



# fle-xx Training Handbuch

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| <b>1 Einleitung</b>  | 4  |
| 1.1 Einleitung – Schmerzursache                            | 6  |
| <b>2 fle-xx</b>  |    |
| 2.1 fle-xx in 12 Grundregeln                               | 8  |
| 2.2 Entstehung und Entwicklung von fle-xx                  | 10 |
| 2.3 Das fle-xx-Konzept als Zirkel                          | 12 |
| 2.4 Pro fle-xx - Argumente für den Kunden                  | 14 |
| <b>3 fle-xx in Praxis und Fitnessstudio</b>                | 16 |
| Darstellung der fle-xx-Geräte                              |    |
| 3.2 Geräte des fle-xx-Zirkels                              | 18 |
| 3.3 fle-xx-Übungen außerhalb des Zirkels                   | 34 |
| <b>4 Das fle-xx-Konzept für schmerzfreie Beweglichkeit</b> | 42 |

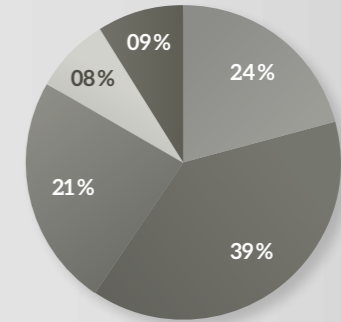
## 1 Einleitung

Rückenschmerzen sind eines der häufigsten Gesundheitsprobleme in Deutschland. Die Entwicklung der letzten 20 Jahre hat eine deutliche Zunahme dieser Art Beschwerden gezeigt. Umfragen haben ergeben, dass 60 - 75% der Befragten in den letzten 12 Monaten über Rückenschmerzen geklagt haben. Betrachtet man die Umfrageergebnisse bezüglich Lebenszeitprävalenz (mindestens einmal im Leben Rückenschmerzen), liegen die Angaben zwischen 74 und 85 %. Das heißt, nur rund 15 % der Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer hatten noch nie Schmerzen im Rücken. Bei der Bewertung dieses Prozentsatzes wird eher noch von einer höheren Rate Erkrankter ausgegangen, da leichte Episoden oft vergessen werden. (Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen).

Aufgrund solch hohen Vorkommens von Rückenschmerzen ist es durchaus interessant, die Entwicklung der medizinischen Versorgungslage durch Orthopäden in Deutschland genauer zu betrachten: Bei einer Erhebung der AOK aus dem Jahre 2011 wurde ein Gesamtversorgungsgrad von bundesweit 129,4% festgestellt. Hierbei ist nicht unerheblich, dass die bereits im Jahre 2006 bestehende Überversorgung stetig angestiegen ist und bis heute anhält – seit Anfang der 90er-Jahre nahm die Versorgung durch niedergelassene Ärzte um etwa ein Drittel zu. (Klose, Rehbein, 2011).

Neben den Orthopäden sind die Physiotherapeuten die Hauptanlaufstelle für Rückenschmerzpatienten. Wie nicht anders zu erwarten, ist auch in diesem Sektor die Anzahl der beschäftigten Therapeuten in Deutschland in den letzten 10 Jahren rasant gestiegen. So veröffentlichte das statistische Bundesamt einen Gesundheitsbericht, der diese Tendenz zahlenmäßig untermauert: Die Anzahl der Beschäftigten erhöhte sich von 66.000 im Jahr 2000 auf 136.000 im Jahr 2011.

Eigentlich müsste eine deutlich gestiegene Anzahl von Therapeuten zu einer signifikanten Abnahme der Beschwerden führen, dies ist aber nicht der Fall.



### „Leiden Sie unter Rückenschmerzen?“

|     |               |
|-----|---------------|
| 09% | Nein, nie     |
| 08% | Ja, permanent |
| 24% | Ja, häufig    |
| 21% | Ja, selten    |
| 39% | Ja, manchmal  |

Befragt wurden 500 Studiobesucher im Alter zwischen 25 – 65 Jahren

## 11 Einleitung – Schmerzursache

Bei einem so hohen Auftreten an bestehenden Beschwerden – trotz der übermäßig guten Versorgungslage – stellt sich unweigerlich die Frage nach den Ursachen der Rückenprobleme. Einen großen Einfluss auf die Rückengesundheit hat die Entwicklung des Lebensstils in der heutigen Gesellschaft. So wirken sich einseitige, ungesunde Lebensweisen wie sitzende Tätigkeiten, mangelnde Bewegung, Fehlernährung und psychosoziale Faktoren negativ auf die Haltung und damit auf die Ursachenentwicklung von Beschwerden aus.

Betrachtet man den modernen Menschen, wird schnell deutlich, dass sich die Alltagsbelastung in eine einseitige Richtung entwickelt. Die Bewegung als solche nimmt ab, die Fortbewegung erfolgt durch Auto, Bahn oder Flugzeug. Beim Großteil aller Situationen und Belastungen nimmt der Mensch eine nach vorne gebeugte, gekrümmte Haltung ein, wie z.B. beim Sitzen, beim Autofahren, beim Radfahren oder auch während des Schlafens. Systematisch kommt es so zu einer Verkürzung der passiv dauerbeanspruchten vorderen Muskelketten.

Die Balance der dorsalen und ventralen Muskelketten kommt aus dem Gleichgewicht, und immer häufiger führen diese einseitigen Alltagspositionen zu Schmerzen und Problemen im passiven Bewegungsapparat.

Schon vor über 20 Jahren hat der Freiburger Arzt Dr. Walter Packi seine Theorie der Schmerzauslöser vorgestellt und

eine Erklärung für diese Neuzeiterkrankung gegeben. Seiner Überzeugung nach hat jeder Schmerz einen biologischen Sinn. Schmerz und Schmerzursache sind häufig räumlich voneinander getrennt, so dass er zu der Schlussfolgerung kommt, dass bei der Behandlung eines Schmerzes nicht nur der direkt betroffene Bereich therapiert werden sollte, sondern gezielt nach der Ursache gesucht werden muss.

