

Domaines d'application

Individuel

- Prévention de la santé
- Rééducation
- Amélioration de l'équilibre afin de prévenir le risque de chute chez les personnes âgées
- Amélioration de la motricité et de l'agilité
- Activation du métabolisme, de la circulation sanguine et lymphatique
- Renforcement efficace des fascias
- Contribue à maintenir des articulations saines et souples
- Renforcement des os, de la colonne vertébrale et de la musculature profonde du dos
- Renforcement des muscles en général
- Equilibre intérieur et relaxation
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Amélioration du flux énergétique et correction des déséquilibres
- Equilibre l'état psychique et émotionnel

Sport

- Renforcement des fascias
- Amélioration de l'équilibre et de l'agilité
- Amélioration de la proprioception
- Temps de récupération plus rapide
- Meilleures performances grâce à la stimulation des fascias
- Diminution des blessures

A été testé avec succès à ce jour dans les disciplines telles que le golf, le ski, le football, le hockey sur glace, les sports d'endurance comme le triathlon, le marathon, la course d'orientation, la natation, etc

Thérapie

- Le travail du thérapeute est renforcé dans les thérapies manuelles telles que l'ostéopathie, la kinésithérapie, l'ergothérapie, l'orthophonie, etc.
- Gain de temps
- Traitements sans douleur
- Système unique de renforcement et de thérapie des fascias
- Les manipulations techniques en profondeur couplées à l'utilisation de l'OSFLOW sont renforcées.

L'OSFLOW peut autant être utilisé avant, après ou pendant un traitement. L'oscillation induite par l'OSFLOW est particulièrement efficace pour relâcher les tensions des fascias.

L'OSFLOW n'engendre pas de douleur et apporte une sensation de bien-être.

Le nom OSFLOW® exprime la force et la stabilité du système squelettique alliées au dynamisme de l'homéostasie.

L'OSFLOW est une plateforme d'oscillation avec un effet de centrage, développé à partir des principes du mouvement naturel et de l'art martial intériorisé (le Taiji).

Vous trouverez plus d'informations sur le site

www.osflow.com



L'utilisation correcte de l'OSFLOW est la clé pour un changement de la posture habituelle et pour casser le cercle vicieux de la douleur. Cela signifie qu'il est absolument indispensable que vous receviez des instructions pour une utilisation appropriée et des corrections posturales avec l'un de nos consultants OSFLOW agréés.

De cette manière, vous allez rapidement tirer profit des bienfaits de l'OSFLOW et constaterez une meilleure qualité de votre posture et de vos mouvements et vous vous débarrasserez ainsi de vos mauvaises habitudes posturales.

Petit à petit, après avoir développé le ressenti de vos mouvements et la conscience de votre corps, vous serez en mesure de vous corriger vous-même de façon de plus en plus subtile et d'inventer vos propres positions.

Vous trouverez plus d'informations sur l'OSFLOW sur le site: www.osflow.com

Et plus d'informations sur la méthode OSFLOW sur le site: www.osflow-methode.de

Votre conseiller/ère OSFLOW:

OSFLOW®

OSFLOW Manufaktur GmbH
Thomas Hübner
Liebfrauenbrunnstrasse 21
97956 Werbach
Allemagne
www.osflow.com

