

EasyflexTrainer

workout2go

30+
Workouts



Anleitung für Dein Training mit
dem EasyflexTrainer

Inhaltsverzeichnis

Knie

- 1 Einseitige Kniebeuge
- 2 Kniebeuge
- 3 Kniebeuge mit Loop Band
- 4 Gekreuzter Ausfallschritt
- 5 Liegende Bein Streckung
- 6 Knieheber
- 7 Knieheber mit Loop Band

Hüfte

- 8 Hüftabduktion mit Loop Band
- 9 Hüftadduktion mit Loop Band
- 10 Hüftextension mit Loop Band
- 11 Beckenheben mit Loop Band
- 12 Standwaage mit Flexband
- 13 Good Mornings mit Flexband

Oberkörper Druck

- 14 Liegestütz mit Loop Band
- 15 Unterarmstütz mit Loop Band
- 16 Butterfly mit Flexband

Rumpf

- 17 Butterfly Reverse mit Crunch und Flexband
- 18 Beinheben - liegend mit Flexband
- 19 Pallof Press - stehend mit Flexband
- 20 Sitzende Rumpfrotation
- 21 Rumpfrotation im V-Sitz

Oberkörper Zug

- 22 Trizeps-Push mit Flexband
- 23 Diagonale Frontzüge
- 24 Butterfly Reverse mit Flexband
- 25 Duo Bizeps-Curl mit Flexband
- 26 Skiing mit Flexband
- 27 Mono Bizep-Curl mit Flexband

Sprungelenk

- 28 Fußspitzenstand

Mobilisation

- 29 Mobilisation der Brustwirbelsäule
- 30 Mobilisation des Sprunggelenks
- 31 Beinpendel
- 32 Hüftrotation

Dehnung

- 33 Wadendehnung

01

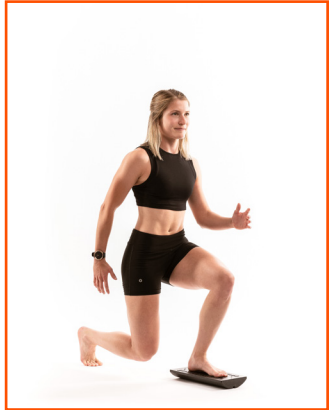
Einseitige Kniebeuge

Stabilisierung knie-, hüft- und sprunggelenksumgebender Strukturen

🕒 30-60 Sec

⏸ 10-20 Sec

🔄 2-3 Wdh.



in Ausfallschrittstellung vorderes Bein auf den EasyFlexTrainer
hinteres Knie beugen und strecken
Oberkörper aufrecht

Variationen

- Stuhl als Stütze verwenden
- + Gewichte einsetzen

02

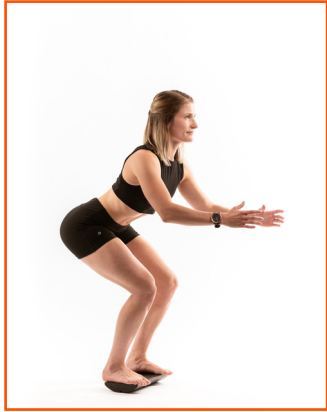
Kniebeuge

Stabilisierung knie-, hüft- und sprunggelenksumgebender Strukturen

🕒 30-60 Sec

🕒 10-20 Sec

🔄 2-3 Wdh.



auf dem EasyFlexTrainer das Gesäß in eine schwebende Sitzposition schieben, die Knie dabei beugen
Fußspitzen und Ballen berühren nicht den Boden
anschließend zurück in Ausgangsposition

Variationen

- Stuhl als Stütze verwenden
- + Gewichte einsetzen

03

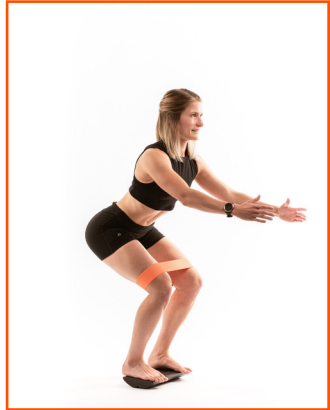
Kniebeuge mit Loop Band

Stabilisierung knie-, hüft- und sprunggelenksumgebender Strukturen

🕒 30-60 Sec

⏸ 10-20 Sec

🔄 2-3 Wdh.



