten. Dann auf die andere Seite wechseln.



## Starke Wirbelsäule

Kräftigung der Halswende-  
muskulatur, der seitlichen  
Bauch- und Rückenmuskeln,  
des Beckenbodens

Aus der vorherigen Position (Übung links) das untere Bein strecken und den Fuß auf der Innenkante aufstellen. Das obere Bein als Stütze angewinkelt vor dem Körper aufstellen. Beide Arme sind lang ausgestreckt – die Kraft bewusst in die Taille bringen. Der Blick geht in Richtung Himmel. 1 Minute lang schwingen, dann die Seite wechseln.

# Rückenrelax



## Mobilisation der Wirbelsäule

Aus der Rückenlage beide Füße aufstellen. Das linke Bein über das rechte schlagen. Beide Beine fallen zur rechten Seite, mit der rechten Hand wird das Bein sanft Richtung Boden gedrückt. Schwingstab in der linken Hand mit Griffposition von unten, der Kopf dreht zur Stange. Leichter Schwung vor und zurück, so dass eine angenehme Schwingung im Rumpf zu spüren ist. 1 Minute lang, dann die Seite wechseln.



### Buchtipps & Info

- Frank Thömmes: „Flexi-Bar Anatomie 3D. Der vollständig illustrierte Ratgeber für anatomisch richtiges Training“, Verlag Copress Sport, € 19,90 • Johanna Fellner: „Workout mit dem Schwingstab. Formen, straffen, fit werden“, DVD, WVG Medien, EAN 4250148706234, € 17,99,
- Eine Fülle von Bezugsmöglichkeiten unterschiedlichster Trainingsgeräte findet sich im Internet.

# Hüft-öffner

Flexible Hüfte,  
entspannte  
Bauchdecke

In der Rückenlage die Beine anwinkeln. Beide Fußsohlen aneinander und die Beine – ohne Anstrengung – langsam nach außen fallen lassen. Die Muskulatur rund um Beine und Hüfte entspannen und loslassen. Mit beiden Händen den Stab von unten greifen und über den Kopf hinaus schwingen. 1 Minute lang, dann ablegen und weitere 2-3 Minuten lang in dieser Position entspannen.

Und nun viel Spaß beim Üben!  
Es muss ja nicht immer eine ganze Trainingseinheit sein.

