

Ihre professionelle Anleitung
für das tägliche Training

Fit mit

FLOWin®



www.artzt.eu

A · R · T · Z · T ·

Inhalt

Einleitung	1
FLOWIN® Friction Training™	
Material und Eigenschaften	2
Was ist Friction Training™?	3
Vorteile	3
Handhabung	4
Tipps rund um die FLOWIN® Plattform	6
Trainingshinweise	7
Übungen	
Warm-Up	8
Krafttraining und Koordination	12
Dehnung	33

Einleitung

FLOWIN® ist ein neues Trainingsgerät aus Schweden, das mehrere Jahre lang in enger Zusammenarbeit von Spitzensportlern, Sportwissenschaftlern und Materialforschern entwickelt wurde. Es bietet ein leicht verständliches Ganzkörper-Training mit einer Vielzahl professionell entwickelter, hoch effizienter Übungen. Ziel der Entwicklungsarbeit war es, eine umfassende und funktionelle Trainingsmöglichkeit für Personen aller Fitnesslevels zu entwickeln. Das Ergebnis: ein einzigartiges Fitnessgerät, bei dem nur das eigene Körpergewicht die Trainingsintensität steuert. Die Einzigartigkeit des Produkts liegt in seiner Einfachheit und vielseitigen Einsetzbarkeit. Zudem ist die Mobilität der Trainingsplattform ein großes Plus.

Im Studiobetrieb können Kursleiter mit dem Friction Training™ funktionelle Core-Trainingskurse oder anspruchsvolle Circuit-Programme anbieten. Für Therapeuten, (Sport-) Trainer und Athleten bedeutet Friction Training™ eine Innovation für vielfältige Anwendungen. Rumpfstabilität in Kombination mit einer funktionellen Ausführung von Bewegungsabläufen sind die Hauptvorteile, die Therapeuten und Trainer aus diesem Trainingskonzept ziehen können. FLOWIN® sorgt innerhalb kürzester Zeit für mehr Stabilität, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination. Haltung und Leistungsfähigkeit verbessern sich, das Verletzungsrisiko sinkt. Entsprechend breit ist der Einsatzbereich des Trainingsgeräts in der Physiotherapie, im Leistungssport sowie im Gesundheits-, Fitness- und Personal Training.

FLOWIN® Friction Training™

Material und Eigenschaften

Die nur wenige Millimeter flache Trainingsplattform ist leicht, robust und hat eine Größe von 140 x 100 cm. Für den privaten Gebrauch empfehlen wir die zusammenrollbare Plattform FLOWIN® Sport mit Tragetasche und Zubehör. Für den professionellen Gebrauch in Studios oder Therapieeinrichtungen sollten Sie auf FLOWIN® Pro zurückgreifen, die kompakte, leicht stapelbare Plattform (nicht rollbar). Beide Plattformen enthalten ein Auflagen-Set mit je 2 Fuß- und Hand-Pads sowie einem Knie-Pad.



Was ist Friction Training™?

Das Prinzip der FLOWIN® Trainingsplattform und des Friction Trainings™ basieren auf einem intensiv getesteten Reibungsverhalten (engl.: friction) zwischen der Plattform und den Auflagen für Hände, Knie und Füße. Dabei geht es um den optimierten und kontrollierten Einsatz von Widerständen in Form von Reibung. Das einzigartige Friction Training™ ermöglicht eine präzise Bewegungskontrolle, bei der das Bewegungsausmaß nicht die maximal mögliche Muskelleistung übersteigen kann. Das Training wird kontrolliert durch die Kombination aus Krafteinsatz (Reibung entsprechend dem Druck auf die Trainingsplatte, Anzahl und Platzierung der Kontaktpunkte, Abstand zwischen den Kontaktpunkten) und Bewegung (Anzahl der Sätze und Wiederholungen, Geschwindigkeit, Bewegungsamplitude).