auf dem EasyFlexTrainer das Gesäß in eine schwebende Sitzposition schieben, die Knie dabei beugen
Fußspitzen und Ballen berühren nicht den Boden
das Loop Band ist über den Knien und durchgehend auf Spannung
anschließend von der gebeugten Position zurück in den aufrechten Stand

Variationen

- Stuhl als Stütze verwenden
- + Gewichte einsetzen

04

Gekreuzter Ausfallschritt

Stabilisierung knie-, hüft- und sprunggelenksumgebender Strukturen

🕒 30-60 Sec

🕒 10-20 Sec

🔄 2-3 Wdh.



in Ausgangsposition das Standbein leicht beugen, das andere heben
diagonal nach hinten versetzt absenken + beugen
Oberkörper aufrecht
zurück in Ausgangsposition

Variationen

- Stuhl als Stütze verwenden
- + Gewichte einsetzen

05

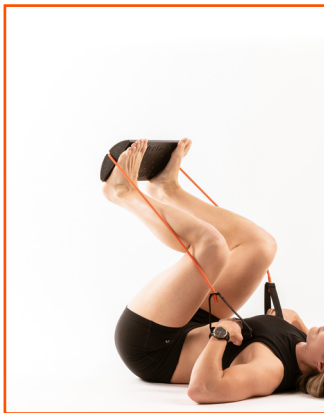
Liegende Beinstreckung

Aktivierung knie-, hüft- und sprunggelenksumgebender Strukturen

🕒 30-60 Sec

⌚ 10-20 Sec

🔄 2-3 Wdh.



in Rückenlage den EasyFlexTrainer an den Fußsohlen mit dem Flexband positionieren
Beine senkrecht kurz vor Kniestreckung
Ellenbogen locker neben dem Körper 90° anwinkeln,
Beine beugen + strecken

Variationen

- einbeiniger Beineinsatz
- + Variante im V-Sitz

06

Knieheber

Stabilisierung des Rumpfes + knie-, hüft- und sprunggelenks-
umgebender Strukturen

🕒 30-40 Sec

🕒 10-20 Sec

🔄 2-3 Wdh.



in Schrittposition vorderes Bein auf den EasyFlexTrainer
das hintere Bein vor den Rumpf ziehen
Arme gleichzeitig einsetzen

Variationen

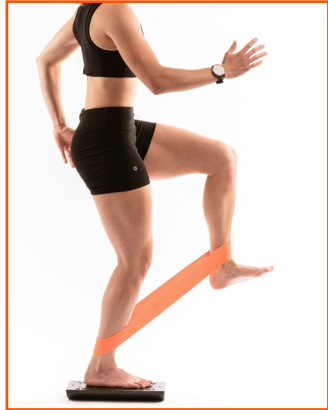
- eine Hand berührt eine Wand
- + Gewicht in den Händen verwenden

07

Knieheber mit Loop Band

Stabilisierung des Rumpfes + knie-, hüft- und sprunggelenks-
umgebender Strukturen

🕒 30-40 Sec ⏱ 10-20 Sec 🔄 2-3 Wdh.



in Schrittposition vorderes Bein auf den EasyFlexTrainer
das Loop Band ist oberhalb des Sprunggelenks und dauerhaft
auf Spannung
das hintere Bein vor den Rumpf ziehen
Arme gegeneleich einsetzen

Variationen

- eine Hand berührt die Wand
- + zusätzlich Gewicht in die Hand nehmen

08

Hüftabduktion mit Loop Band

Stabilisierung und Kräftigung von hüft-, gesäß- und rumpfumgebender Strukturen

🕒 30-60 Sec ⏱ 10-20 Sec 🔄 2-3 Wdh.