Centrer le Corps et l'Esprit



OSFLOW

Comment agit l'OSFLOW

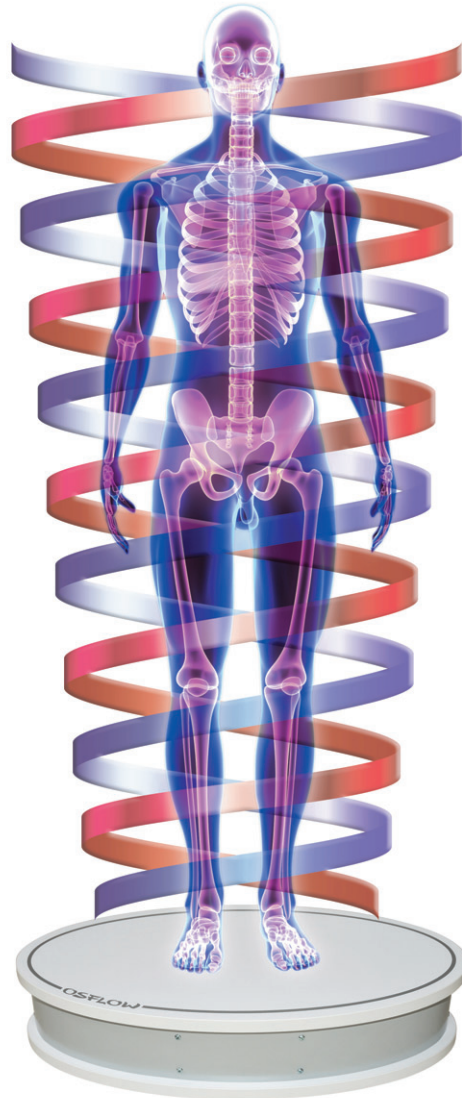
L'OSFLOW est une plateforme qui vibre de manière oscillatoire et qui permet de ramener l'équilibre naturel du corps grâce à un effet de vortex centripète. L'OSFLOW a été développé sur la base des principes des mouvements naturels du corps dans le but d'en faire à la fois un outil idéal de réalignement biomécanique des os et de soulagement des tensions musculaires.

Son mode d'action unique agit à partir de l'effet de vortex qui ramène en un mouvement centripète l'équilibre de la personne positionnée sur la plateforme à un rythme oscillatoire entre 8 et 12 Hz (ondes alpha).

L'oscillation favorise l'auto-régulation du corps vers la fréquence de base de la musculature qui se situe justement entre 8 et 12 Hz.

Que signifie "OSFLOW"

„OS“ est le terme latin pour „OSSATURE“.
„FLOW“ vient de l'anglais et renvoie à la dynamique du mouvement homéostasique (équilibre du corps).



Pour la petite histoire

L'idée de développer la plateforme OSFLOW s'est inspirée de la pratique de l'enseignement du mouvement naturel. Elle a été conçue pour aider les gens à mieux ressentir leur propre centre biomécanique en vue d'augmenter leur stabilité et leur équilibre général. Le développement de cette idée a commencé dans les années 2004.

Au départ, l'appareil s'utilisait principalement en position debout. Par la suite, d'autres positions s'y sont ajoutées afin de relâcher les tensions et comme préparation à la position verticale.

Au fil des années, une symbiose s'est développée entre l'appareil, le système de mouvement et une forme de thérapie particulière pratiquée au moyen de l'OSFLOW. Le renforcement et la thérapie des fascias sont au centre de cette interaction.

L'OSFLOW peut être utilisé seul ou en combinaison avec d'autres accessoires, en fonction des besoins de l'utilisateur.

Notre concept s'adapte de façon variée à de nombreux domaines. Notre offre de formation est disponible pour toute personne intéressée, thérapeutes, coaches sportifs ou formateurs.

Vous trouverez plus d'informations à ce sujet sur le site.
www.osflow.com



Quelle est la différence entre l'OSFLOW et les plateformes vibrantes habituelles ?

Les plateformes vibrantes habituelles causent des tensions supplémentaires et engendrent une résistance musculaire à cause de leur manque de coordination. Elles font travailler la musculature superficielle, les muscles puissants sont renforcés alors que les muscles faibles restent faibles. Par conséquent, le déséquilibre de la musculature persiste.

Grâce à ses vibrations particulières, l'OSFLOW induit un effet de vortex en spirale à partir du centre de l'utilisateur avec un effet stabilisant et équilibrant. La musculature et les fascias se réajustent ainsi en une saine tension.

Les articulations s'assouplissent, tout en gagnant en stabilité.

Des études menées aux Etats-Unis ont démontré qu'il y avait une amélioration significative de l'agilité et de l'équilibre des utilisateurs de l'OSFLOW.

L'idée de cette méthode d'entraînement s'inspire du Taiji qui est à la fois un art asiatique du mouvement et un art martial intériorisé.