Vorteile

FLOWIN® bietet gegenüber anderen Trainingsprogrammen eine Vielzahl von Vorteilen:

- Vielseitig einsetzbar
- Mobil
- Platzsparend
- Robust (lange Haltbarkeit)
- Effektiv auch bei kurzen Trainingseinheiten (zeitsparend)
- Effektiv durch Einbeziehen aller konditionellen Fähigkeiten
- Altersunabhängig einsetzbar
- Ermöglicht ein Training aller motorischen Grundeigenschaften (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit)
- Hoher Spaßfaktor
- Leichte und schnelle Intensitätsanpassung
- Ermöglicht isometrisches, konzentrisches und exzentrisches Training in einem Workout
- Ideal für Leistungssportler
- Hoher Anteil an exzentrischen Übungen (bei Bedarf)

Handhabung

Das FLOWIN® Trainingsgerät kann folgendermaßen genutzt werden:

- Mit nur einem Fuß-Pad
- Mit beiden Fuß-Pads
- Mit nur einem Hand-Pad
- Mit beiden Hand-Pads
- Hand- und Fuß-Pads kombiniert



Das Knie-Pad wird als gepolsterte Unterlage für Knie und Unterarme genutzt. Es kommt immer dann zum Einsatz, wenn Sie sich neben die Plattform knien oder stützen.

Das Knie-Pad kann nicht in der Bewegung auf der Plattform eingesetzt werden, da es nicht rutscht.



Beim Einsatz der Hand-Pads können Sie den Schwierigkeitsgrad durch die Hand- bzw. Fingerposition verändern. So können Sie die flache Handfläche, die Faust oder nur die Fingerspitzen aufsetzen.

Tipps rund um das Training mit FLOWIN®

Die Haltbarkeit und das sichere Training mit FLOWIN® hängen im Wesentlichen von der sachgemäßen Behandlung ab:

- Verwenden Sie die Plattform nur auf glatten, horizontalen Untergründen. Wir empfehlen einen harten Untergrund (Sportboden, Fliesen, Parkett etc.).
 - Legen Sie die Plattform und die Pads mit dem Logo nach oben auf den Boden bzw. die Plattform. Die Gleitflächen sollten immer sauber und trocken sein.
 - Vermeiden Sie mechanische Einwirkungen (scharfkantige Gegenstände wie Ringe, Uhren, Stollenschuhe etc.), da diese die Plattform verkratzen oder die Pads beschädigen können. Trainieren Sie mit sauberen Hallenschuhen oder barfuß.
 - Lagern Sie die Plattform von FLOWIN® Pro möglichst flach ausliegend und stellen Sie keine schweren Gegenstände darauf. Diese Plattform darf nicht gefaltet werden. Die Plattform von FLOWIN® Sport können Sie zusammenrollen und sicher in der Transport- und Aufbewahrungstasche lagern. Ideal ist für beide Versionen die ausgerollte Lagerung.
 - Temperaturen von über 50° Celsius sollten vermieden werden.
- Verschmutzte Plattformen und die Oberseite der Pads lassen sich einfach mit einem feuchten Baumwolltuch reinigen. Bei starker Verschmutzung kann eine Reinigung mit Wasser und Seife erfolgen. Setzen Sie die Produkte erst nach dem vollständigen Trocknen wieder ein.
 - Öle, Cremes und andere Körperpflegemittel oder Chemikalien sollten nicht mit dem Produkt in Kontakt kommen.
 - Unsachgemäßer oder unvorsichtiger Einsatz der Plattform kann zu Verletzungen führen. Führen Sie daher nur sichere und schmerzfreie Übungen durch.
 - Die Plattform ist kein Spielgerät für Kinder! Kinder sollten nur unter Aufsicht üben!

Trainingshinweise

Bei jeder Übung werden wie bei einem funktionalen Krafttraining mehrere Muskelgruppen angesprochen. Das Auflagen-Set bietet verschiedene Übungsvariationen mit wechselnden Stützpunkten, wie z. B. Ellbogen, Knie, Hände oder Füße sowie verschiedenen Bewegungsrichtungen. So lassen sich die Übungen individuell an das Fitnesslevel anpassen, um maximale Ergebnisse zu erzielen – unabhängig von Alter oder Trainingszustand. Darüber hinaus eignet sich die Trainingsplattform hervorragend als Hilfsmittel für Stretching-Übungen.