- ein Bein auf dem EasyFlexTrainer
- Beine hüftbreit aufgestellt, das Loop Band auf Spannung halten
- das andere Bein gibt gestreckte Impulse nach außen (lateral)
- Oberkörper aufrecht

Variationen

- Hände werden durch eine Wand o.Ä. gestützt
- + in zwei Stufen das Bein nach außen ziehen
am höchsten Punkt die Spannung für ein paar Sekunden halten

09

Hüftadduktion mit Loop Band

Stabilisierung und Kräftigung von hüft-, gesäß- und rumpfumgebender Strukturen

🕒 30-60 Sec ⏱ 10-20 Sec 🔄 2-3 Wdh.



- ein Bein auf dem EasyFlexTrainer
- Beine hüftbreit aufgestellt, das Loop Band auf Spannung halten
- das andere Bein gibt gestreckt Impulse über das andere Bein nach innen (medial)
- Oberkörper aufrecht

Variationen

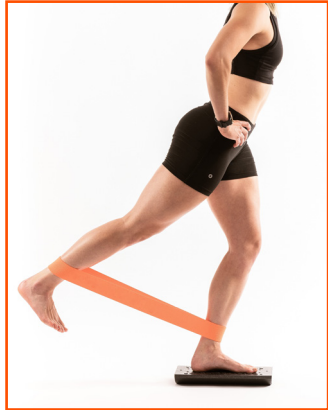
- Hände werden durch eine Wand o.Ä. gestützt
- + in zwei Stufen das Bein nach innen ziehen
am höchsten Punkt die Spannung für ein paar Sekunden halten

10

Hüftextension mit Loop Band

Stabilisierung und Kräftigung von hüft-, gesäß- und rumpfumgebender Strukturen und unterem Rücken

🕒 30-60 Sec ⏱ 10-20 Sec 🔄 2-3 Wdh.



in Schrittposition vorderes Bein auf den EasyFlexTrainer
das hintere Bein ist gestreckt und das Loop Band ist auf
Spannung
das gestreckte Bein gibt Impulse nach hinten

Variationen

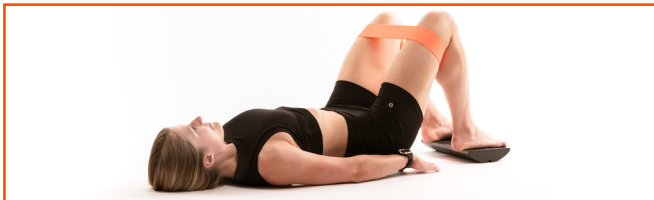
- Hände werden durch eine Wand o.Ä. gestützt
- + in zwei Stufen das Bein nach hinten heben
am höchsten Punkt die Spannung für ein paar Sekunden halten

11

Beckenheben mit Loop Band

Aktivierung und Stabilisierung hüft- und kniegelenksumgebender Strukturen + unterer Rücken/Rumpf

🕒 40-60 Sec ⏱ 10-20 Sec 🔄 2-3 Wdh.



in Rückenlage Füße horizontal auf den EasyFlexTrainer
Arme stabilisierend neben den Rumpf
Hüfte parallel zum Boden
Hüfte bis zur Streckung anheben und senken, dabei das Loop
Band dauerhaft auf Spannung halten

Variationen

- ohne Loop Band
- + in der höchsten Position das Loop Band aktiv auseinander ziehen

12

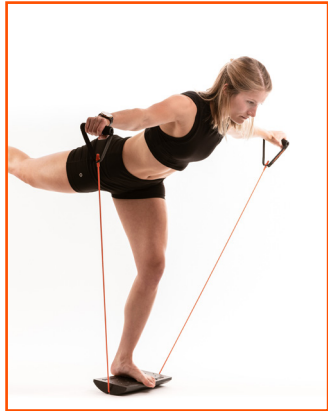
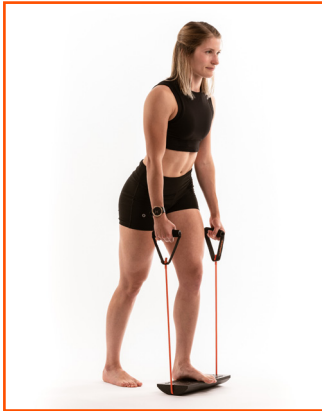
Standwaage mit Flexband

