

Erleben Sie die positiven Effekte des Schwingungstrainings mit wellengang:

- Wirksame Therapie bei orthopädischen und neurologischen Erkrankungen
- Sanftes, effektives Muskeltraining v. a. der Tiefenmuskulatur
- Lösen von Verspannungen
- Vorbeugen von Rückenproblemen
- Verbesserte Durchblutung / Anregung des Stoffwechsels
- Osteoporose-Prophylaxe
- Beckenbodentraining
- Stressreduzierung
- Muskelfunktionsverbesserung
- Balance- und Koordinationstraining
- Sturz-Prophylaxe
- Verbesserung der Dehnfähigkeit und Flexibilität
- Schnelle Regeneration nach dem Training
- Figurverbesserung
- Cellulitereduktion



Hofweg 60 · 66125 Dudweiler
Telefon 06897 9998777
www.physiotherapie-sk.de



EINFACH GUT FÜHLEN



**wellengang Schwingungstraining
hier in unserer Praxis**

Wir beraten Sie gerne: info@physiotherapie-sk.de

Bewegung ist von zentraler Bedeutung für Ihre Gesundheit

Je aktiver Sie leben, umso besser sind Sie vor Krankheiten geschützt.

Bewegung macht glücklich, hält schlank und stärkt Ihr Immunsystem.

Das sanfte Schwingungstraining mit wellengang ist die ideale Möglichkeit Ihre Muskulatur zu kräftigen.

Eine gut ausgebildete Muskulatur verbessert die Körperhaltung, dadurch entstehen weniger Rückenprobleme.

Ein starker Muskel sendet Botenstoffe aus in den ganzen Körper. Dies beeinflusst sowohl den Fettstoffwechsel als auch das hormonelle System.

Unter fachgerechter Betreuung durch den Therapeuten eignet sich die Schwingungstherapie mit dem wellengang hervorragend als Ergänzung zu klassischen Behandlungsmethoden oder als Folgetherapie zur Stabilisierung des Behandlungserfolges.

Schaffen Sie die Voraussetzung für ein langes und gesundes Leben!

Effektives und schonendes Muskeltraining.
Die Wirksamkeit ist seit Jahren durch zahlreiche Studien belegt.

Schwingungstraining – was ist das?

So natürlich wie Laufen. Nur viel effizienter.

Schwingungstraining mit dem wellengang simuliert den menschlichen Gang. Der wellengang bewegt Sie wie beim Gehen äußerst gelenkschonend und ganz natürlich. Anwender aller Alters- und Fitnessstufen empfinden das Training mit dem wellengang als außergewöhnlich angenehm.

Bewegung im Rhythmus der Natur

Die Wipp-Bewegungen der Trainingsplattform führen zu Kipp-Bewegungen des Beckens genau wie beim Gehen. Um nicht aus der Balance zu kommen reagiert Ihr Körper mit rhythmischen Muskelkontraktionen.

Muskelspiel

Im frei gewählten Frequenzbereich zwischen einem und 12 Hertz werden unterschiedliche Effekte erzielt. Diese reichen vom Training der Balance und Koordination, über die Verbesserung der Dehnfähigkeit bis hin zur Steigerung der Muskelkraft.

Der Mensch braucht Bewegung

Gönnen Sie Ihren Beinen, Rumpf und Oberkörper eine Portion Bewegung!