FLOWIN® ist ein ganzheitliches Konzept. Bei einem gesundheitsorientierten, präventiven Training stehen die Verbesserung von Kraftausdauer und Koordination, der Aufbau der Muskulatur und die damit einhergehende Körperperformance im Vordergrund. Zur Erreichung dieser Ziele sollten sich Anfänger aus den nachfolgenden Übungen 6-8 auswählen. Jede Übung sollte 15-20 Mal wiederholt werden. Die vollständige Übungsfolge kann 1-3 Mal wiederholt werden.

Wird der Übungsschwerpunkt im Kursbereich mehr auf die Ausdauer gelegt, sind auch bis zu 30 Wiederholungen möglich. Im Personal Training kann bei der Arbeit mit leistungsorientierten Kunden auch auf niedrigere Wiederholungszahlen (6-12) zurückgegriffen werden. Während des gesamten Trainings sollte die Belastung niemals als SEHR schwer empfunden werden. Grundsätzlich ist folgendes zu beachten:

- Korrekte Haltung und eine langsame, kontrollierte Bewegungskörperausführung in der Anfangsstellung, bei der Durchführung sowie am Ende der Bewegung. Wichtig ist, dass Sie fließend atmen.
- Das Training sollte schmerzfrei durchgeführt werden. Treten Schmerzen auf, legen Sie eine Pause ein. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen holen Sie ärztlichen Rat ein.
- Ein Training mit Kindern sollte immer unter Aufsicht und Anleitung erfolgen.
- Schauen Sie sich die Übung genau an und stellen Sie sich den Ablauf vor.

Warm-up

Die folgenden Übungen dienen der Erwärmung und der Gewöhnung an das neue Übungsgerät. Starten Sie langsam und probieren Sie aus, wie viel Druck Sie auf die Pads geben müssen bzw. können. Führen Sie alle 4 Übungen zum Aufwärmen jeweils 1 bis 2 Minuten lang aus. Starten Sie dann mit dem Hauptteil.

Seitschritt



Stellen Sie sich auf die Mitte der Plattform. Beide Füße befinden sich auf den Fuß-Pads.



Bewegen Sie nun das linke Bein nach außen und ziehen Sie es wieder heran. Sobald Sie diese Bewegung sicher ausführen können, vergrößern Sie das Bewegungsausmaß. Anschließend das Bein wechseln.

Ausfallschritt diagonal nach hinten



Stellen Sie sich mittig an die Kante der langen Plattformseite.
Beide Füße befinden sich auf den Fuß-Pads.



Bewegen Sie das rechte Bein diagonal nach hinten in die Ecke
der Plattform.
Anschließend das Bein wechseln.

Walking



Ausgangsstellung wie beim Seitschritt, jedoch mit Blickrichtung zur schmalen Plattformseite.



Bewegen Sie nun die Beine mit leichtem Druck auf die Pads gegeneinander nach vorne und hinten. Die Arme schwingen locker mit.

Grätsche



Ausgangsstellung wie beim Seitenschritt.



Führen Sie nun beide Beine gleichzeitig leicht nach außen und dann wieder zurück zur Mitte. Die Beine bleiben dabei nahezu gestreckt.

Kräftigung und Koordination

Ausfallschritt seitwärts



- Ⓐ Stellen Sie sich neben die Plattform mit dem linken Fuß auf einem Fuß-Pad. Ihr Gewicht ist auf dem rechten Bein. Schieben Sie nun langsam das linke Bein zur Plattformmitte, während Sie das Standbein leicht beugen.

- Ⓑ Gelingt Ihnen diese Übung sicher, können Sie den Ausfallschritt vergrößern. Neigen Sie dabei den Oberkörper LEICHT nach vorne und beugen Sie das Standbein. Bein wechseln.
Wichtig: Bei beiden Übungsausführungen bleibt das Hauptgewicht auf dem Standbein!



