

 HARMONY WAVES

SiWAVE &  
WOODwave  
Übungen



# SiWAVE MULTI Schwingungssystemen

## Das PLUS für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlergehen

### Der Mensch

Der Mensch ist Geist, Seele und Körper. Betrachten wir hier den Bereich des Grobstofflichen (wobei wir im Ganzen das Mentale etc. mit einbeziehen), also den Körper, ist klar, dass dieser eine seit Jahrtausenden optimierte, biomechanische, auf seine Umwelt abgestimmte, „Maschine“ ist. Daher ist es wichtig zu verstehen, wie diese Wundermaschine funktioniert. Im Bereich der mechanischen Schwingungen auf den Körper ist es außerordentlich wichtig die Wirkungen zu verstehen und zu deuten, damit die richtigen Trainings- und Therapieansätze durchgeführt werden.

Ein Beispiel: **Frequenzen unter** und **über 17 Hz**.

#### **Frequenzen unter 17 Hz:**

Bis zu einer Frequenz von 17 Hz ist das zentrale Nervensystem in der Lage die Störungen auf den Körper (nichts anders sind die Schwingungen der SiWAVE) so auszugleichen, dass Beuger- und Streckermuskulatur wechselseitig aktiviert (aus- und einschalten) sind.

#### **Frequenzen über 17 Hz:**

Bei Frequenzen über 17 Hz (manchmal auch 18 Hz) ist das zentrale Nervensystem (ZNS) nicht mehr in der Lage die Störungen so auszugleichen. Das ZNS behilft sich mit einem dauernden Spannungszustand der Muskulatur, für die Halte- und Stützmotorik, sprich die Muskeln machen zu, ein Dauertonus setzt ein. In diesem Zustand wirken die Schwingungen, Frequenzen auf den menschlichen Körper besonders neuronal. Neurophysiologische Wirkungen auf das Neurotransmittersystem, Hirnrinde und endokrines System setzen ein.

## Kleine Anwendungsliste (stets individuell auf den Nutzer anwendbar)

- » Muskeldetonation und Entspannung 5 – 12 Hz
- » Regulation-Balance 5 – 17 Hz
- » Spastik, Tremor und Rigor z. B. Parkinson 5 – 28 Hz (über 17 Hz besonders)
- » Schlaffe Lähmungen z. B. nach Apoplexie 5 - 28 Hz
- » Polyneuropathien 5 – 28 Hz im Wechsel (über 17 Hz besonders)
- » Zentralnervöse Wirkungen Neurotransmitter etc. z. B. Depressionen, Angsterkrankungen 5 – 28 Hz im Wechsel
- » Verbesserung der Körperwahrnehmung und Aufmerksamkeit z. B. Autismus und ADS 5 – 28 Hz im Wechsel
- » Muskeltonisierend - Stimulierung des Anabolismus z. B. Wachstumsstörungen bei Kindern größer 15 Hz
- » Stoffwechsel, Grundumsatz, Fettverbrennung, Stimulierung der Osteoplasten (Knochensubstanz) z. B. Bei Osteoporose > 10-28 Hz im Wechsel

## Indikationen (mögliche positive Anwendungen) des Schwingungstrainings

Die Übertragung der Sinus-Schwingungen auf den menschlichen Körper ermöglicht neuronale (Nerven) und muskuläre Aktivität, welche die Anwender möglicherweise aufgrund ihrer individuell unterschiedlichen Grundproblematik nicht mehr durch selbstständiges Training erreichen können. Der Einsatz des Schwingungstrainings kann in diesen Fällen nicht nur ergänzend, sondern ausschließlich möglich sein.



## Orthopädische Indikationen (mögliche positive Anwendungen)

- » Rückenschmerzen verschiedenster Ursachen (Schmerzlinderung durch Verbesserung der Muskelentspannung, Dehnung und Koordination, Hemmung der Schmerzrezeptoren)
- » Haltungsschäden (Kraftaufbau und Haltungsverbesserung)
- » Skoliose (Verbesserung der Stabilität)
- » Fußfehlformen (Kräftigung der Fußgewölbe Muskulatur)
- » Knochen- und Gelenkprobleme z.B. bei Arthrose, Meniskusschäden
- » Muskuläre Kraftdefizite nach Immobilisierung, Unfall, Verletzungen (Verbesserung der Muskelleistung)
- » Muskuläre Hypertonie, zu hohe Muskelspannung (Senkung der Muskelspannung)
- » Bandscheibenvorfall, in der nicht akuten Phase (Aufschulen des lokalen Muskelsystems)
- » Degenerative Erkrankungen der Wirbelsäule (Schmerzlinderung, Stabilität)
- » Osteoporose (Verbesserung von Knochenfestigkeit und Knochenmasse)

