

## **Neue Möglichkeiten und ungeahnte Potentiale im Spitzensport**

Das Gerät OSFLOW und die damit verbundene Philosophie ist eine absolute Weltneuheit auf dem Gesundheitsmarkt. Die Wirkungsweise und der Ansatz dieses Knochentrainingsgerätes ist bisher einzigartig und absolut neu. Die Idee und Vorlage für das Gerät stammt aus der chinesischen Kampfkunst Taijiquan und den wissenschaftlichen Forschungen der Scola-Bildungsakademie aus Deutschland die sich seit einem Jahrzehnt mit den Prinzipien der natürlichen Bewegung intensiv beschäftigt. Im Sinne eines Gewandtheitskonzepts ist der so genannte „Knochendruck“ ein Teil vom Ganzen was für die natürliche menschliche Bewegung nötig ist. Mit „Knochendruck“ wird das Piezoelektrische Feld der Knochen beschrieben welches durch mechanischen Druck verstärkt wird.

Gewandtheit nach dem Scola-System wird folgendermaßen definiert: Die Bewegung und die Kraft kommen fließend aus der Körpermitte (Schwerpunkt) des Menschen. Dafür müssen die Gelenke frei beweglich sein auch unter Krafteinfluss. Die Muskulatur braucht eine gleichmäßige gelenkstabilisierende Spannung welche die Bewegung sauber koordiniert und ermöglicht und die Gelenke auch unter höchster Spitzenbelastung trotzdem noch „frei“ hält. Der Ausdruck „frei“ ist relativ zu verstehen.

Außer den Zugkräften der Muskulatur wirken in der menschlichen Bewegung auch Druckkräfte durch die Schwerkraft bedingt und die Bodenreaktionskraft. Diese Kräfte werden bisher in der Medizin und auch im Spitzensport noch völlig unterschätzt. Hier liegen noch sehr viele Potentiale verborgen. Während Muskelkraft ganz gleich ob im aeroben oder im anaeroben Bereich sehr viel Energie verbraucht, so verbrauchen Druckkräfte und Bodenreaktionskraft nur einen Bruchteil dessen. Vorausgesetzt natürlich, der Sportler kann die Bewegungsprinzipien im Sinne der Gewandtheit in seinem Bereich umsetzen.

Das Gerät OSFLOW dient dazu die Knochen zu „trainieren“ damit die Gelenke frei werden und die Muskulatur sich normotonisiert auch unter Belastung. Gerade bei Spitzensportlern mit einseitiger Belastung sind viele muskuläre Dysbalancen vorhanden. Dadurch steigt das Verletzungsrisiko und die Effizienz ist relativ gering abgesehen von den möglichen Potentialen. Ein begleitendes Training mit dem OSFLOW und dem entsprechenden Wissen die Prinzipien nach dem Scola-System umzusetzen könnte zum Einen eine deutliche verbesserte Regeneration nach der Trainings- oder Wettkampfbelastung und auch in Verletzungspausen bedeuten. Zum anderen eine erhebliche Leistungssteigerung von Kraft, Koordination und Stabilität im Sinne der Gewandtheit nach dem Scola-System. Die Trainings- bzw. Übungszeiten sind dabei im Gegensatz zu dem Disziplin spezifischen Training äußerst gering. 3- 5 Minuten vor der eigentlichen Trainingseinheit und auch danach, ggf. auch zwischendurch, sind ausreichend um die „Knochenkraft“ zu aktivieren. Wichtig ist, daß der Sportler das OSFLOW-Prinzip in seine Bewegungsabläufe integriert und dadurch die Qualität nachhaltig erhöht.

Vertrieb: Pro Care Innomed GmbH – Dorfstrasse 227 – CH 5462 Siglistorf

Tel.: +41 56 243 15 74 Fax:+41 56 243 16 69 mail: [procareinno@bluewin.ch](mailto:procareinno@bluewin.ch)

[www.procure.ch](http://www.procure.ch)

Der OSFLOW unterscheidet sich grundsätzlich von den bekannten Vibrationsgeräten. Die Vibrationsgeräte zielen direkt auf die Muskulatur und in erster Linie werden sie zur Kräftigung der Muskulatur eingesetzt.

Das Gerät OSFLOW wirkt auf den Organismus des Übenden mit einer zentripetal zur Mitte gerichteten Kraft. Dieses Prinzip bewirkt eine Zentrierung der Gelenke und des gesamten Skelettsystems in die Mitte und einer optimalen biomechanischen Ausrichtung mit der Schwerkraft. Durch den erhöhten „Knochendruck“ bzw. das verstärkte Pulsieren des Piezoelektrischen Feldes in den Knochen werden reflektorisch die gelenkumgebenden Muskeln normotonisiert.

Es geht also um die *Wohlspannung!!* Aus der Wohlspannung heraus kann die Muskulatur sich entspannen oder auch sehr schnell Kraft entwickeln. Die Reaktionsgeschwindigkeit nimmt erheblich zu.

Muskulatur die einen ungleichmäßigen, meistens erhöhten Tonus hat arbeitet relativ langsam, uneffizient und das Verletzungsrisiko ist sehr hoch weil das System immer mehr grenzwertig ausgereizt wird.

Wenn der Sportler lernt, die natürlichen Haltungs- und Bewegungsprinzipien des Menschen in seiner sportlichen Disziplin optimal zu integrieren, so wird er sich ungeahnte Potentiale erschließen im Bezug auf Effizienz, Kraftentwicklung, Schnelligkeit und Regeneration, bei gleichzeitig sinkendem Verletzungsrisiko.

Die Integration des OSFLOW in das tägliche Training nimmt nicht viel Zeit in Anspruch und hilft dem Sportler die Wahrnehmung zu vertiefen für die Wohlspannung, Zentrierung bzw. die natürlichen Haltungs- und Bewegungsprinzipien.

Der OSFLOW kommt dabei vor, während und oder auch nach dem Training zum Einsatz weil die Mitte bzw. die Wohlspannung zur Vorbereitung, Aktivierung und auch der Regeneration und Rehabilitation dient.