**So gibt es vier verschiedene Ursachen, warum sich ein Muskel verkürzen kann:**

- 01 Eine dauerhafte und einseitige Haltung
- 02 Sport
- 03 Unfall
- 04 Fehlernährung, was eine ungünstige Entwicklung des Säure-Basen-Haushalts mit sich bringt

Zu jedem Schmerz gehört ein funktionsgestörter Muskel. Muskelfasern werden bei jeder Bewegung beansprucht, sind störanfällig und verkürzen sich durch dauerhafte gleichförmige

Bewegungsabläufe. Stören kann bei einer Bewegung nur der passive, unbewusst aktivierte Muskel, der den Bewegungsablauf des aktiven Muskels in seinem Bewegungsausmaß einschränkt. Obwohl die Schmerzursache bei einer Bewegung im passiven, unbeteiligten Muskel liegt, werden die Schmerzen auf der Seite des aktiven Muskels im passiven Bewegungsapparat wahrgenommen, da dessen Arbeit vom passiven Muskel behindert wird. Eine solche Verkürzung der Muskulatur führt zu einer höheren Belastung der Gelenke, da sich das Kräfteverhältnis verschiebt und die passiven Strukturen ebenfalls ungleich belastet werden. Auf lange Sicht gesehen entstehen degenerative Erkrankungen wie z.B. Bandscheibenvorfälle oder Arthrosen. Aus diesem Grund sollte ein Schmerz immer als Warnsignal des Körpers betrachtet werden. Denn ein Schmerz dient auch als Schutzfunktion für den passiven Bewegungsapparat.

Ein von der Muskulatur verursachter Schmerz ist reversibel. Denn wenn ein Muskel sich durch Bewegungen verkürzen kann, kann die Verkürzung aktiv auch wieder behoben werden. Hier setzt das fle-xx-Konzept an. Durch regelmäßige Übungen in Muskelschlingen kann aktiv der passiven Verkürzung gegengesteuert werden. Wird diese behoben, ändern sich dementsprechend auch die Druckbedingungen im passiven Bewegungsapparat, was zwar pathologische Erkrankungen wie Arthrosen nicht rückgängig machen kann, aber den empfundenen Schmerz reduziert und weiteren Erkrankungen vorbeugt.

Degenerative Erkrankungen haben einen schleichenden, langsamen Verlauf; um ihnen entgegenzuwirken, sollte der moderne Mensch bis ins hohe Alter ein regelmäßiges Training gegen muskuläre Verkürzungen durchführen. Nur mit einer regelmäßig ausgeführten Übungsabfolge kann die Beweglichkeit auf Dauer erhalten werden.

Um einen verkürzten Muskel wieder in die Länge zu trainieren, reicht das herkömmliche Dehnen nicht aus. Die Verlängerung der Muskulatur kann nur mit einem entsprechenden Trainingssreiz auf den zu trainierenden Muskel erreicht werden. Nur wenn der Reiz eine bestimmte Schwelle überschreitet, ist eine langfristige Anpassung die Folge. Bei diesem Training muss ein Muskel in eine endgradige Position gebracht und dort Arbeit verrichten. Eine solche Position kann zuerst einmal Schmerzen verursachen, da der verkürzte Muskel die aktive Kette in ihrer Bewegung behindert. In keinem Fall sollte die Bewegung hier abgebrochen werden.

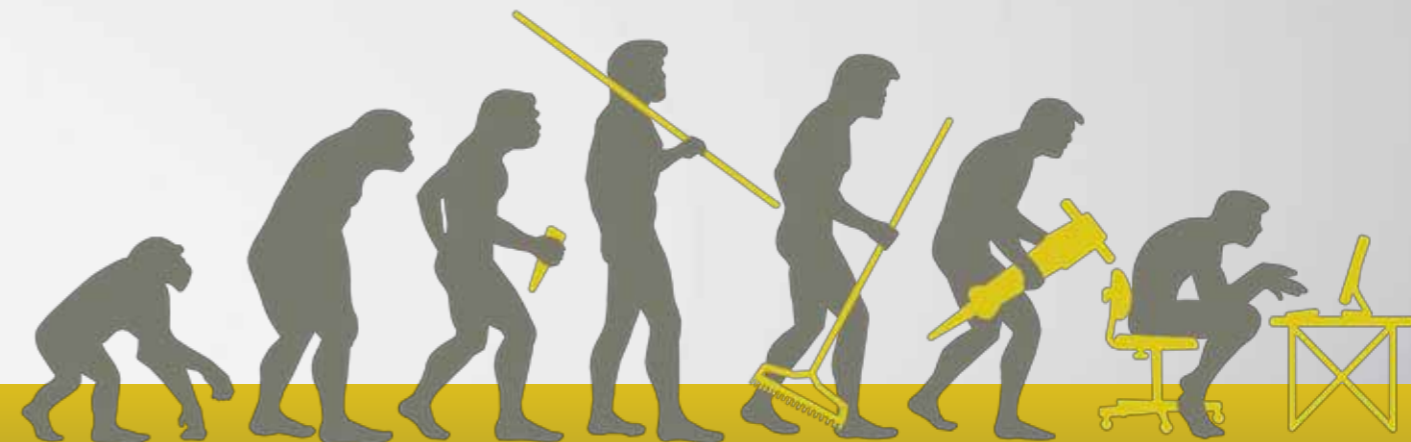
Wird diese Verkürzung durch ein regelmäßiges Längentraining behoben, verschiebt sich der Schmerzpunkt und Beschwerden können vollständig verschwinden. So ist es mit dem fle-xx-Konzept möglich, in vier Wochen schmerzfrei zu werden.

