

## Das Wellengang Training / die Schwingungstherapie

ist mit einem geringen Zeitaufwand, aber hoher Effizienz verbunden. Es kann unabhängig von Alter oder Fitnesszustand betrieben und individuell angepasst werden.

Die einzigartige Advanced-Multipending-Technology des Wellengangs macht ein Schwingungs-Training von schon 10 Minuten (bei 10 HZ) zu einer Ganzkörperstimulation wie von ca 7 km Walking!

trainiert effizient die:

- Tiefenmuskulatur
- Muskelkraft
- Stabilität
- Koordination
- Knochendichte
- Schnellere Gewichtsabnahme

Wird eingesetzt bei:

- Rückenschmerzen
- Schulterproblemen
- Bewegungsmangel
- Neurologischen Erkrankungen
- Durchblutungsstörungen
- Störungen des Lymphabflusses

# Wellengang-Therapie



## Schwingungstraining:

- Verbesserung von **Muskelkraft**
- Verbesserung von **Mobilität, Propriozeption, Flexibilität, Gleichgewicht und Koordination**
- Förderung der vaskulären Durchblutung (**Wundheilung, Durchblutungsstörungen**)
- Ausgleich der natürlichen Muskelspannung (**Tonusausgleich: Spastik/ Verspannung**)
- Steigerung des **Lymphabflusses**
- Unterstützung bei der **Schmerztherapie**
- Verbesserung bei **Stressinkontinenz**
- **Sturzprophylaxe**
- **effektives Training für Sportler**
- **Figurverbesserung**
- **Anregung des Stoffwechsels**

Wirksame Therapie bei:

- **Orthopädischen Erkrankungen:**
- Osteoporose/Rückenschmerzen/Bandscheibenschaden...
- **Neurolog. Erkrankungen:** Schlaganfall/ Parkinson/ Querschnitt...
- **allgemein bei Schmerzen/Kraftlosigkeit**
- **Verspannungen**