## Sportmedizinische Indikationen

- » Leistungssteigerung (Muskelaufbau, Verbesserung von Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit, Sprungkraft, parallel zum sportartenspezifischen Training)
- » Sportverletzungen (Verbesserung des Stoffwechsels, schnellere Mobilisation des geschädigten Gewebes, früherer Trainingsbeginn)
- » bessere Elastizität
- » Schnellere und bessere Regeneration
- » Hohe Effektivität
- » Bessere Regulation
- » Geringer Zeitaufwand



## Neurologische Indikationen

Spastische Lähmungen (mögliche positive Auswirkungen):

- » Sehr gute Ergebnisse bei Parkinson (siehe Studie Dr. Zeise-Süss. Bei uns erhältlich)
- » Multiple Sklerose (Regulation der Muskelspannung, Steigerung der Muskelfunktionen, Haltungsverbesserung, Blasen-Mastdarmkontrolle) (siehe Studie Dr. Zeise-Süss. Bei uns erhältlich)
- » Schlaganfall (Spastik Senkung, verbessertes Kraftverhalten, schnellere Mobilisation und Rehabilitation), siehe Masterarbeit von Stephanie Annette Grund. Bei uns erhältlich.
- » Querschnittslähmung (Spannungsregulation, Training der Arm- und Stützmuskulatur, Koordination, Entspannung, Bewegungskontrolle und Geschwindigkeit, Unterstützung des Laufbandtrainings bei inkompletten Querschnittslähmungen, deutliche Leistungssteigerung und Verminderung von Seitendifferenzen im Gangbild)

## Schlaffe Lähmungen (mögliche positive Auswirkungen)

- » Fußheber-Lähmung, z. B. nach Bandscheibenvorfall der LWS (Verbesserung der motorischen Kontrolle und Steigerung der Muskelleistung)
- » Plexusparese, Lähmung der Armnerven z. B. nach Unfall (Verbesserung der motorischen Kontrolle und Steigerung der Muskelleistung und Muskelaufbau)
- » Gleichgewichtsstörungen (Verbesserung der Balance und Sturzprophylaxe)



## Innerer Bereich (mögliche positive Auswirkungen)

- » Bei arteriellen und venösen Durchblutungsstörungen (PAVK) (Verbesserung durch Durchblutungssteigerung, Spannungsregulation der Gefäßwandmuskulatur).
- » Verbesserung des lymphatischen Abflusses (Kontraktion, Relaxation der Muskelpumpe)
- » Bei Krampfadern und Wasserablagerungen
- » Bei Durchblutungsstörungen, gerontologische Indikationen, verbesserte Mikrozirkulation (gute Ergebnisse insbesondere bei Diabetes)
- » Bei Verlust an Muskelmasse und Muskelleistung (Kraftzuwachs, Kraftaufbau, Koordinationsverbesserung, Erhöhung der Muskelleistung)
- » Bei Osteoporose (Zunahme der Knochensubstanz)
- » Bei Bewegungsmangel (Mobilitätsverbesserung durch Kraftzuwachs und Kraftaufbau, Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht)
- » Bei Abbau der Haltungskontrolle (Aufbau von Muskelkraft in der globalen und lokalen Rumpfmuskulatur, Haltungsverbesserung)
- » Bei Harninkontinenz (Verbesserung der Harn- und Stuhlkontinenz)
- » Bei Gleichgewichtsstörungen. Sturzprophylaxe (reduzierte Sturzneigung durch Verbesserung von Gleichgewicht, Kraft und sensomotorischer Leistungsfähigkeit)
- » Bei Fazienvorverklebungen durch Bewegungsmangel/Gelenkkontrakturen
- » Bei urologischen und gynäkologischen Indikationen (mögliche positive Auswirkungen)
- » Bei Inkontinenz (verbesserte Blasen- und Mastdarmkontrolle)
- » Bei Beckenbodenschwäche (verbesserte Blasen- und Mastdarmkontrolle, Senkung von Rückenschmerzen)
- » Bei Beckeninstabilität nach Entbindung (Kraftaufbau und Haltungsverbesserung)

