

Trainings-Tool



GOOD VIBES

Die Schwingungen des
Geräts stärken die tief
liegenden Muskeln



Flexibar Für ein effektives Rückenmuskeltraining zuhause bieten sich Schwingstäbe an, sogenannte Flexibars, z. B. von Barbara Klein. Darauf weist die Aktion Gesunder Rücken hin, ein Verein, der die Forschung rund ums Thema fördert. Das Training mit der hochelastischen, flexiblen Stange stärkt Rumpf, Beine, Schultergürtel und Arme bis in tiefe Muskelschichten, die Gelenke werden dabei geschont. So stabilisiert sich in kurzer Zeit die Wirbelsäule, die Haltung wird verbessert. www.agr-ev.de, www.barbara-klein.com