**in vier Wochen  
schmerzfrei!**

## 2.1 fle-xx in 12 Grundregeln

- 01 Unser Alltag ist nach vorn gerichtet, Rückwärtsbewegungen sind die natürlichen Gegenbewegungen.
- 02 Beweglichkeit wird nicht durch Gelenke, sondern fast ausschließlich über Muskulatur bestimmt.
- 03 Muskeln sind bis ins höchste Alter trainierbar in die Dicke und in die Länge! Damit sind auch dem Beweglichkeitstraining keine Grenzen gesetzt.
- 04 Mit zunehmendem Alter wird der Mensch unbeweglicher, regelmäßiges Training immer wichtiger.
- 05 Ein junger Mensch kann selbstverständlich eine Brücke und endet in hohem Alter mit großer Wahrscheinlichkeit am Rollator.
- 06 Muskellängentraining bedeutet aus der größtmöglichen Bewegungsamplitude gegen einen Widerstand arbeiten, auch wenn es schmerzhaft ist.
- 07 Der menschliche Körper ist von Natur aus asymmetrisch, dh. ein Beckenschiefstand ist etwas ganz normales und nicht die Ursache für einen Schmerz.

- 08 Da wo der Schmerz spürbar wird, ist nie die Ursache.
- 09 Ein Schmerz am passiven Bewegungsapparat hat nur die Funktion Knochen, Bänder und Gelenke zu schützen.
- 10 Wenn Muskel A durch Verkürzen eine Bewegung verursacht (Unterarm heben = Bizeps) muss Muskel B sein Gegenspieler nachgeben (Trizeps). Gibt Muskel B nicht nach, wird das dazwischen liegende Gelenk durch einen im Gelenk spürbaren Schmerz geschützt (Ellenbogengelenk). Wird die Störung beseitigt (Verlängerung Muskel B) ist auch der Schmerz beseitigt.
- 11 Der Muskeltonus, die Grundspannung der Muskulatur wird durch die Psyche, Training und die Ernährung beeinflusst.





## 2.2 Entstehung und Entwicklung von fle-xx

fle-xx – das Rückgrat-Konzept besteht mittlerweile über 20 Jahre. 1991 hatte der Dipl.-Sportlehrer Rudolph Plüddemann die Idee für fle-xx und führte das Konzept in den von ihm gegründeten Sport- und Gesundheitscentern ein.

Nachdem er jahrelang selbst unter Rückenschmerzen litt, fand er mit den Methoden des Arztes Dr. Walter Packi eine erfolgreiche Lösung, diese zu behandeln. Dr. Packi war mit einer der ersten, die mit Muskellängentraining und Rückwärtsbewegungen – entgegen der damals vorherrschenden Lehrmeinung – erfolgreich Rückenschmerzen behandelten. Zusätzlich zu den Methoden von Walter Packi beschäftigte sich Rudolph Plüddemann ausführlich mit Yoga nach den Lehren von B. K. S. Iyengar. Mit diesen eigenen positiven Erfahrungen begann er 1991 systematisch die Rückwärtsbewegungen in seinen Studios einzuführen.

Mit einer Kombination beider Methoden förderte er die Integration und individuelle Anpassung im Fitnessbereich. So entwickelte er gezielt eine Trainingsmethode für Patienten und andere Trainierende. Gerade im Rahmen der Eigenverantwortung für seinen Körper und die eigene Gesundheit verfolgte Rudolph Plüddemann das Ziel, ein Training zu konzipieren, das Menschen aller Altersklassen eigenständig und ohne ärztliche Betreuung absolvieren können. Um eine fehlerminimierte selbstständige Ausführung zu gewährleisten, entwickelte er in den darauffolgenden Jahren die ersten fle-xx-Geräte, die eine optimale Bewegungsausführung unterstützen und garantieren. Die große Zufriedenheit und Schmerzfreiheit seiner Kunden gab ihm Recht, und so entstanden für alle großen Muskelgruppen des Körpers die jeweils passenden Geräte. Um eigenständig in allen Altersgruppen die Muskeln wieder in die Länge zu trainieren, wurde das Konzept eines ganzheitlichen Trainings angewandt.

## 2.3 Das fle-xx-Konzept als Zirkel

Zu Beginn wurde das Längentraining der fle-xx-Methode an einzelnen Geräten und mit verschiedenen speziellen fle-xx-Übungen durchgeführt. Von den dafür ausgebildeten Trainern wurde für jeden einzelnen Kunden eine individuelle Auswahl an Übungen im Rahmen des Beweglichkeitstrainings zusammengestellt. Diese Übungen wurden eigens auf dessen ermittelte Schwachstellen abgestimmt.

Mit der Zeit entwickelte Rudi Plüddemann das fle-xx-Konzept weiter und stellte 7-8 Geräte in Zirkelform zusammen, um ein Ganzkörpertraining in einer leicht durchzuführenden und zeit-sparenden Form zu ermöglichen. Die Umwandlung zu einem ganzheitlichen Beweglichkeitstraining für alle Kunden wurde eingeführt, weil der vom Patienten wahrgenommene Schmerz-bereich oft räumlich von der eigentlichen Schmerzursache getrennt liegt. Das menschliche Bewegungsmuster funktioniert in Muskelketten, ein Muskel ist also nur so stark wie das schwächste Glied der Kette. Daraus wurde geschlussfolgert, dass bei einem Training alle großen Muskelgruppen angesprochen werden sollten, um die Schmerzursache im Ganzen beheben zu können. Der fle-xx-Zirkel enthält dementsprechend alle Geräte für schmerzrelevante Körperzonen. Weitere freie und gerätegestützte Übungen außerhalb des Zirkels haben zusätzlich den Sinn, den Körper komplett und in alle Richtungen zu bewegen. Nur die Bekämpfung der realen Schmerzursache kann zu einer langfristigen Verbesserung führen. So wurde das Beweglichkeitstraining in ein zirkelförmiges Ganzkörpertraining umgewandelt, das einfach auszuführen ist.

