



**BASIC
SERIE**

Begegnet Schmerzen
mit **Bewegung**.
Hält Ihnen
den Rücken frei.

Philosophie der Bewegung – Gewinn für den Rücken.

Der Mensch ist so jung, wie seine Wirbelsäule flexibel ist. Nur wenn wir uns bewegen – und das in alle Richtungen, bleibt unser Rücken schmerzfrei. Dieses Wissen kombiniert mit neuester sportmedizinischer Trainingstherapie ergibt das fle-xx.basic Konzept.

Auf Ihrem Weg zu mehr **Beweglichkeit** unterstützen die fle-xx.basic Geräte Sie, so dass sich Ihr Körper trotz der neuen, oftmals ungewohnten Bewegungen immer in einer optimalen und sicheren Position befindet.

Machen Sie den Test.
Unsere Trainer beraten Sie gerne.



Die 9 Geräte der fle-xx.basic Serie im Überblick

Rückenschmerzen: Ein Kreuz unserer Zeit.

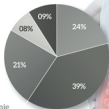
Wer kennt das nicht?

In unserem anspruchsvollen Alltag nehmen wir häufig eine nach vorne gebeugte Haltung ein: Wir arbeiten im Sitzen, wir fahren Auto im Sitzen, abends sitzen wir auf dem Sofa und auch im Schlaf rollen wir uns zusammen.

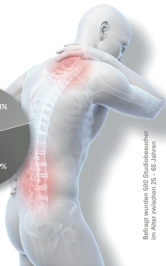
Beweglichkeit zurückerlangen

Mit zunehmendem Alter passt sich unsere Muskulatur immer mehr dieser Haltung an. Die Folge ist eine verkürzte Brust- und Bauchmuskulatur. Dies macht sich durch Schmerzen im Rücken und durch Verspannungen im sensiblen Hals-Nacken-Bereich bemerkbar. fle-xx.basic hilft den Betroffenen sich wiederaufzurichten und ihre Beweglichkeit wiederherzustellen.

„Leiden Sie unter Rückenschmerzen?“



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



Befragt wurden 500 Studienbesucher im Alter zwischen 25 – 65 Jahren

Ihr neues Gefühl für **Beweglichkeit** – mit fle-xx im Rücken.

Löst Rückenprobleme. Schenkt Schmerzfreiheit.

Die fle-xx.basic Serie ist ein Trainingszirkel mit systematischen Übungen zur Behebung von tief sitzenden Fehlhaltungen. Im Prinzip ein Gegenmittel zum modernen Alltag, der für den Bewegungsapparat nicht viel übrig hat. Die fle-xx.basic Serie mit ihrem ausgedehnten Wirkprinzip stärkt auch nachhaltig Ihr Wohlbefinden. Dabei werden die

verkürzten Muskeln gezielt in die Länge trainiert und gestärkt – nach der Methode „Leicht und locker“. Schon nach wenigen Wochen zeigt Ihr Training Wirkung – mit zunehmender Beweglichkeit und einem geschmeidigeren Körpergefühl. Der fle-xx.basic Zirkel umfasst 9 Grundgeräte und diverse Zusatzübungen jenseits der Geräte. Die Übungen sind so einfach wie effektiv und für jeden auch leicht durchzuführen.

**BASIC
SERIE**



fle-xx Hase

fle-xx Pilz

fle-xx Pilz Übung Adduktion

fle-xx Spagat

fle-xx Brücke

12 leicht zu erlernende Übungen

14 Minuten Trainingsaufwand

14 trainierte Muskelgruppen

25 Jahre Erfahrung

Kleine Mühen – großer Lohn.

Für einen schmerzfreien Alltag mit neu gewonnener Beweglichkeit:

➤ Unsere Trainer beraten Sie gerne

➤ Infos auch unter: www.fle-xx.com



fle-xx Beinbeuger

fle-xx Hüfte

fle-xx Beinstrecker

fle-xx Gluteus