

BODY FLEX

Der Stabilisationstrainer im Wasser

Halten Sie Ihren Rumpf und das Becken aufrecht und stabil (mittlere Muskelspannung), insbesondere Rücken, Bauch, Beckenboden und Po.

BODY FLEX ÜBUNGEN



Die Kampfposition



Schwingen in Seithalte



Schieben + Ziehen frontal



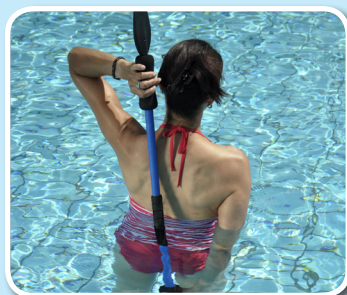
Schulter-Arme tief & hoch



Überkopfschwingen



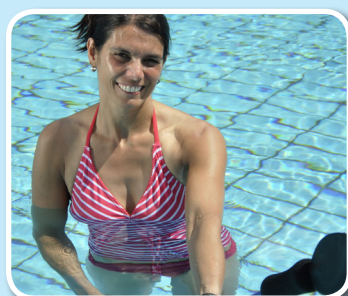
Langarm - Schwingen



Rückenbürsten (Schulter)



Back - Swing tief - hoch



Angriff mit Zweigriff



Pumpen im Mittelgriff



Kniestandwippe tief - hoch



Einarmiges beugen - strecken

AUS- UND WEITERBILDUNGEN AN LAND UND IM WASSER

Wenn du Aqua Fitness Trainer, Pilates-Trainer, Group Fitness Spezialist oder Step Trainer werden willst oder auch ein Wellness-Experte für Yoga, Ayurveda oder Massagen - mit der DEHAG ACADEMY wird aus deinen Karrierewünschen Wirklichkeit. Absolvieren bei unseren Experten eine lizenzierte Aus-, Fort- oder Weiterbildung und realisiere und optimiere deine Karrierechancen!

Weitere Infos im Web auf www.dehag.de



Einarmiges Schaukeln: vor + zurück



Nicht biegen und statisch halten!



Wichtige Hinweise: Schwingübungen mit dem **BODY FLEX** können linear also z.B. vor- und zurück oder zur Seite oder auch kreisförmig ausgeführt werden. Für eine lange Lebensdauer des Stabilisationstrainers **BODY FLEX** sollte dessen Schwingung nicht weiter als max. halbkreisförmig bzw. schulterbreit ausgeführt werden. Weiterhin sind isometrische Halteübungen in gebogener Position zu vermeiden.

Für eine darüber hinausgehende Nutzung erlischt die Garantie. Diese Übungen wurden entwickelt für gesunde Menschen, die ihre Fitness und Gesundheit verbessern und stabilisieren wollen. Bevor Sie mit dem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie einen Arzt!

Ihr Fachhändler:

BODY FLEX

...especially for your back!

Keep your torso and pelvis upright and stable, in particular your back, abs, pelvis and buttocks. Breathe calmly and evenly!

BODY FLEX EXERCISE PROGRAM



Attack: The Battle Position



swing to the side



push & pull to the front



push & pull down & up



Overhead swing



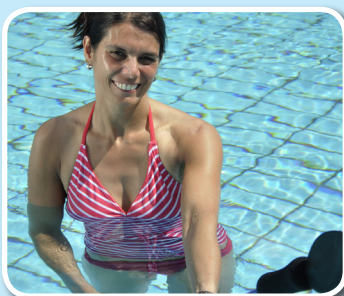
Longarm swing



back brush (shoulder)



behind the back swing



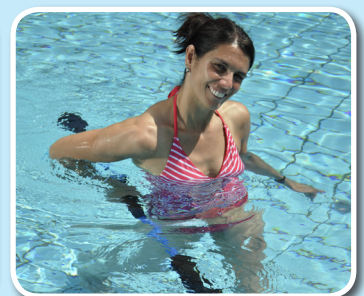
attack (alternating grip)



one arm push & pull



Frontstep swing



One-Arm bend and extend

DEHAG ACADEMY Certification programs

You want to get certified as group-fitness specialist for professional workouts with the BODYFLEX? Please search at the website www.dehag.de or contact academy@dehag.de You can achieve licenses for aquatic-fitness, group-fitness, pilates and wellnessprograms. Start your career today!

more Infos: www.dehag.de



rocking single arm



Do not bend and hold!



Important: Please note the following instructions: Vibrations with the **BODY FLEX** can be performed linear, forward and back, or to the side. For a good lifetime of the stabilisationtrainer **BODY FLEX** the vibration movement should not be carried out further than shoulder width. Please avoid any isometric hold exercises in a bent position.

For an incorrect use voids any warranty. These exercises were developed for healthy people who want to improve their fitness, health and stability. Before you start your training, please consult your doctor!

Your dealer: