

Flexi-Bar kao specifični rekvizit



FLEXI BAR

Flexi-Bar predstavlja specifični rekvizit u obliku štapa 150cm dužine, koji na oba svoja kraja ima određeno opterećenje u vidu tegova cilindričnog oblika.

VIBRACIJE



Osnovno svojstvo Flexi-Bara su vibriranja tj. zamahivanja i to frekvencijom od 4,6 Hz, koja omogućavaju tegovi koji se nalaze na krajevima štapa.

Uticaaj Flexi-Bara na razvoj snage

Trening **Flexi-Barom** predstavlja kombinaciju dinamično-koncentričnog i diamično-ekscentričnog rada koji se realizuje zahvaljujući statičkim naprezanjima kojima se održavaju položaji u kojim se rad izvodi i iz kojih se vibriranja **Flexi-Barom** izvode.



Tehnika korišćenja Flexi-Bara i njegove karakteristike

* Osnovne karakteristike Flexi-Bara su vibracije koje se ostvaruju frekvencijom od 4,6 Hz, što je prema istraživanjima koja su izvedena prilikom osmišljavanja ovog rekvizita, frekvencija koja prilikom treninga daje najbolje rezultate.



Tehnika korišćenja Flexi-Bara i njegove karakteristike

- **Tehnika korišćenja Flexi-Bara**

* Treba obratiti pažnju da se prilikom zamahivanja ne izvode kompenzatorni pokreti kao što su kretanja u predelu ramena i karlice, već da se lopatice povlače u smeru nazad i dole, a karlica se dovodi u neutralan položaj.



Pozitivna dejstva treninga Flexi-Barom

- Prevencija i unapredjenje zdravlja
- Ojačavanje vezivnog tkiva
- Poboljšavanje senzomotorike
- Oštećenja miškulature kičme (lumbago; iritacija medjurebarnih živaca, prenapetost u predelu potiljka i ramena)
- Prekomerna telesna težina
- Jačanje sposobnosti koordinacije
- Poboljšanje propriocepcije

Negativna dejstva treninga Flexi-Barom

- Razne upale u organizmu
- Razni hronični bolovi
- Razne operacije
- Trudnoća
- Sveže operacije
- Artroza i degenerativna oboljenja zglobova
- Visok krvni pritisak
- Srčane smetnje
- Klizanje pržljenova u slučaju preteranog korišćenja rekvizita