## Kontraindikationen

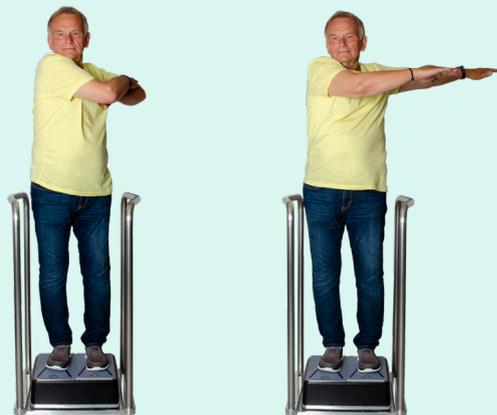
- » Schwangerschaft
- » Akute Entzündungen (nur mit Anwendung im Liegen empfohlen und/oder nach Rücksprache mit dem Arzt)
- » Frische Implantate (ersten 4 Wochen und nach Rücksprache mit dem Arzt) wie z.B. Hüftprothese oder Knieprothese
- » Frische Frakturen
- » Venenentzündung, Thrombose
- » Gefäßverschlüsse z. B. Thrombose

Alle hier aufgeführten Aussagen und Angaben sind Richt- und Erfahrungswerte aus über 30 Jahren therapeutischer Anwendung mit Schwingungs- und Frequenztraining und teilweise Auszüge aus Studien über die Wirkung von Vibration und Schwingung auf den menschlichen Körper. Die positiven, teils sehr positiven Auswirkungen sind so individuell, wie der Mensch selbst. Wie auch sein gesundheitliches Wohlbefinden, seine Krankheitsbilder, das Fortschreiten der Krankheiten, der physische und psychische Zustand etc. Unsere Angaben sowie die unserer Kunden und Anwender (Ärzte, Therapeuten, Patienten, Sportler, Privatpersonen etc.) sind keine Heilversprechen.





**Los geht´s  
mit den SiWAVE Übungen**



Mit beiden Füßen flach auf die Platte stehen.  
 Von Fußstellung „0“ bis „Max“ möglich. Körperdrehung links und rechts, die Arme mitdrehen.

Niedrige bis hohe Frequenz je nach Anwender  
 zwischen **5 - 28 Hz**.

**Ziele:** Vibrationsübungen bis Brustwirbelbereich,  
 Knie, Hüfte, Bauch, Po, Ober- und Unterschenkel, Rücken,  
 bessere Durchblutung, verbesserte Mikrozirkulation

**Allgemeiner Hinweis:** Jeder Mensch hat unterschiedliche  
 Herausforderungen, jeder reagiert individuell.  
 Daher hören Sie in sich hinein. Variieren Sie die Frequenz,  
 die Amplitude sowie die Zeit und passen Sie diese Ihrem Training an.



Mit beiden Füßen flach auf die Platte stehen.  
 Von Fußstellung „0“ bis „Max“ möglich.  
 Körperdehnung links und rechts, Arme anlegen.

Niedrige bis hohe Frequenz je nach Anwender  
 zwischen **5 - 28 Hz**.

**Ziele:** Vibrationsübungen bis Brustwirbelbereich,  
 Knie, Hüfte, Bauch, Po, Ober- und Unterschenkel, Rücken,  
 bessere Durchblutung, verbesserte Mikrozirkulation

**Allgemeiner Hinweis:** Jeder Mensch hat unterschiedliche  
 Herausforderungen, jeder reagiert individuell.  
 Daher hören Sie in sich hinein. Variieren Sie die Frequenz,  
 die Amplitude sowie die Zeit und passen Sie diese Ihrem Training an.





Mit beiden Füßen flach auf die Platte stehen. Von Fußstellung „0“ bis „Max“ möglich. Arme gekreuzt, Hände auf den Bizeps auflegen.

Niedrige bis hohe Frequenz je nach Anwender zwischen **5 - 28 Hz**.

**Ziele:** Vibrationsübungen bis Brustwirbelbereich, Knie, Hüfte, Bauch, Po, Ober- und Unterschenkel, Rücken, Waden, bessere Durchblutung, verbesserte Mikro-zirkulation

**Allgemeiner Hinweis:** Jeder Mensch hat unterschiedliche Herausforderungen, jeder reagiert individuell. Daher hören Sie in sich hinein. Variieren Sie die Frequenz, die Amplitude sowie die Zeit und passen Sie diese Ihrem Training an.