Stabilisierung des Rumpfes, der knie- und sprunggelenksumgebenden Strukturen + Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur

🕒 20-40 Sec

🕒 10-20 Sec

🔄 2-3 Wdh.



leicht gebeugtes Standbein

Flexband in der Rille des EasyFlexTrainers positionieren

Bein nach hinten strecken

die Hände mit gestreckten Ellenbogen seitlich auf

Schulterhöhe ziehen

Schulterblätter zusammenziehen und Nacken lang lassen

Variationen

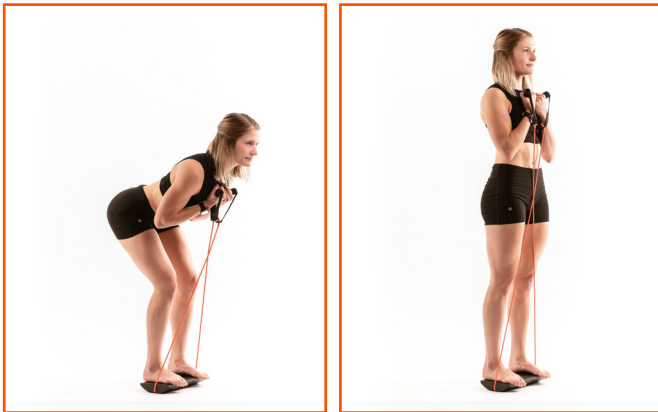
- ohne Flexband
- + halten

13

Good Mornings mit Flexband

Stabilisierung von Gesäß, unterem Rücken/Rumpf + knie- und sprunggelenksumgebender Strukturen

🕒 40-60 Sec ⏱ 10-20 Sec 🔄 2-3 Wdh.



hüftbreiter Stand auf dem EasyFlexTrainer
Arme mit Flexband vor der Brust kreuzen
das Gesäß nach hinten schieben, Rücken gerade bleiben,
Schultern nach hinten unten fixiert
anschließend wieder aufrichten und Hüfte strecken

Variationen

- das Flexband entfernen
- + am tiefsten Punkt die Position ein paar Sekunden halten

14

Liegestütz mit Loop Band

Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur + Stabilisierung des Rumpfes

🕒 40-60 Sec ⏱ 10-20 Sec 🔄 2-3 Wdh.



Loop Band oberhalb der Ellenbogen anbringen und auf Spannung halten
Hände mit gestreckten Ellenbogen auf dem EasyFlexTrainer positionieren
Oberkörper über die Beugung des Ellenbogens senken
Rumpf bleibt stabil/Ellenbogen nah am Rumpf führen

Variationen

- EasyFlexTrainer auf einem Stuhl erhöht positionieren
- + Füße auf einem Stuhl erhöht positionieren

15

Unterarmstütz mit Loop Band

Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur + Stabilisierung des Rumpfes

🕒 30-60 Sec

⌚ 10-20 Sec

🔄 2-3 Wdh.



Unterarme auf den EasyFlexTrainer stützen
Rumpf stabil halten
das Loop Band unterhalb der Knie dauerhaft auf Spannung halten

Variationen

- EasyFlexTrainer auf einem Stuhl positionieren
- + Standbreite vergrößern und die Spannung des Loop Bands erhöhen

16

Butterfly mit Flexband

Stabilisierung des Rumpfes und Kräftigung der Brustmuskulatur

🕒 30-60 Sec

🕒 10-20 Sec

🔄 2-3 Wdh.



- hüftbreiter Stand auf dem EasyFlexTrainer/Oberkörper in Vorlage
- Flexband hinter dem Körper z.B. am Türgriff befestigen
- Arme in T-Stellung mit leicht gebeugten Ellbogen neben dem Körper
- Arme führen das Flexband nach vorne auf Brusthöhe zusammen

Variationen

- Abstand zur Tür verringern, d.h. Spannung vom Flexband geringer
- + Abstand zur Tür vergrößern, d.h. Spannung vom Flexband größer

17

Butterfly Reverse mit Crunch und Flexband

Stabilisierung und Kräftigung von Rumpf und Beinen und der oberen Rücken-/Schultermuskulatur

🕒 40-60 Sec ⏱ 10-20 Sec 🔄 2-3 Wdh.



