

有助復康人士和精英運動員
健身訓練的完美工具

他們都在使用中



德國國家足球隊 - 拜仁慕尼黑

多屆團體冠軍聯賽獲勝者
FLEXI-BAR 為熱身訓練之選

香港部分機構使用名單

博愛醫院、東華醫院、屯門醫院、香港復康會
港麗酒店 及 萬豪酒店

保羅·比德爾曼
Paul Biedermann

是一位德國游泳運動員他是現200米自由泳和400米自由泳世界紀錄保持者。



瑪格達琳·諾伊爾
Magdalena Neuer

冬季兩項6次世界錦標賽金牌得主

研究對象	FLEXI-BAR	8 公里/ 小時慢跑	10 公里/ 小時慢跑	快跑	快走	單車
A	444	285	356	214	254	218
B	394	230	287	172	239	205
C	335	226	283	170	189	162
D	372	227	284	170	195	167
E	314	229	286	172	185	159
F	306	244	305	183	226	194
G	352	204	255	153	162	139
H	291	277	347	208	263	225
平均值	351	240	300	180	214	184

德國Friedrich Alexander 大學開展的一項關於FLEXI-BAR能量消耗的
研究表明,相同練習時間內FLEXI-BAR比其他有氧運動消耗更多的能量

【喚醒你的深層肌肉】

【Waking up】

【Your deep inner muscles】



有關 FLEXI-BAR 之訓練和產品的最新消息

請瀏覽我們的網站：www.athelite-sports.com



精英運動有限公司

地址：香港灣仔告士打道66號筆克大廈9樓9A

電話：+852 2866 9298

電郵：joinAtheliteSports@gmail.com

網址：www.athelite-Sports.com

MADE IN
GERMANY



FLEXI-BAR®

ATHELITE-SPORTS.com

德國FLEXI-BAR概覽

德國FLEXI-BAR是世界上最好的振動杆之一,它的材料和制造工藝源自德國,德國品質和德國制造是我們的宗旨.經過無數的臨床試驗,才有了今天平滑,穩定,自然的三維振動. FLEXI-BAR是由德國治療師研發,4.6Hz的振動讓肌肉自主反應,作出調節. FLEXI-BAR有無限的運動可能性,通過改變體位鍛煉改善我們全身的肌肉,關節,筋膜系統和心血管系統,是傷受復康,私人訓練和團體操練的理想工具



德國FLEXI-BAR振動杆特點:

有效消脂、改善肩勁腰背痛、肌肉不平衡

矯正不良姿勢、骨質疏鬆症等

改善核心力量、協調性、穩定性

FLEXI-BAR重量低於1磅、振動頻率4.6赫茲

適用於體育訓練、私人及團體健身、普拉提、瑜伽、老人、小孩等。



FLEXI-BAR 導師

**Barbara Klein 德國



著名國際講師
NIKE 運動員
FLEXI-SPORTS 公司CEO
運動物理治療師
知名健康相關書籍作家
德國QVC健身&營養專家

**Andy Sasse 德國



著名國際講師
NIKE 顧問
FLEXI-SPORTS公司CEO
知名健康相關書籍作家
萊比錫大學特約講師
兩屆德國先生,歐洲先生,
國際先生

**Lawrence Lai 香港



精英運動技術總監
FLEXI-BAR 教練導師
18年以上健身導師及
私人教練經驗
香港MRRM 男士雜誌 “
真人秀” 之健身教練及
顧問

**Olivia Wu 中國



FLEXI-BAR 教練
10年以上私人及
團體教練經驗
肩頸腰骶復康教練
急速瘦身教練
北京舞蹈學院民間
民族舞專業課程

協會認證



AGR (背部健康協會)成立於1995年,由醫生和物理治療師所創立.該協會的主要目標是開展背部疼痛預防的科學研究,並利用這些研究成果為背部健康發展作出貢獻. AGR認證標準非常嚴格,測試標準均來自于不同專業領域的第三方醫學,治療專家共同研究制定.

因此,AGR認證標誌只授予那些經過大量測試且有效促進背部健康的產品.FLEXI-BAR 選榮獲PGA (德國專業高爾夫協會) 標準認證.FLEXI-BAR能有效預防損傷,改善協調力,增加關節柔軟度,為高爾夫球手贏得更出色的Handicap.

FLEXI-BAR 被“Guter Rat”雜誌評選為“性價比最高獲勝者”. 2012年3月,德國“Guter Rat”雜誌全面測試了眾多振動杆,並最終得出結論:FLEXI-BAR的性價比無疑是最高的. 其中最有說服力的原因之一便是FLEXI-BAR平穩的固定振動頻率;該雜誌評論:“這個特別的工具廣受健身事業者及物理治療師喜愛,也給我們留下深刻的印象.振動頻率非常穩定,在所有振動產品中無論質量或訓練效果都是最好的,即使使用時力量更大,振動頻率也能始終趨于穩定.”



有效激發深層肉

FLEXI-BAR獨特的設計能夠真正實現感覺自然的三維鍛煉,能夠改善核心力量,協調性和穩定性,振動過程中核心肌肉,表層肌肉,深層肌肉都能得到有效訓練.

