

IN KOMBINATION EIN UNSCHLAGBARES DUO !!!

BISA Training – die Methode für schnelle Erfolge



Innoplate
by SALUSSTAR®

Therapie- und Trainingsplatte

Die Vibrationsplatte der Extraklasse schwingt sanft aber effektiv
DIAGONAL - VERTIKAL -
MULTIDIMENSIONAL
Anwendungsfrequenzen 15 - 29 Hz

OSFLOW
by SALUSSTAR®



Portables Gerät aus dem Taiji

Die Stehfläche schwingt in einer links drehenden Elypse mit 656 U/Min.

wirkt über

DAS MUSKELSYSTEM

DAS KNOCHENSYSTEM

Anwendung

2 - 3 x pro Woche bis zu 15 Minuten
je nach Trainingszustand
42 Übungen exklusiv
nach Benita Cantieni.

Täglich 1 - 2 Mal
3 - 5 Minuten
1 Übung in der klassischen
Taijiquan/Qigong-Haltung auf der
Standflächen des Gerätes stehend

Trainingseffekte

- Ganzkörpertraining
- legale Leistungssteigerung
- Stoffwechselaktivierung
- Aufbau von Muskelkraft, Ausdauer, Kondition und Koordination
- verbessert die Beweglichkeit
- Knochen- u. Knorpelaufbau
- Ausschüttung von Wachstums- und Glückshormonen
- Lymphstimulation
- löst Verkürzungen + Verklebungen
- kompensiert einseitige Belastungen

- zentriert Körper und Geist in seine Mitte
- Erhöhung des Knochenstoffwechsels und der Knochendichte
- Stärkung des Skelettsystems
- Stressreduktion
- Entspannung der Muskulatur
- verbessert das Gleichgewicht
- Gangsicherheit
- Standsicherheit
- optimaler Bodenkontakt
- **Sturzprophylaxe**

Optimierung durch den zusätzlichen Einsatz von HCK Mikronährstoffen und spezielle Mischungen:

- a) Vitalität
- b) Osteomischung
- c) Hirnleistung/Hirnstoffwechsel