- sitzend den EasyFlexTrainer an den Fußsohlen mit dem Flexband positionieren
- Hände sind auf Brusthöhe und Beine gebeugt
- Beine strecken und gleichzeitig Arme auseinander ziehen

Variationen

- Beine gebeugt lassen, nur die Arme strecken
- + Beine durchgehend gestreckt lassen

18

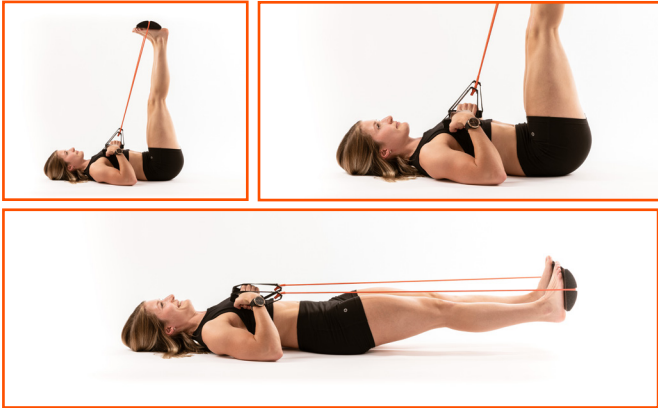
Beinheben - liegend mit Flexband

Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur

🕒 30-40 Sec

🕒 10-20 Sec

🔄 2-3 Wdh.



in Rückenlage den EasyFlexTrainer an den Fußsohlen mit dem Flexband positionieren

Beine zur Decke strecken

Ellenbogen locker neben dem Körper 90° anwinkeln

Beine gestreckt Richtung Boden führen

Variationen

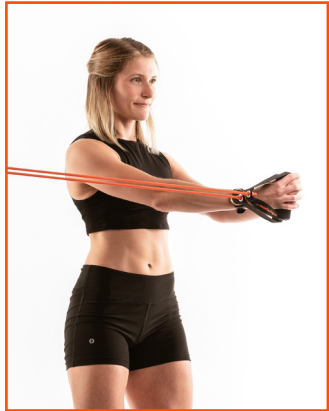
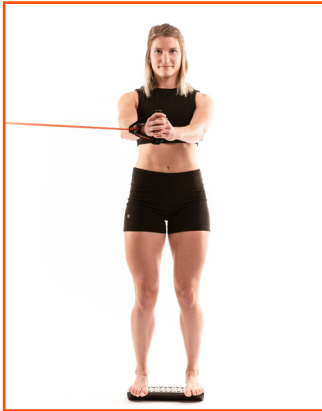
- Beine während der Bewegung leicht gebeugt halten
- + Position der Beine in der Nähe des Bodens 1-2 Sekunden halten

19

Pallof Press - stehend mit Flexband

Kräftigung des Rumpfes + Stabilisierung sprung- und kniegelenksumgebener Muskulatur

🕒 30-60 Sec ⏱ 10-20 Sec 🔄 2-3 Wdh.



stehend auf dem EasyFlexTrainer mit beiden Händen an beiden Griffen halten
die Mitte des Flexbands wird entweder von einem Partner gehalten oder an einer Türklinge befestigt
Knie leicht beugen

Variationen

- weniger Spannung
- + mehr Zug und/oder eine rotierende Bewegung aus dem Rumpf gegen die Zugrichtung

20

Sitzende Rumpfrotation

Kräftigung des Rumpfes

🕒 40-60 Sec

🕒 10-20 Sec

🔄 2-3 Wdh.



