

Cvičení s flex-bary

Flexbary jsou gumové kolíky připomínající pendrek – viz foto. Vyrábějí se o různé tuhosti (odporu), pro seniory volíme ty nejméně tuhé (červené barvy), pro zdatnější seniory příp. zelené (druhé nejslabší). Lze zakoupit ve zdravotních potřebách, my jsme koupili na www.kocksport.cz.

- Flex-bar držíme oběma rukama za oba konce a ohýbáme směrem vpřed, vzad, směrem nahoru, dolů
- Upevníme flex-bar mezi kolena, ohýbat jednou, druhou HK různými směry, obouřuč, kroužky po a proti směru hodinových ručiček
- Přendáváme pod kolena, za zády, za hlavou, vždy po i proti směru hodinových ručiček
- Kutálíme od kolen ke kyčlím, nebojíme se přitlačit (automasáž)
- Napodobujeme ždímání (protisměrný pohyb obou zápěstí)
- Flex-bar držíme oběma rukama za oba konce, snažíme se co největší silou oba konce od sebe „odtahovat“, tak jako bychom chtěli hypoteticky flex-bar roztrhnout
- Dáme pod jedno koleno, držíme rukama oba konce, přitáhnout si pomocí flex-baru koleno co nejvíce směrem k břichu
- Držíme flex-bar oběma rukama za oba konce a vzpažíme
- Držíme flex-bar jednou rukou za jeden konec, ruka je pokrčená v lokti, předloktí směřuje ke stropu, rozkmitáme volný konec flex-baru – „napřáhneme“, snažíme se udržet rameno stabilní (zapojíme hluboké svaly ramenního pletence)
- Masírujeme pomocí flex – baru (kutálením) záda sousedovi ve skupince
- Podáváme si flex-bar v kroužku cvičících jako štafetový kolík co nejrychleji – sledujeme čas např. pomocí vteřinové ručičky na hodinkách nebo měříme na mobilu