### Durchführung:

Der fle-xx-Zirkel umfasst Übungen für die Rumpfmuskulatur und die oberen und unteren Extremitäten. Der Zirkel wird 2 x insgesamt 14 Minuten durchgeführt. Ein Ampelsystem gibt dabei den Takt vor und zeigt dem Trainierenden, wann die Geräte zu wechseln sind und wie lange eine Position zu halten ist. Dieser vorgegebene Rhythmus ermöglicht ein Training ohne unnötige Wartezeiten und verhindert das Auslassen einzelner Geräte oder das Einlegen zu langer Pausen. Das Training ist kinderleicht und Fehler bei der Handhabung der Geräte sind fast vollkommen ausgeschlossen. Somit kann der Nutzer mit einem geringen wöchentlichen Zeitaufwand zu einem guten Ergebnis gelangen.

Die zirkelförmige Formation realisiert im Studioalltag eine äußerst wirtschaftliche Umsetzung: Der Bereich bleibt gut überschaubar und ermöglicht jederzeit schnelle Korrekturen durch Fachpersonal. Mehrere Trainierende können zur gleichen Zeit betreut werden – die Trainer können leicht einen engen Kontakt zu den Mitgliedern aufbauen und das Training an sich wird zeiteffizient und hocheffektiv durchgeführt.



## 2.4 Pro fle-xx – Argumente für den Kunden



In der Praxis sehen sich Trainer oft mit dem Unverständnis der Kunden konfrontiert, ein schmerzendes Training durchzuführen, das zusätzlich keine optischen Veränderungen bringt. Umso wichtiger ist die richtige Vermittlung des Sinns von Muskellängentraining und die anschauliche und verständliche Erklärung für Laiensportler. Denn nur wenn verstanden wird, aus welchem Grund gerade auch unangenehme Übungen regelmäßig durchgeführt werden müssen – und auch nach einer Besserung der Beschwerden ein langfristiges Training wichtig ist – kann die Motivation und Schmerzfreiheit auf Dauer gehalten werden.

Als erstes muss dem Nutzer klar werden, dass jede einseitige Haltung, sei es nun eine Sportart oder der Computerjob, ein muskelverkürzendes „Training“ ist. So wird beispielsweise im Radsport zwar die Fitness und die Ausdauerleistung extrem gefördert, aber durch die lang anhaltende, einseitig flektierte Belastung verkürzt sich die gesamte vordere Muskelkette. Gerade bei dieser Sportart treten nun gehäuft Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule auf. Anhand dieses Beispiels lässt sich dem Sportler anschaulich die Bedeutung der aktiven und der passiven Muskelkette in Bezug auf einen bestimmten Schmerz erklären. Denn hier tritt zwar der Schmerz am Rücken auf, die Ursache der Beschwerden ist aber in keinem Fall die Rückenmuskulatur oder eine zu schwache Bauchmuskulatur, sondern im Gegenteil die verkürzten Hüftbeuger und Bauchmuskeln, die nun die Aufrichtung hemmen. Aus diesem Grund ist es sowohl für den Büroarbeiter als auch für den Sportler wichtig, ein spezielles Beweglichkeitstraining als Ausgleich durchzuführen. Zusätzlich sollten dem Trainierenden anhand von Bildmaterial oder einem Skelett die Auswirkungen auf den passiven Bewegungsapparat erläutert werden.

Zweitens muss dem Trainierenden näher gebracht werden, dass ein solches Training durchaus unangenehm und schmerzhaft sein kann – dieser Schmerz aber keinen Schaden verursacht. Gerade am eben genannten Beispiel des Radfahrens wurde deutlich, dass nur die Muskulatur

an sich eine Bewegung verhindern bzw. ermöglichen kann. Betrachtet man nun das menschliche Skelett, wird man erkennen, dass jedes Gelenk bei jedem Menschen in etwa das gleiche Bewegungsausmaß hat. So liegt der unterschiedlichen Beweglichkeit der Menschen die Muskulatur zugrunde. Wird nun im Längentraining versucht, Muskeln zu trainieren, die über einen langen Zeitraum ausschließlich in eine verkürzte Position bewegt wurden, nimmt der Muskel dies in der ersten Zeit in keinem Fall schmerzfrei auf.

Als letzter Punkt muss dem Kunden verständlich gemacht werden, dass auch ein solches Training nur dann Erfolg hat, wenn es regelmäßig über einen langen Zeitraum ausgeführt wird. Zum einen kann der Trainingsreiz, der auf den Muskel gesetzt wird, ebenso wie beim Krafttraining nur dann seine Wirkung entfalten, wenn dieser Reiz in einer gewissen Häufigkeit vorhanden ist. Zum anderen muss der Reiz ähnlich dem Hypertrophietraining eine gewisse Schwelle überschreiten, um zu einer Adaption führen zu können; ein Training im endgradigen Bewegungsbereich ist unbedingt von Nöten. Ein erreichter Erfolg führt nicht zu einer dauerhaften Schmerzfreiheit, wenn das Training wieder vernachlässigt wird. Durch regelmäßiges langfristiges Training besteht nachweislich die Möglichkeit, auch in hohem Alter die gleiche Beweglichkeit wie in jungen Jahren halten zu können.



### 3 fle-xx in Praxis und Fitnessstudio

Aus Betreibersicht überzeugt der fle-xx-Zirkel mit zeit-sparendem und nicht zu betreuungsintensivem Training. Durch die schmerzlindernde Übungsabfolge entsteht eine lange Kundenbindung in Folge der Zufriedenheit der Besucher. Das erfolgversprechende Training erweist sich im Studioalltag als wirtschaftlich und effektiv. fle-xx ermöglicht leicht durchführbare Übung mit geringen Fehlerquellen und einen schnellen Durchlauf aufgrund des Ampelsystems.