sitzend auf dem EasyFlexTrainer die Füße hüftbreit in den Boden drücken

Arme locker vor der Brust halten

Rumpf aufrecht abwechselnd zu beiden Seiten rotieren

Variationen

- Rumpf aufrechter
- + Rumpf nach hinten verlagern/Beine anheben

21

Rumpfrotation im V-Sitz

Stabilisierung und Kräftigung des Rumpfes

🕒 40-60 Sec

🕒 10-20 Sec

🔄 2-3 Wdh.



sitzend auf dem EasyFlexTrainer die Beine kontrolliert anheben
und aus der schwebenden Position strecken
Rücken aufrecht
Rumpf nach links und rechts rotieren

Variationen

- Beine mehr Beugen
- + Rumpf mehr nach hinten verlagern

22

Trizeps-Push mit Flexband

Stabilisierung von rumpf, knie- und sprunggelenksumgebenden Strukturen + Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur

🕒 40-60 Sec ⏱ 10-20 Sec 🔄 2-3 Wdh.



hüftbreiter Stand auf dem EasyFlexTrainer/Knie leicht gebeugt
Flexband hinter dem Körper und Arme hinter den Kopf
Ellbogen gebeugt/nah am Kopf
Strecken der Arme über Kopf/gleichzeitig strecken der Beine

Variationen

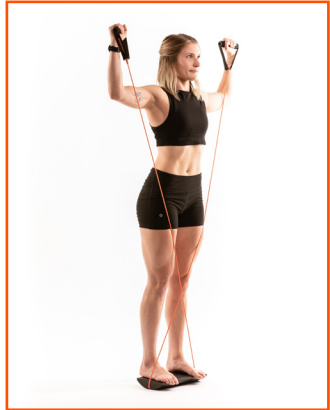
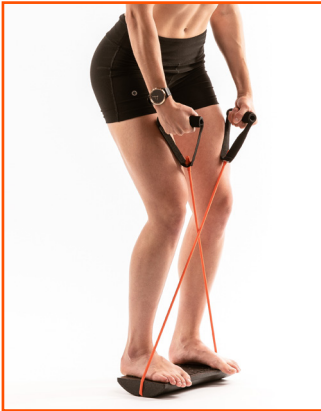
- mit den Knien auf dem EasyFlexTrainer
- + Bewegung auf 90 Grad ein paar Sekunden halten

23

Diagonale Frontzüge

Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur + Stabilisierung des Rumpfes und knie- und sprunggelenksumgebender Strukturen

🕒 40-60 Sec ⏱ 10-20 Sec 🔄 2-3 Wdh.



Flexband in der Rille des EasyFlexTrainers positionieren
hüftbreiter Stand auf dem EasyFlexTrainer/Knie leicht gebeugt
gekreuzt die Hände maximal auf Kopfhöhe ziehen
Nacken lang lassen

Variationen

- auf dem EasyFlexTrainer knien
- + Spannung für ein paar Sekunden halten

24

Butterfly Reverse mit Flexband

Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur + Stabilisierung des Rumpfes

🕒 30-60 Sec ⏱ 10-20 Sec 🔄 2-3 Wdh.



hüftbreiter Stand auf dem EasyFlexTrainer/Knie leicht gebeugt
Flexband vor dem Körper z.B. am Türgriff befestigen
Arme lang gestreckt auf Brusthöhe
Arme führen Flexband zur Seite in T-Stellung neben den Körper

Variationen

- Abstand zur Tür verringern, d.h. Spannung vom Flexband geringer
- + Abstand zur Tür vergrößern, d.h. Spannung vom Flexband größer

25

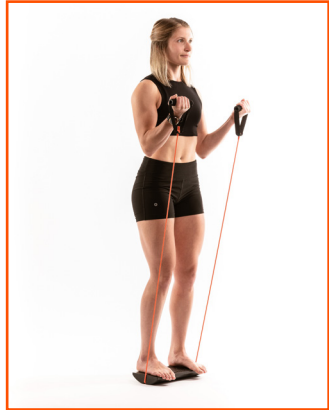
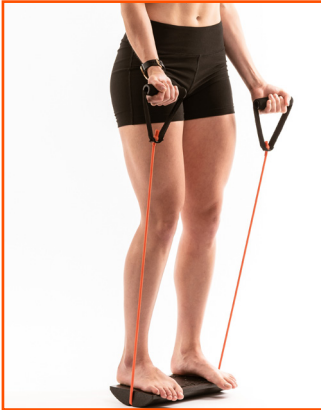
Duo Bizeps-Curl mit Flexband

