

## Anwendungsbereiche

### Privat

- Prävention
- Rehabilitation
- Verbesserung Gleichgewicht und Balance zur Sturzprophylaxe bei älteren Menschen
- Verbesserung der Motorik und Gewandtheit
- Aktivierung des Stoffwechsels, Durchblutung, Lymphfluss
- Effektives Faszientraining
- Für lockere und stabile Gelenke
- Starke Knochen, Wirbelsäule
- Wohlspannung der Muskulatur
- innere Ausgeglichenheit und Entspannung
- besserer und tieferer Schlaf
- besserer Energiefluss und Ausgleich von Dysbalancen
- verbesserter innerer Zustand, stabile Psyche

### Sport

- effektives einzigartiges Faszientraining
- bessere Balance, Gleichgewicht und Gewandtheit
- verbesserte Propriozeption
- schnellere Regeneration
- Leistungssteigerung durch aktivierte Faszien
- weniger Verletzungsanfälligkeit

Einsatz bisher im Golfsport, Skisport, Fußball, Eishockey, Ausdauersport wie z.B. Triathlon, Marathon, Orientierungslauf usw., Schwimmen etc.

### Therapie

- effektiveres Arbeiten des Therapeuten in der manuellen Therapie, Osteopathie oder Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, etc.
- weniger Zeitaufwand
- schmerzfreie Behandlungen
- einzigartiges Faszientraining und Behandlungssystem
- Erleichterung der Grifftechniken in Verbindung mit der Schwingung

Dabei kann der OSFLOW nicht nur vor oder nach einer Behandlung eingesetzt werden, sondern die Behandlung auch während sich der Patient sich auf dem OSFLOW befindet vorgenommen werden.

Die Schwingung des OSFLOW hilft dabei, die Fehlspannung insbesondere in den Faszien zu lösen.

Dieses geschieht ohne Schmerzen mit einem Wohlgefühl.

Der OSFLOW® vereint in seiner Bezeichnung die Festigkeit und Stabilität des Knochenskeletts mit der Dynamik des Fließgleichgewichts.

Der OSFLOW ist eine zentrierend wirkende Schwingungsplattform, entwickelt aus den Prinzipien der natürlichen Bewegung und der inneren Kampfkunst

Mehr Informationen finden Sie auf [www.osflow.com](http://www.osflow.com)



Entscheidend für eine Veränderung der Gewohnheitshaltung und zur Unterbrechung der Schmerzkreisläufe ist die richtige Nutzung des OSFLOW. Dies setzt unbedingt voraus, dass Sie sich von einem unserer qualifizierten OSFLOW- Fachberater einweisen und korrigieren lassen. Somit erhalten Sie am schnellsten den positiven Effekt für Ihre Haltungs- und Bewegungsqualität und bleiben nicht im gewohnten Fehlermuster stecken. Sobald Sie nach einiger Zeit ein gewisses Maß an Bewegungs- und Körpergefühl entwickelt haben, können Sie sich selbständig immer feiner korrigieren, und die Positionen kreativ ergänzen.

Mehr Informationen zum OSFLOW finden Sie unter: [www.osflow.com](http://www.osflow.com)

Mehr Informationen zur OSFLOW-Methode finden Sie unter: [www.osflow-methode.de](http://www.osflow-methode.de)

Ihr OSFLOW-Berater:

**OSFLOW®**

OSFLOW Manufaktur GmbH  
Thomas Hübner  
Liebfrauenbrunnstrasse 21  
97956 Werbach  
Germany  
[www.osflow.com](http://www.osflow.com)

## Zentrierung von Körper und Geist



OSFLOW

## Was macht der OSFLOW

Der OSFLOW ist eine zentrierend wirkende Schwingungsplattform, die den Körper über den Spiralwirbel-effekt in die natürliche Mitte bringt. Entwickelt wurde der OSFLOW aus den natürlichen Bewegungsprinzipien und als optimales Hilfsmittel zur Eigenkorrektur um in die bestmögliche biomechanische Ausrichtung der Knochen und in die Wohlspannung der Muskulatur zu gelangen.

