

Das unbeschreibliche Wohlfühl für Rücken, Muskulatur und Gelenke.

Die Schwingungsplattform OSFLOW[®] ist nicht mit herkömmlichen Trainingsgeräten zur Muskelkräftigung oder Entspannung zu vergleichen. Vielmehr geht es beim OSFLOW[®]-Training um die so genannte Wohlspannung (Eutonus) in der Muskulatur und den Faszien.

Folgenden Nutzen kann das Training mit dem Osflow haben:

- Verbesserte Zentrierung – Gleichgewicht und gute Balance
- Bodenständigkeit durch Verwurzelung – Sicherheit und Sturzprophylaxe
- Leichtigkeit in der Aufrichtung sowie beim Stehen – höheres Bewegungspotential des gesamten Körpers
- Lösen von „Verklebungen“ im Muskel- und Faszienewebe – Synchronisation der gesamten Muskulatur in Wohlspannung
- Ein Mehr an Flexibilität und Stabilität in der Wirbelsäule – Verbesserung der Gewandtheit und Koordination
- Allgemeine Stoffwechselaktivierung – Erhöhung der Stoffwechselaktivität an und in den Knochen
- Zentrierung des psychischen Zustands – Harmonisierung und Entspannung des gesamten Nervensystems u.a. zur Stressreduktion
- Innere Gelassenheit und äußere Entspannung – Selbstvertrauen und innere Sicherheit
- Mehr Lebensenergie und Leistungsfähigkeit – ein Flow-Gefühl in allen Lebenslagen

Erlebe es! Spüre die Schwingung und Leichtigkeit...

Kennenlern-Angebot: 20 min. 30€



Unterschied OSFLOW[®] und Vibrationsgeräte

Der OSFLOW[®] ist mit herkömmlichen Vibrationsgeräten nicht zu vergleichen, denn es geht dabei nicht vorrangig um Muskelkräftigung oder Entspannung. Es entsteht ein Wohlfühl in Rücken, Muskulatur und Gelenke.

Vibrationsgeräte bewirken durch ihre unkoordinierte Vibration einen Verlust des Gleichgewichts und dadurch ein kompensatorisches Gegenspannen und Gegenarbeiten der Muskulatur. Die Muskulatur wird zwar trainiert, jedoch werden starke Muskeln noch stärker und die schwachen bleiben schwach. Das Ungleichgewicht der Muskulatur bleibt – ebenso wie die Fehlhaltungen, Schonhaltungen, Ausweichbewegungen usw. Lediglich die Fähigkeit der Kompensation wird erhöht, um das nicht vorhandene natürliche Fließgleichgewicht zu ersetzen, durch einen vermehrten Krafteinsatz.