Auf die Platte mit beiden Beinen von „0“ bis „Max“ stehen und nach vorne und oben mit gestreckten Armen dehnen.

Frequenz zwischen **5 - 28 Hz**

Dauer **ca. 2 - 4 Minuten**

**Ziele:** Maximale Dehnung der Rückenmuskulatur, Beine, Po und Unterschenkel, Anwendung wechselseitig, Gewichtsreduzierung.

(Bei Bandscheibenvorfall sind diese Übungen nicht geeignet!)

Bessere Durchblutung, verbesserte Mikro-zirkulation

**Allgemeiner Hinweis:** Jeder Mensch hat unterschiedliche Herausforderungen, jeder reagiert individuell. Daher hören Sie in sich hinein. Variieren Sie die Frequenz, die Amplitude sowie die Zeit und passen Sie diese Ihrem Training an.





Stehen Sie mit der Ferse auf „Max“  
(also umgedreht auf der Platte stehen)

Maximale Amplitudenübertragung auf den Körper  
Niedrige Frequenz zwischen **5 - 10 Hz**

**Ziele:** Massageeffekt, maximale Auslenkung des Iliosakralgelenk, Lösung von Verspannungen, bessere Durchblutung, verbesserte Mikrozirkulation

**Allgemeiner Hinweis:** Jeder Mensch hat unterschiedliche Herausforderungen, jeder reagiert individuell. Daher hören Sie in sich hinein. Variieren Sie die Frequenz, die Amplitude sowie die Zeit und passen Sie diese Ihrem Training an.



Stehen Sie mit den Zehenspitzen auf Mitte bis „Max“

**Niedrige bis hohe Frequenz** je nach Anwendung **5 - 28 Hz**

**Ziele:** Unterschenkelmuskulatur, Sprunggelenke, Oberschenkel, Waden, Po, bessere Durchblutung, verbesserte Mikrozirkulation

**Allgemeiner Hinweis:** Jeder Mensch hat unterschiedliche Herausforderungen, jeder reagiert individuell. Daher hören Sie in sich hinein. Variieren Sie die Frequenz, die Amplitude sowie die Zeit und passen Sie diese Ihrem Training an.





Mit beiden Füßen flach auf die Platte stehen.  
Von Fußstellung „0“ bis „Max“ möglich. Arme nach vorne gestreckt und leicht bis stark in die Knie gehen.

Niedrige bis hohe Frequenz je nach Anwender zwischen  
**5 - 28 Hz**

**Ziele:** Vibrationsübungen bis Brustwirbelbereich,  
Knie, Hüfte, Bauch, Po, Ober- und Unterschenkel,  
Rücken, Wade, bessere Durchblutung,  
verbesserte Mikrozirkulation

**Allgemeiner Hinweis:** Jeder Mensch hat unterschiedliche  
Herausforderungen, jeder reagiert individuell.  
Daher hören Sie in sich hinein. Variieren Sie die Frequenz,  
die Amplitude sowie die Zeit und passen Sie diese Ihrem Training an.



Zur Schmerzbehandlung in den Beinen. Nur ein Bein  
mit mehr oder weniger Kraft je nach Anwender von  
„0“ bis „Max“ flach aufstellen.

Frequenz zwischen **5 - 20 Hz**

**Ziele:** Schmerztherapie im Bein, Knie,  
Oberschenkel, Sprunggelenk, Hüfte, bessere Durchblutung,  
verbesserte Mikrozirkulation

**Allgemeiner Hinweis:** Jeder Mensch hat unterschiedliche  
Herausforderungen, jeder reagiert individuell.  
Daher hören Sie in sich hinein. Variieren Sie die Frequenz,  
die Amplitude sowie die Zeit und passen Sie diese Ihrem Training an.





Auf dem Rücken liegend, Beine liegen mittels eines hohen Polsters auf der Platte, Ferse bei/über „0“ Kniekehle bei „Max“.

Frequenz zwischen **12 - 20 Hz**, Dauer zwischen 10 und 20 Minuten

**Ziele:** Lymphdrainage, Arthrose, Verminderung von Entzündungsparametern, Ödeme, gut für die Knie, bessere Durchblutung, verbesserte Mikrozirkulation

**Allgemeiner Hinweis:** Jeder Mensch hat unterschiedliche Herausforderungen, jeder reagiert individuell. Daher hören Sie in sich hinein. Variieren Sie die Frequenz, die Amplitude sowie die Zeit und passen Sie diese Ihrem Training an.