Die Einweisung und anschließende Betreuung des Kunden durch das fle-xx-Konzept ist also mit geringem Zeit- und Personalaufwand durchzuführen. Die Einweisungen können in der Regel in Gruppen durchgeführt werden. Ein Trainer kann so parallel bis zu sieben Personen innerhalb einer Stunde betreuen und einweisen. Der geringe Zeitaufwand des Zirkels ermöglicht eine hohe Anzahl an Trainierenden, die gleichzeitig das Training durchführen.



fle-xx Hase



fle-xx Pilz



fle-xx Brücke



fle-xx Spagat



fle-xx Brust



fle-xx Hüfte



fle-xx Beinbeuger



fle-xx Beinstrecker

Ein fle-xx Training dauert nicht länger als 15 Minuten.

An jedem der acht Geräte bleibt man für 20-30 Sekunden in der Endposition, damit ein Muskel verlängerneder Training-sreiz entsteht. Bei akuten Rücken- oder Gelenkproblemen ist es auch möglich, das Training ausschließlich auf den fle-xx Zirkel zu reduzieren.

## 3.2 fle-xx-Wade/Beinbeuger

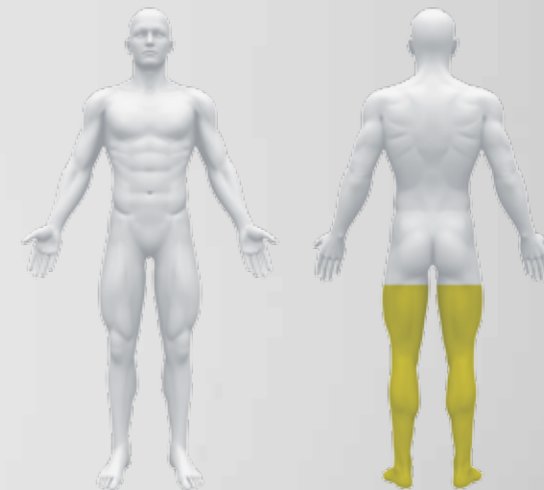


### Ausführung:

- Die Zehen krallen sich aktiv am Fußteil fest
- Die Hüfte befindet sich im Lot über den Fersen
- Die Hüfte ist im 90°-Winkel gebeugt
- Die Unterarme werden auf der Sprosse abgelegt
- Der Rücken ist in langer, gestreckter Haltung
- Die Fersen werden so weit wie möglich aktiv nach unten gedrückt

### Hinweise:

- Wichtig ist, dass die Haltesprosse nicht zu niedrig eingestellt ist
- Fußteil so einstellen, dass die Hände die Haltesprosse erreichen



**Einsatzgebiet:** Sprunggelenk / Knie / LWS / BWS

**Muskulatur:** Wade (M. gastrocnemius, M. soleus) / Beinbeuger (ischiocondyläre Muskulatur) / Brust (Mm. intercostalis, M. pectoralis major, M. latissimus dorsi)

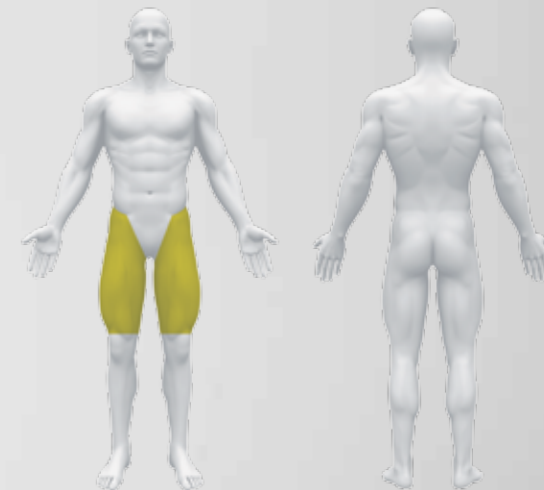


#### Ausführung:

- Hüftbreiter Kniestand an der nach vorne begrenzenden Rolle
- Hüfte wird möglichst gestreckt gehalten
- Die grauen Therabänder werden gefasst
- Die Arme sind dabei gestreckt und der Schulterbereich entspannt
- Der Körper sinkt nach hinten ab

#### Hinweise:

- Zu beachten ist, dass die Gesäßmuskulatur entspannt ist
- Außerdem sollte die Rückneigung aus einer Flexion der Knie und nicht der LWS geschehen
- Die nach vorne begrenzende Rolle sollte möglichst weit am unteren Ende der Skala sein
- Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten



Einsatzgebiet: Schmerzen in Knie / Hüfte / LWS

Muskelkette: Beinstrecker (M. quadriceps) / Hüftbeuger (M. iliopsoas)

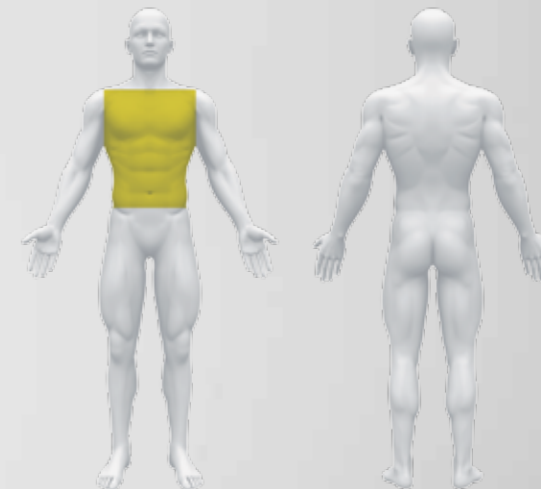


#### Ausführung:

- Hüftbreiter Kniestand vor der unteren Rolle
- Hüfte wird gestreckt gehalten bzw. leicht nach vorne geschoben
- Obere Rolle befindet sich am Rücken auf Höhe der Schulterblattspitze
- Arme werden möglichst gestreckt nach oben geführt
- Das graue Theraband wird mit beiden Händen auf derselben Höhe gefasst und stark auf Zug genommen
- Arme und Schultern sinken unter Zug des Bandes nach hinten ab