Stabilisierung und Kräftigung des Rumpfes und der Armmuskulatur

🕒 30-60 Sec

⏸ 10-20 Sec

🔄 2-3 Wdh.



hüftbreiter Stand auf dem EasyFlexTrainer/Knie leicht gebeugt
Flexband in beide Hände
lange Arme eng am Körper
Unterarme nach oben beugen/langsam wieder absenken

Variationen

- Bewegung nicht bis zur Schulter
- + Arme auf 90 Grad ein paar Sekunden halten

26

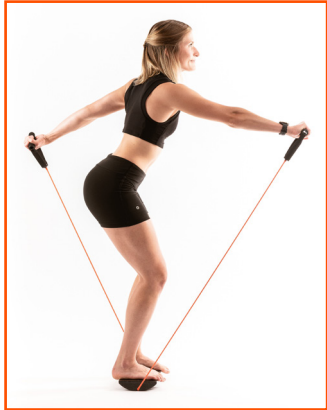
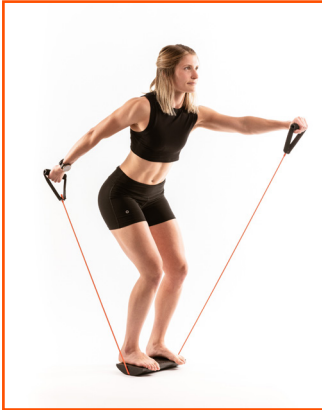
Skiing mit Flexband

Stabilisierung von rumpf, knie- und sprunggelenksumgebenden Strukturen + Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur

🕒 30-60 Sec

🕒 10-20 Sec

🔄 2-3 Wdh.



hüftbreiter Stand auf dem EasyFlexTrainer/Knie leicht gebeugt
Arme gestreckt und wechselseitig vor-/zurückschwingen

Variationen

- Bewegung weniger hoch ausführen
- + Bewegung am höchsten Punkt ein paar Sekunden halten

27

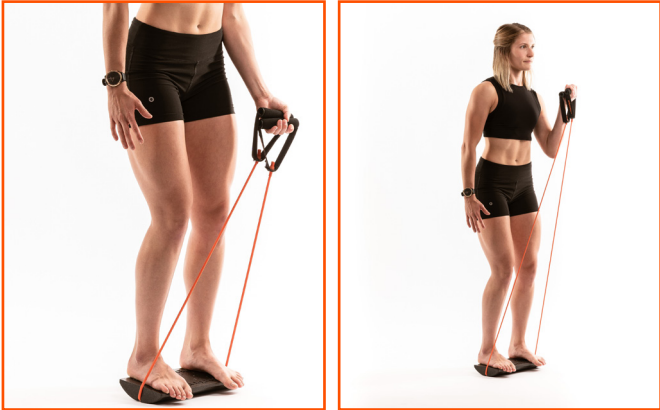
Mono Bizep-Curl mit Flexband

Stabilisierung des Rumpfes und Kräftigung der Armmuskulatur

🕒 30-60 Sec

🕒 10-20 Sec

🔄 2-3 Wdh.



hüftbreiter Stand auf dem EasyFlexTrainer/Knie leicht gebeugt
Flexband, beide Griffe in einer Hand
langer Arm eng am Körper
Unterarm nach oben beugen/langsam wieder absenken

Variationen

- Bewegung nicht bis zur Schulter
- + Arm auf 90 Grad ein paar Sekunden halten

28

Fußspitzenstand

Stabilisierung knie- und sprunggelenksumgebender Strukturen

🕒 40-60 Sec

🕒 10-20 Sec

🔄 2-3 Wdh.