Variationen:

- Ⓐ Führen Sie gleichzeitig mit dem Ausfallschritt beide Arme nach vorne-oben.
- Ⓑ Schieben Sie den außenrotierten Fuß (Fußspitze) zur Seite. Der Oberkörper bleibt dabei frontal ausgerichtet! Das Gewicht ist auf dem Standbein.
- Ⓒ Verlagern Sie das Gewicht aufs Spielbein und schieben Sie den außenrotierten Fuß zur Seite. Drehen Sie den Oberkörper dabei leicht auf.

Kräftigung und Koordination

Ausfallschritt mit Gewichtsverlagerung



Ausgangsstellung wie zuvor.
Schieben Sie nun langsam das linke Bein MIT Unterstützung des rechten Beins zur Plattformmitte. Der Oberkörper folgt dabei der Bewegung.



Gelingt Ihnen diese Übung sicher, können Sie den Ausfallschritt vergrößern. Neigen Sie dabei den Oberkörper LEICHT nach vorne und beugen Sie das linke Bein. Anschließend das Bein wechseln.

Kniebeuge



Ausgangsstellung wie zuvor. Schieben Sie das linke Bein zur Plattformmitte, während Sie eine Kniebeuge ausführen. Anschließend das Bein wechseln.



Sie können gleichzeitig mit der Kniebeuge auch die Arme nach oben-vorne führen.

Kräftigung und Koordination

Ausfallschritt rückwärts / vorwärts



Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Plattform (Schrittstellung), mit dem hinteren Fuß auf dem Fuß-Pad.



Schieben Sie das hintere Bein langsam zur Plattformmitte. Die Knie werden dabei leicht gebeugt. Anschließend das Bein wechseln.

a



b

**Variationen:**

a) Gelingt Ihnen diese Übung sicher, können Sie den Ausfallschritt vergrößern und gleichzeitig mit dem Ausfallschritt beide Arme nach vorne-oben führen.

b) Dieselbe Übung können Sie auch nach vorne ausführen.

Kräftigung und Koordination

Ausfallschritt diagonal



Stellen Sie sich mit dem rechten Fuß auf einem Fuß-Pad an eine Ecke der Plattform.



Schieben Sie das rechte Bein diagonal zur gegenüber liegenden Ecke. Die Arme werden dabei gegengleich mitgeschwungen. Anschließend das Bein wechseln.

Unterarmstütz / Crunch



Knien Sie sich mit beiden Knien vor der Plattform auf das Knie-Pad.
Jeder Unterarm liegt auf einem Fuß-Pad.
Schieben Sie die Unterarme in Richtung Plattformmitte und anschließend wieder zurück.

Dabei zieht das Kinn in Richtung Brust (runder Rücken).

Kräftigung und Koordination

Unterarmstütz geöffnet



Ausgangsstellung wie zuvor. Schieben Sie die Unterarme in Richtung Plattformmitte, halten Sie dort die Stellung.



Schieben Sie dann die Unterarme zur Seite.



Schließen Sie die Arme wieder.



Ziehen Sie die Unterarme wieder in Richtung Oberschenkel.

Kräftigung und Koordination

Liegestütz / Crunch



Knien Sie mit beiden Knien auf dem Knie-Pad. Die Hände legen Sie flach auf die Hand-Pads.



Schieben Sie die Hände in Richtung Plattformmitte und halten Sie dort kurz die Position.



Kehren Sie nun mit rundem Rücken wieder zur Ausgangsposition zurück.



Variation: Führen Sie in der Plattformmitte einen Liegestütz aus und kehren Sie erst dann in die Ausgangsposition zurück.

Kräftigung und Koordination

Spinne / Seit-Rotation



Ausgangstellung wie zuvor.
Schieben Sie die Hände bis zum Plattformende und senken Sie sich langsam ab in die Bauchlage.
Die Handflächen verlassen nun die Hand-Pads; nur die Fingerspitzen werden aufgestellt.