#### Hinweise:

- Wichtig ist, dass die Arme sich vom Zug der Therabänder möglichst weit nach hinten ziehen lassen und nicht gegen den Zug des Bandes nach vorne ziehen
- Die untere Rolle sollte sich möglichst nah am eigentlichen Gerät befinden, um eine intensive Rückbeuge gewährleisten zu können
- Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten
- Wichtig ist eine Öffnung des Brustkorbes



**Einsatzgebiet:** Schulter / BWS / Zwerchfell

**Muskelkette:** Oberer Bauch (Diaphragma, M. rectus abdominis) / Rippenbögen (Mm. intercostalis, M. transversus abdominis) / Brust (m. pectoralis major/minor) / Rücken (M. latissimus dorsi)

## fle-xx Hals (Hase)

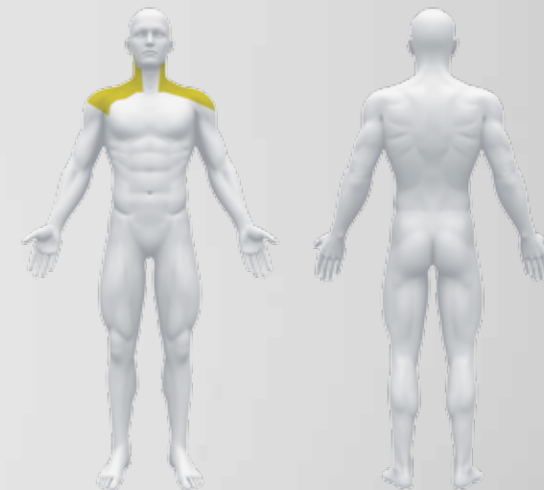


### Ausführung:

- Die Höheneinstellung der Rolle wird so vorgenommen, dass sie bei aufrechtem Stand auf der Schulter aufliegt
- Die Füße werden geschlossen innen an eine der beiden unteren Rollen gestellt
- Der gesamte Körper lehnt mit der Rückseite am Gerät
- Die obere Rolle liegt seitlich am Nacken auf
- Gewicht in Hand der oberen Schulter nehmen
- Die Schulter wird vom Gewicht nach unten gezogen
- Die Hüfte bewegt sich weg von den Füßen in Richtung der Seite des gehaltenen Gewichts, bis sich der gesamte Körper in einem Bogen befindet

### Hinweise:

- Es ist darauf zu achten, dass die Schulter der Seite, die das Band greift, locker nach unten hängt
- Außerdem sollte sich der Kopf in Richtung der Füße neigen, um eine höhere Spannung im Nacken zu erlangen
- Es wird pro Zirkelrunde nur eine Seite trainiert, um den flüssigen Verlauf des Durchwechselns nicht zu stören



**Einsatzgebiet:** Anwendung findet dieses Gerät bei Nacken-, Hals-, Nasen-, Ohren- oder Kieferbeschwerden

**Muskelkette:** Nacken- / Hals- bis Atlas (M. trapezius, M. levator scapulae, M. sternocleidomastoideus, Mm. Scaleni, autochtone Nackenmuskulatur)

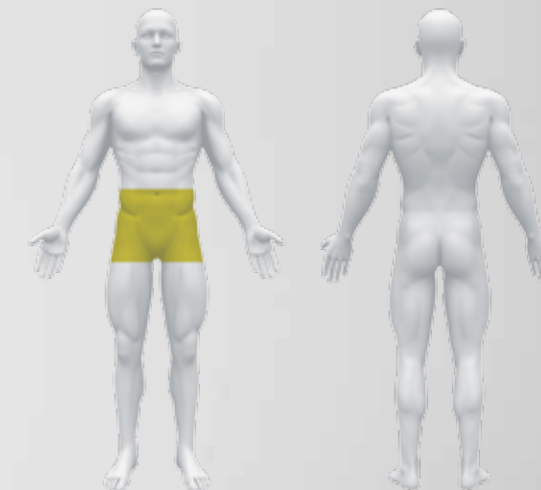


#### Ausführung:

- Hüftbreiter Kniestand hinter der Rolle
- Arme werden vor der Brust locker gekreuzt
- Gesäß liegt entspannt hinten am Gerät auf und der Oberkörper so weit nach hinten geneigt wie möglich

#### Hinweise:

- Zu achten ist auf eine entspannte Gesäßmuskulatur
- Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten
- Variante: Die Arme können zur Erschwerung der Übung nach oben gestreckt oder als Erleichterung seitlich neben den Körper gelegt werden



**Einsatzgebiet:** Anwendung findet das Gerät bei Beschwerden in der Lendenwirbelsäule

**Muskelkette:** Beinstrecker (M. quadriceps femoris) / Hüftbeuger (M. iliopsoas, M. rectus femoris)  
Bauch (Mm. intercostalis, Diaphragma, M. rectus abdominis)

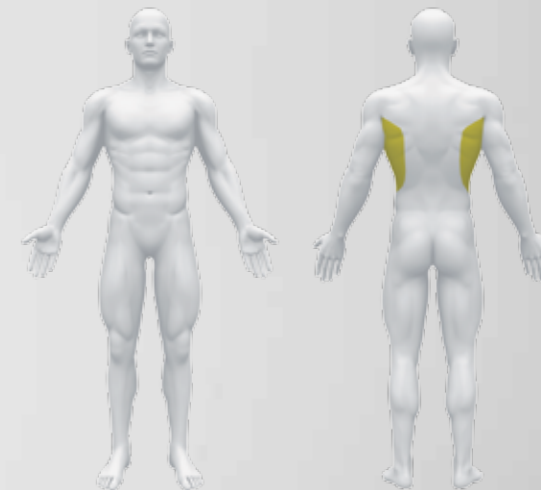


#### Ausführung:

- Aufrechter Stand mit beiden Beinen geschlossen innen auf einer Seite der unteren Rollen
- Gesamter Körper befindet sich am Pilz
- Das mittlere Polster befindet sich ca. auf Hüfthöhe
- Die Arme werden gestreckt nach oben genommen, wobei die Hände eine kleine Hantel halten
- Der Oberkörper in Lateralflexion zur Seite