Fußspitzen stehen auf dem EasyFlexTrainer
Fuß bis auf die Zehenballen strecken + senken

Variationen

- eine Hand berührt eine Wand
- + einbeinig

29

Mobilisation der Brustwirbelsäule

Verbesserung der Brustwirbelsäulenbeweglichkeit

🕒 30-40 Sec

🕒 10-20 Sec

🔄 2-3 Wdh.



Rücken auf den EasyFlexTrainer in Höhe der Brustwirbel
positionieren

Beine aufstellen

Arme auf der Brust kreuzen

Brust ausatmend abrollen

Arme öffnen bis die Hände neben dem Kopf liegen

30

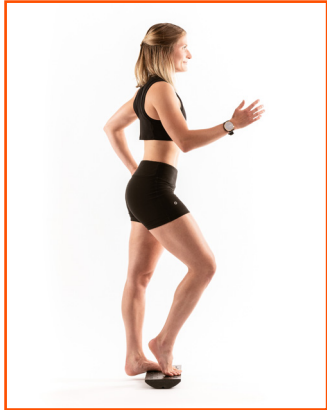
Mobilisation des Sprunggelenks

Verbesserung der Beweglichkeit im Sprunggelenk

🕒 30-60 Sec

🕒 10-20 Sec

🔄 2-3 Wdh.



gerader Oberkörper
hüftbreiter Stand mit dem Vorfuß auf dem EasyFlexTrainer
ein Fuß auf dem Zehenballen
in fließender Bewegung die Fußposition wechseln
Arme begleiten die Bewegung gegengleich

Variationen

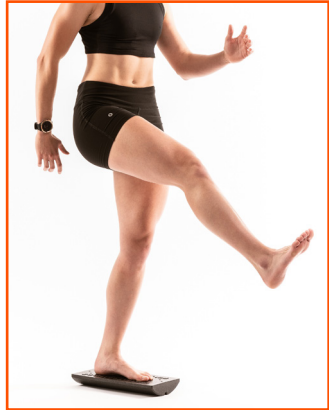
- eine Ferse berührt den Boden
- + Geschwindigkeit erhöhen

31

Beinpendel

Verbesserung der Beweglichkeit in der Hüfte +
Stabilisierung knie- und sprunggelenksumgebender Strukturen

🕒 30-60 Sec ⏱ 10-20 Sec 🔄 2-3 Wdh.



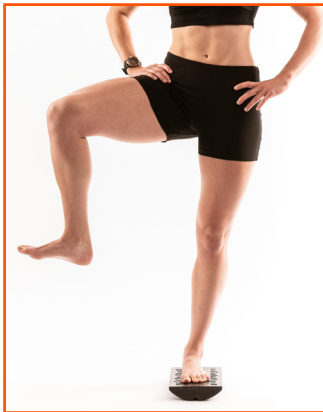
Standbein steht leicht gebeugt auf dem EasyFlexTrainer
freies Bein pendelt vor + zurück
Bewegung klein beginnen + immer größer werden
Arme pendeln gegengleich zu den Beinen mit

32

Hüftrotation

Verbesserung der Beweglichkeit in der Hüfte + Verbesserung der Beweglichkeit in der Hüfte + Stabilisierung knie- und sprunggelenksumgebender Strukturen

🕒 30-60 Sec ⏱ 10-20 Sec 🔄 2-3 Wdh.



Standbein leicht gebeugt auf den EasyFlexTrainer
freies Bein rotiert in großen Kreisen von vorne, nach außen
zur Seite und zurück

33

Wadendehnung

Verbesserung der Beweglichkeit im Sprunggelenk + Reduzierung der Wadenspannung

🕒 40-60 Sec

🕒 10-20 Sec

🔄 2-3 Wdh.



gerader Oberkörper/Schultern zurück
Fersen stehen auf dem Boden
Fußballen sind auf dem EasyFlexTrainer
Hände an die Hüfte und Becken nach vorne schieben

Variationen

- Becken nach hinten schieben
- + Arme gestreckt über den Kopf nach hinten führen



support@easyflextrainer.com
www.easyflextrainer.com



Inh. Frank Seiche
Vogelpothsweg 117a
D-44227 Dortmund