In der Bauchlage schieben Sie nun abwechselnd die linke und rechte Hand bis auf Hüfthöhe nach Hinten. Der Blick folgt dabei der Bewegung.

Variation: Schieben Sie beide Hände gleichzeitig nach hinten und wieder zurück.



Zum Abschluss der Bewegung legen Sie die Handflächen wieder auf den Pads ab und ziehen die Hände bis auf Hüfthöhe heran. Drücken Sie sich nun hoch in den Kniestütz.



Lassen Sie die Übung mit einer Dehnung (Gesäß nach hinten schieben) ausklingen.

Kräftigung und Koordination

Seit-Stütz plus Crunch



Legen Sie die Oberschenkel seitlich auf dem Knie-Pad ab. Der rechte Unterarm wird auf dem Fuß-Pad abgestützt.



Schieben Sie den Unterarm nun langsam zur Plattformmitte.



Führen Sie in dieser Position den linken Arm nach vorne und schließen Sie beide Hände zu einer Faust.



Ziehen Sie die Faust nun langsam in Richtung Oberschenkel, wobei Sie den Rücken leicht einrollen.
Anschließend Seite wechseln.

Kräftigung und Koordination

Beinstreckung



Legen Sie sich auf den Rücken (Sie können Hand- und Knie-Pads als Unterlage benutzen). Die Füße stehen auf den Fuß-Pads auf der Plattform. Knie angewinkelt.



Schieben Sie abwechselnd das linke und das rechte Bein nach vorne, indem Sie mit der Ferse einen gleichmäßigen Druck nach vorne-unten auf das Fuß-Pad ausüben.

Brücke

a



Ausgangsposition wie gehabt.

- a Heben Sie das Becken an und schieben Sie aus dieser Position beide Füße zur anderen Plattformseite.

b



- b wie a, aber die Füße abwechselnd nach vorne schieben.

Kräftigung und Koordination

Crunch rücklings

(a)

(b)



- (a) Knien Sie rücklings zur Plattform mit den Knien auf den Hand-Pads. Die Unterarme werden auf dem Knie-Pad abgestützt. Schieben Sie beide Knie langsam zur Plattformmitte.

- (b) wie (a), aber stellen Sie die Hände neben das Knie-Pad und beugen Sie die Arme (Liegestütz), während Sie beide Knie zur Plattformmitte schieben.

Jogging



Stellen Sie sich rücklings zur Plattform mit den Füßen auf die Fuß-Pads. Die Hände stellen Sie neben das Knie-Pad.



Schieben Sie zunächst beide Füße parallel nach hinten und führen Sie aus dieser Position kleine (und später auch größere) Schrittbe-
wegungen aus.

Kräftigung und Koordination

Arm-Rückführen

(a)



(b)



(a) Sitz auf dem Knie-Pad mit dem Rücken zur Plattform. Die rechte Hand befindet sich auf dem Hand-Pad. Schieben Sie die Hand langsam nach hinten. Anschließend die Hand wechseln.

(b) wie (a), aber führen Sie beide Hände gleichzeitig nach hinten.

Dehnung

Regelmäßiges Dehnen, vor allem nach einem Krafttraining, entspannt die Muskulatur, verkürzt die Regenerationszeit und vermindert das Verletzungsrisiko. Die Dehnung kann als gehaltene oder wiederholte Dehnung durchgeführt werden.

Bei der gehaltenen Dehnung nehmen Sie die Position langsam ein, in der Sie eine Dehnung (Ziehen, kein Schmerz) wahrnehmen, und halten diese 15-30 Sekunden lang. Wiederholen Sie diese Dehnung 2-3 Mal.

Bei der wiederholten Dehnung gehen Sie ebenfalls langsam in die Dehnposition, bewegen sich dann aber langsam und kontrolliert noch 10-20 Mal in diese Dehnposition (z.B. mit der Ausatmung). Beide Methoden sollten kontrolliert (nicht ruckartig) und schmerzfrei durchgeführt werden.