#### Hinweise:

- Bei der Ausführung ist unbedingt auf gestreckte, nah beieinander liegende Arme zu achten
- Es wird pro Zirkelrunde nur eine Seite trainiert, um den Verlauf nicht zu stören
- Die Hantel unterstützt die Wirkung der Schwerkraft bei dieser Übung und kann in unterschiedlichen Gewichten gewählt werden



**Einsatzgebiet:** Anwendung findet das Gerät bei Beschwerden vom Nacken, der Hüfte, der Schulter und der Lendenwirbelsäule

**Muskelkette:** Rücken (M. latissimus dorsi) / Bauch (M. obliquus externus/internus abdominis) / Arm (M. triceps)

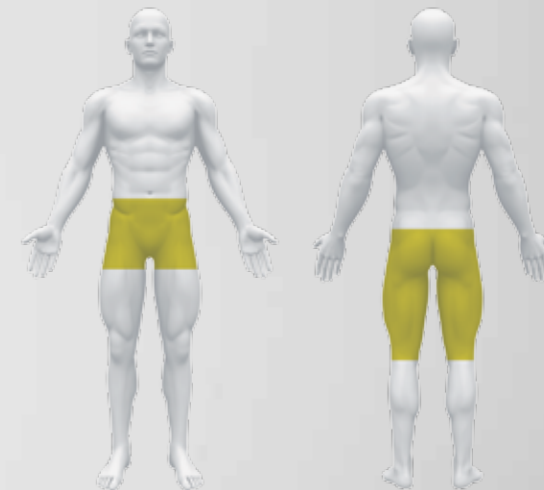


#### Ausführung:

- Ein Bein kniet auf dem hinteren, fixen Polster
- Das andere Bein wird gestreckt mit der Ferse und leicht aufgestelltem Fuß auf das bewegliche Polster gestellt
- Der Oberkörper ist aufrecht in leichter Rückneigung
- Die Hände stützen sich seitlich an den Haltegriffen leicht ab
- Die Hüfte wird in gerader Haltung so weit wie möglich nach vorne geschoben

#### Hinweise:

- Es wird pro Zirkelrunde nur eine Seite trainiert, um den Verlauf nicht zu stören
- Hüfte von hinterem Bein nach vorn drehen



**Einsatzgebiet:** Anwendung findet das Gerät bei Schmerzen in Knie, Hüfte oder des unteren Rückens

**Muskelkette:** Beinbeuger (ischiocurale Muskulatur) / Hüftbeuger (M. iliopsoas, M. rectus femoris)  
Wade (M. gastrocnemius, M. soleus)



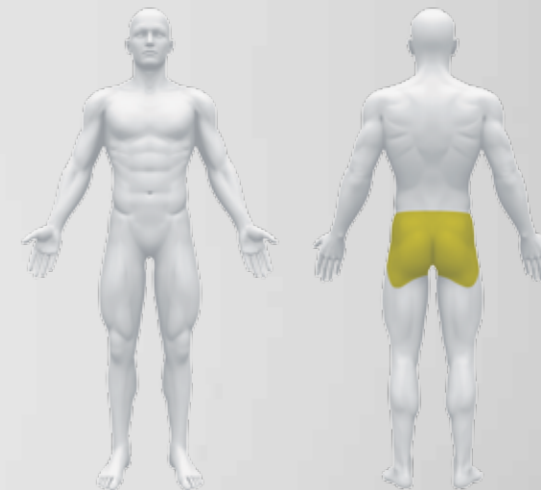


#### Ausführung:

- Das vordere Bein so auf die Ablage legen, dass der Fuß zur Seite zeigt.
- Der hintere Fuß bewegt sich mit dem Schlitten vom Körper weg
- Je größer die mögliche Bewegungsamplitude, desto weiter gehen Fuß und Schlitten weg vom Körper.

#### Hinweise:

- Mit den Armen auf den Handläufen abstützen



**Einsatzgebiet:** Ischialgien, Rückenschmerzen, Kniebeschwerden

**Muskelkette:** Gesäß (M. piriformis, M. gluteus medius/minimus) / Adduktoren

### 3.3 außerhalb des Zirkels: fle-xx Brücke

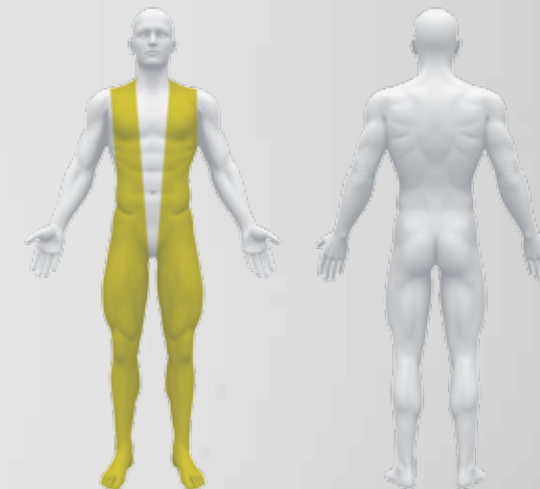


#### Ausführung:

- Über das obere Polster so weit wie möglich den Oberkörper nach hinten neigen
- Arme entweder am Körper oder auf der Brust gekreuzt oder nach hinten gestreckt. Je nach Haltung der Arme verstärkt sich der Rückneieffekt.

#### Hinweise:

- Oberes Polster in Gesäßhöhe
- Füßr zur Sicherheit unter das Fußpolster
- Je weiter das Fußpolster vom Körper weg eingestellt wird, desto leichter die Übung



**Einsatzgebiet:** Hüfte / LWS / BWS / Schulter

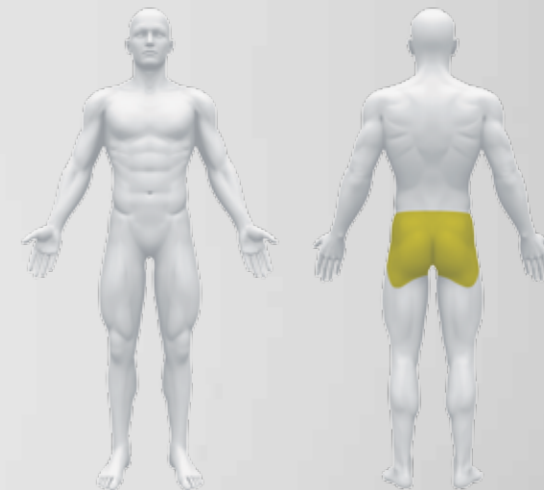
**Muskelkette:** Beinstrecker (M. quadriceps) / Hüftbeuger (M. iliopsoas) / Bauch (M. rectus abdominis, diaphragma, M. transversus) / Rippenbögen (Mm. intercostalis) / Brust (M. pectoralis major/minor) / Rücken (M. latissimus dorsi)

## ☉ außerhalb des Zirkels: fle-xx Taube



### Ausführung:

- Vierfüßlerstand auf einer Matte
- Ein Bein wird vor das andere gelegt, so dass sich der Knöchel vor dem anderen Knie befindet
- Das hintere Bein wird gerade nach hinten gestreckt
- Der Oberkörper wird flach abgelegt, die Arme nach vorne gestreckt



**Einsatzgebiet:** Ischialgien, Rückenschmerzen, Kniebeschwerden

**Muskulatur:** Gesäß (M. piriformis, M. gluteus medius/minimus) / Adduktoren

## außerhalb des Zirkels: fle-xx Adler

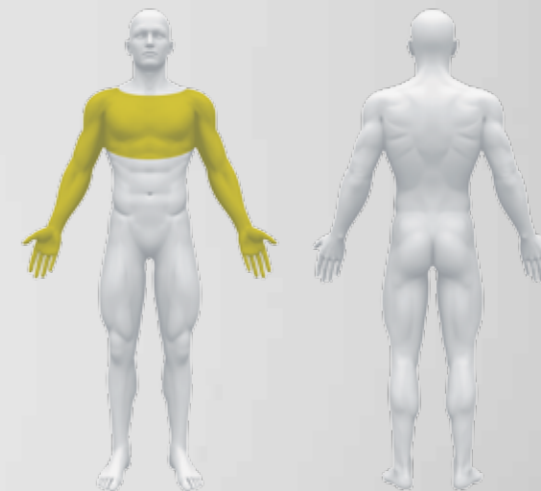


### Ausführung:

- Mit den Händen fasst man gleichzeitig beide Therabänder
- Die Arme werden seitlich gehalten, wobei sich die Ellbogen auf Augenhöhe befinden
- So weit nach vorne gehen, bis Therabänder die Arme nach hinten ziehen

### Hinweise:

- Hüfte vor, Brust zur Decke, Kopf gerade auf dem Rumpf, Kinn angezogen



### Einsatzgebiet:

Muskelkette: Brust (M. pectoralis major/minor) / Rippenbögen (Mm. intercostalis)

## ☉ außerhalb des Zirkels: fle-xx Pflug



### Ausführung:

- In Rückenlage werden beide Beine möglichst gestreckt hinter den Kopf gebracht
- Die Füße berühren hinter dem Kopf den Boden
- Die Arme liegen neben dem Körper auf der Matte

### Einsatzgebiet:

**Muskelkette:** Nacken (autochtone Nackenmuskulatur, M. trapezius) / Rücken (M. erector spinae, M. latissimus dorsi, M. trapezius, autochtone Rückenmuskulatur) / Beinbeuger (ischio-curale Muskulatur)

## 4 Das fle-xx Konzept für schmerzfreie Beweglichkeit

Die jahrelange positive Arbeit mit dem fle-xx-Konzept in der Praxis zeigt, dass dieses Beweglichkeitstraining zu einer dauerhaften Schmerzfreiheit führt. Auch wenn die Lehrmeinung teilweise immer noch zu einer Vermeidung der Rückwärtsbewegung rät, weil sie von einer schädigenden Bewegungsform ausgeht, konnte in der Praxis kein Schaden an Strukturen bestätigt werden.

Das Gegenteil scheint der Fall zu sein; der Mensch braucht gerade in unserer Zeit diese extendierenden Bewegungsmuster, um sich und seinen Körper vor Rückenschmerzen u.a. zu bewahren. Die Konsequenz muss also sein, dass in der Lehre und in der Gesellschaft ein Umdenken stattfindet, um ein weiteres Ansteigen der Rückenerkrankungen aufhalten zu können.

### Fazit:

Für einen gesunden schmerzfreien Rücken führt nur der aktive Weg und nicht der passive Weg zum Erfolg. Betrachtet man die Fakten, kann man außerdem bemerken, dass Rückenleiden in der Allgemeinheit als Bedrohung wahrgenommen werden, sie das Leben aber nicht wirklich lebensbedrohlich beeinträchtigen. Auch hier ist dringend zur Aufklärung zu raten.





fle-xx Rückgratkonzept GmbH  
Petrusplatz 11-15  
89231 Neu-Ulm

[www.fle-xx.com](http://www.fle-xx.com)