

Pozytywne wibracje

dr Julita Broda

Pierwotnie stosowany przez fizjoterapeutów, jako narzędzie rehabilitacyjne, obecnie – podobnie jak Chi ball czy BOSU – podbija rynek fitness. Mowa oczywiście o przyrządzie **Flexi-bar**.

Od czasu wprowadzenia go na europejski rynek stał się niezwykle popularny i jest najlepiej sprzedającym się akcesorium fitness w ostatnim roku. Zapewniają

doskonale zdają sobie sprawę z tego, że uaktywnienie mięśni głębokich pleców, zwłaszcza w odcinku dolnym – najbardziej obciążonym, pozwala skutecznie tym dolegliwościom zapobiec. Temu między innymi mają służyć ćwiczenia wibracyjne z Flexi-barem.

Stabilizacja centrum...

...ciała to bardzo ważny atrybut sprawności fizycznej. Nie można jej zaniedbywać, ponieważ każdy ruch związany z ramionami bądź nogami wynika z centrum ciała. Krążenia kończyną górną pociągają za sobą zmiany w obrębie tułowia, a co za tym idzie – nieznaczny obrót kręgosłupa. Również kiedy chodzisz – na przemian poruszasz barkami i delikatnie skręcasz miednicę.

Jednak napięcie mięśni głębokich tułowia jest niezwykle trudne do uchwycenia,

a dla osób początkujących wręcz nie do pojęcia. Przy użyciu Flexi-baru aktywizacja mięśni środka ciała (głębokich mięśni tułowia) następuje prawie natychmiast, i jakby mimochodem (automatycznie). Bez względu na poziom świadomości oraz na to z jakim zaangażowaniem się ćwiczysz, jeśli nim wstrząsas – włączasz do pracy wszystkie mięśnie biegnące wzdłuż tułowia, od powierzchniowych aż po wewnętrzne (mięśnie skośny wewnętrzny i poprzeczny brzucha, wielodzielny i całą grupę mięśni prostownika grzbietu). Ten przyrząd bardzo pomaga w zrozumieniu tego, gdzie one właściwie się znajdują.

Równoważenie napięć...

...to kolejny cel treningu z Flexi-barem. Równowaga mięśniowa to względnie mało znane pojęcie wśród in-

Flexi-bar pozwala osiągnąć figurę w o połowę krótszym czasie niż w przypadku tradycyjnych zajęć fitness.

struktorów fitness. Siła mięśni powierzchniowych, związana m.in. z ruchami kończyn oraz słaba kondycja mięśni głębokich tułowia, które odpowiadają za stabilizację kręgosłupa, zwiększają ryzyko urazów. Dysharmonia w rozwoju mięśni – przeciążanie jednych i osłabienie drugich może prowadzić do znacznego pogorszenia się kondycji, a nawet ograniczenia ruchów. Flexi-bar, poprzez wzmacnianie miejsc newralgicznych ciała, **eliminuje** nierównowagę mięśniową pomiędzy dużymi mięśniami w obrębie kończyn i tułowia a małymi, znajdującymi się w bliskim sąsiedztwie kręgosłupa.

Mechanizm działania

Wibracje, które są częścią treningu z Flexi-barem to klucz do efektywności treningu. Powstają w momencie, gdy nim potrząsas, po czym wnikają w głąb ciała, by dotrzeć do mięśni głębokich. Zakłócenie ich napię-



For. Dariusz Markowski

mu to jego wszechstronność oraz łatwość użytkowania i przechowywania. Flexi-bar jest przydatny w każdym rodzaju **treningu fitness**, zarówno wzmacniającym, jak i wytrzymałościowym, nie zajmuje wiele miejsca. W klubie zmieści się na pewno, a w domu można go trzymać po prostu za szafą. Jak wygląda? To drążek z uchwytem pośrodku i ciężarkami umocowanymi na końcach. Jest cienki i lekki, bo wykonany z włókna szklanego. Jednak trening z jego użyciem wymaga od mięśni znacznie większej pracy niż by się mogło wydawać. Skonstruowano go bowiem tak, by mógł być wprowadzony w drgania.

Osoby, które cierpiały z powodu bólów kręgosłupa



For. Messe-Stuttgart

cia i pewna destabilizacja w obrębie kręgosłupa – wytrącenie ciała z równowagi, zmusza te mięśnie do zwiększonej pracy. Dlaczego? Ponieważ ich zadaniem jest utrzymanie kręgosłupa w optymalnej dla ciała pozycji przez całą czas trwania wibracji. To niezwy-



kle męczące ćwiczenia, dlatego jednorazowe utrzymywanie ruchu wahadłowego przyrządu nie powinno przekraczać minuty. Z tego też powodu **zaleca się** znaczne skrócenie czasu trwania treningu, maksymalnie do pół godziny. Gdy ćwiczysz zbyt długo, wyczerpanie powoduje, że przestajesz robić to dobrze i narażasz się na kontuzje.

SOLARIUM & Fitness 1/2005

Przecieranie szlaków

Aktywizacja i wzmocnienie mięśni posturalnych (tych, które owijają się wokół kręgosłupa i trzymają go w stanie wyprostowania od czaszki aż po biodra, a także mięśni brzucha łączących się z jego częścią lędźwiową) eliminuje bóle pleców i przyczynia się do poprawy postawy ciała. Ale nie tylko. Zmuszenie tych mięśni do wysiłku wpływa także na ich ukrwienie, a więc lepsze odżywienie i dotlenienie komórek, które razem z efektywniejszym usuwaniem zbędnych produktów przemiany materii i toksyn przyczyniają się do wzrostu sprawności tej okolicy ciała. Dzięki temu plecy są mniej sztywne, a bardziej giętkie.

Dodatkowo **Flexi-bar** sprzyja rozwojowi koordynacji nerwowo-mięśniowej odpowiedzialnej m.in. za szybkość reakcji, a konkretnie – otwiera drogi nerwowe prowadzące do mięśni środka ciała. Nierzadko nawet wyćwiczeni instruktorzy nie od razu potrafią nim wstrząsać i utrzymywać rytm drgań, ponieważ głębokie partie ciała w tradycyjnych zajęciach fitness są zazwyczaj ignorowane. Szlaki muszą po prostu zostać najpierw przetarte. Jeszcze jednym powodem tej nieporadności mogą być stare, niedoleczone kontuzje.

Za i przeciw

Spróbuj treningu z Flexi-barem, jeśli potrzebujesz:

- uwolnić się od napięć w okolicy pleców;
- wzmocnić mięśnie i podnieść kondycję;
- usprawnić usuwanie z mięśni głębokich zbędnych produktów przemiany materii;
- zwiększyć sprawność kręgosłupa;
- poprawić czas reakcji mięśniowej w określonej dyscyplinie sportu.

Natomiast z Flexi-barem nie powinny ćwiczyć osoby:

- po ostrych, niedoleczonych urazach w obrębie stawów i mięśni;
- z dopiero co odniesionymi kontuzjami;
- kobiety w 3 trymestrze ciąży.

GRATIS!

transport • sterownik • montaż



✓ **solaria**
nowe i używane
Ergoline, KBL i inne

✓ **lampy firmy**
LightTech

✓ **serwis gwarancyjny**
i pogwarancyjny

✓ **niskie ceny**

Bezpośredni importer



Zapraszamy
do współpracy

tel. (022) 674 49 85
tel. kom. 0-601 151 796
03-332 Warszawa, ul. Chodecka 8 lok. 75