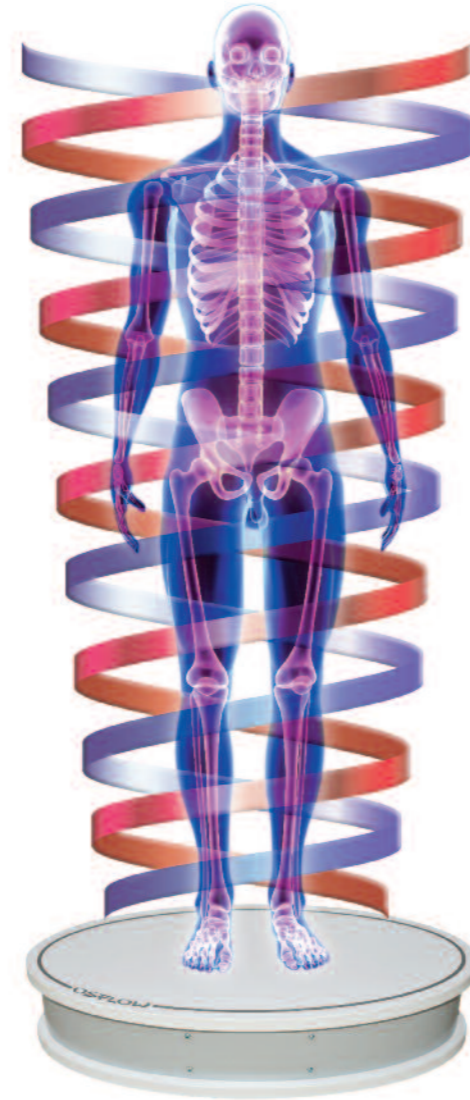
Die einzigartigen Wirkprinzipien sind zum einen der Spiralwirbeleffekt, der um die stehende Person auf der Plattform zentripetal zur Mitte wirkt und zum anderen die Schwingungsfrequenz von 8-12 Hz (Alphaschwingung).

Die Schwingung fördert die Eigenregulation des Körpers in den Grundrhythmus der Muskulatur, welcher sich ebenfalls im Bereich von 8-12 Hz befindet.



Die Bedeutung von „OSFLOW“

„OS“ ist der lateinische Begriff für „Knochen“  
„FLOW“ stammt aus dem Englischen und bedeutet soviel wie „fließen“ oder „strömen“.



## Kurzgeschichte

Die Idee für die Entwicklung der Schwingungsplattform OSFLOW entstammt aus der praktischen Lehrtätigkeit eines natürlichen Bewegungssystems. Der OSFLOW sollte helfen die eigene biomechanische Mitte besser zu spüren – für eine bessere Balance und mehr Stabilität.

Diese Entwicklung begann bereits 2004.

Das Gerät wurde anfangs überwiegend im Stehen eingesetzt. Hinzu kamen später Positionen zur Entspannung und zur Vorbereitung des Stehens.

Im Lauf der Jahre bis heute entwickelte sich eine Symbiose zwischen Gerät, Bewegungssystem und einer speziellen Therapieform, die auf dem OSFLOW durchgeführt wird. Das Training und die Therapie der Faszien stehen dabei im Mittelpunkt.

Der OSFLOW kann dabei separat oder in Kombination eingesetzt werden, ganz nach den Bedürfnissen des Anwenders.

Ein umfangreiches Schulungskonzept in allen Bereichen steht dem interessierten Anwender wie auch dem Therapeuten/Trainer/Kursleiter zur Verfügung. Mehr Informationen hierzu finden Sie unter [www.osflow-methode.de](http://www.osflow-methode.de)



## Unterschied OSFLOW und Vibrationsgeräte

Vibrationsgeräte bewirken durch ihre unkoordinierte Vibration ein Gegenspannen und Gegenarbeiten der Muskulatur. Die „äußere Muskulatur“ wird dabei trainiert. Dabei werden starke Muskeln noch stärker, aber schwache bleiben schwach. Das Ungleichgewicht der Muskulatur bleibt.

Die Schwingungsplattform OSFLOW erzeugt durch seine spezielle Schwingung einen Spiralwirbel um die übende Person herum und dieser wirkt stabilisierend und gleichgewichtsfördernd in die Mitte. Die Muskulatur und die Faszien regulieren sich dabei in die Wohlspannung. Die Gelenke werden bei gleichzeitig verbesserter Stabilität lockerer. Die Gewandtheit und die Balance verbessern sich signifikant, dies ist bereits durch Studien in den USA nachgewiesen. Die Idee für dieses Trainingsprinzip stammt aus der asiatischen Bewegungs- und Kampfkunst Taiji.