Die folgenden Dehnübungen betreffen die untere Extremität. Zur Abrundung der Dehneinheit sollten Sie auf jeden Fall auch noch eine klassische Dehnübung für den Nacken und die Brustmuskulatur ausführen.

Hüftbeuger



Knien Sie auf der Plattform mit einem Knie auf dem Fuß-Pad. Schieben Sie nun langsam die Hüfte nach vorne. Der Oberkörper bleibt aufrecht und das vordere Knie sollte nicht über die Fußspitze hinaus geschoben werden. Anschließend das Bein wechseln.

Dehnung

Oberschenkelvorderseite



Ausgangsstellung wie zuvor. Greifen Sie aus dieser Position den hinteren Fuß und ziehen Sie diesen langsam zum Gesäß. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht und frontal ausgerichtet! Anschließend das Bein wechseln.

Oberschenkelrückseite



Knien Sie mittig auf der Plattform und stellen Sie das vordere, gestreckte Bein mit der Ferse auf. Beugen Sie den geraden Oberkörper leicht nach vorne. Anschließend das Bein wechseln.

Beinaußenseite / Abduktoren



Stellen Sie sich mittig vor die Längsseite der Plattform. Der hintere Fuß steht auf einem Fuß-Pad. Schieben Sie den hinteren Fuß langsam zur Außenseite der Plattform. Anschließend das Bein wechseln.

Impressum

Herausgeber: Ludwig Artzt GmbH
 Schiesheck 5
 65599 Dornburg
 Tel.: +49 (0)6436 944 930
 www.artzt.eu
 info@artzt.eu

Autoren: Astrid Buscher, Diplom-Sportökonomin
 Henning Fründt, gepr. Fitnessmanager
 Gesine Ratajczyk, Sportpädagogin

Fotos: Philipp Artzt

Design: Oliver Schmidt, www.olischmidt.com

Druck: Druckerei Ruster & Partner GmbH

Flowin® Friction Training™ ist ein international eingetragenes Warenzeichen von FLOWIN AB, Schweden.

© 2008. Ludwig Artzt GmbH. Alle Rechte geschützt. Gedruckt in Deutschland.

Lust auf Weiterbildung?

Die **Academy** hat sich in Deutschland mit einem kleinen aber sehr qualifizierten Trainer-Team auf In-House-Fortbildungen spezialisiert. Ausgewählte Trainer des Thera-Band® Teams besuchen therapeutische Einrichtungen, Wellness-, Sport- und Fitnesscenter und schulen Fachkräfte vor Ort.

Aktuelle Themen und Trend-Produkte, die sich besonderer Beliebtheit erfreuen, sind z.B.:

FLOWIN® Personal Training

GYMSTICK™ Power

BOSU® Balance Training

Natürlich gestalten wir die Fortbildung ganz nach Ihren individuellen Wünschen und stimmen Thema und Inhalt mit Ihnen ab.

Kontakt: academy@artzt.eu



·A·R·T·Z·T·

Produkte für Sport und Gesundheit

Unsere Produkte werden in folgenden Bereichen eingesetzt:

- Fitnesstraining
- Krafttraining
- Gymnastik
- Leistungs-/ Spitzensport
- Rückenschule
- Sportprävention und -rehabilitation
- Seniorensport
- Wassergymnastik/ Aquafitness
- Koordinationstraining
- Stabilisationstraining
- Gleichgewichtstraining
- Ergotherapie/ Sensomotorik
- Pilates
- Yoga
- Nordic Walking



www.artzt.eu



GYMSTICK™
Simply effective



Fit mit **FLOWin**®



70001 - 11.08

**Ihre professionelle Anleitung
für das tägliche Training**

Bezugsquellen

Kontakt

Ludwig Artzt GmbH
Schiesheck 5
65599 Dornburg
DEUTSCHLAND

Tel.: +49 (0)6436-944 93-0
www.artzt.eu
info@artzt.eu