Auf dem Rücken liegend, Beine liegen auf der Platte, Ferse bei/über „0“ Kniekehle bei „Max“. Fazirolle oder zusammengerolltes Handtuch unter die Kniekehle legen. (Waden müssen frei schwingen können). Ggf. bei Null noch ein Handtuch, damit es angenehmer ist.

Frequenz zwischen **12 - 20 Hz**, Dauer zwischen 10 und 20 Minuten

**Ziele:** Lymphdrainage, Arthrose, Verminderung von Entzündungsparametern, Ödeme, Bakerzyste, gut für die Knie, bessere Durchblutung, verbesserte Mikrozirkulation

**Allgemeiner Hinweis:** Jeder Mensch hat unterschiedliche Herausforderungen, jeder reagiert individuell. Daher hören Sie in sich hinein. Variieren Sie die Frequenz, die Amplitude sowie die Zeit und passen Sie diese Ihrem Training an.





Auf dem Rücken liegend Beine auf der Platte aufgestellt

Frequenz **12 - 20 Hz**, 5 bis 10 Minuten

**Ziele:** Lymphdrainage, Arthrose, Verminderung von Entzündungsparametern, Ödeme, bessere Durchblutung, verbesserte Mikrozirkulation

**Allgemeiner Hinweis:** Jeder Mensch hat unterschiedliche Herausforderungen, jeder reagiert individuell. Daher hören Sie in sich hinein. Variieren Sie die Frequenz, die Amplitude sowie die Zeit und passen Sie diese Ihrem Training an.



Auf der Maschine sitzend, Beine anheben, Arme gekreuzt hinter dem Nacken, auf die Brust, Arme anwinkeln, gymnastische Übungen machen

Je nach Sitzposition unterschiedliche Amplitude, unterschiedliche Frequenzen nach Wahl des Anwenders **5 - 28 Hz**

**Ziele:** Beckenbodentraining, Bauchmuskelaufbau, Ischias, Iliosakralgelenk, Faszientraining, bei verschiedenen Arten von Inkontinenz, bessere Durchblutung, verbesserte Mikrozirkulation

**Allgemeiner Hinweis:** Jeder Mensch hat unterschiedliche Herausforderungen, jeder reagiert individuell. Daher hören Sie in sich hinein. Variieren Sie die Frequenz, die Amplitude sowie die Zeit und passen Sie diese Ihrem Training an.





Beide Hände flach auf die Platte legen, gestreckte Liegestütze, Kopf in allen Richtungen langsam bewegen.

Frequenz **5 - 28 Hz**, Amplitude „0“ bis „Max“

**Ziele:** Nacken, Schulter, Arme, Hände, Verspannungen im oberen Bereich, Metacarpal Tunnel Syndrom, Arthrose, bessere Durchblutung, verbesserte Mikrozirkulation

**Allgemeiner Hinweis:** Jeder Mensch hat unterschiedliche Herausforderungen, jeder reagiert individuell. Daher hören Sie in sich hinein. Variieren Sie die Frequenz, die Amplitude sowie die Zeit und passen Sie diese Ihrem Training an.



Eine Hand flach auf die Platte legen, gestreckte Liegestütze, andere Hand auf Hüfte legen (Hände wechseln)

Frequenz **5 - 28 Hz**, Amplitude „0“ bis „Max“

**Ziele:** Nacken, Schulter, Arme, Hände, Verspannungen im oberen Bereich, Karpaltunnelsyndrom, Arthrose, MS Hände, bessere Durchblutung, verbesserte Mikrozirkulation

**Allgemeiner Hinweis:** Jeder Mensch hat unterschiedliche Herausforderungen, jeder reagiert individuell. Daher hören Sie in sich hinein. Variieren Sie die Frequenz, die Amplitude sowie die Zeit und passen Sie diese Ihrem Training an.





Beide Hände flach auf die Platte legen, kniend vor die SiWAVE (Kissen empfohlen, mal näher zur SiWAVE, mal weniger), Kopf in alle Richtungen langsam bewegen. Arme anwinkeln, durchstrecken.

**Ziele:** Nacken, Brust, Schulter, Arme, Hände, Halswirbel, Verspannungen im oberen Bereich, Karpaltunnensyndrom, Arthrose, bessere Durchblutung, verbesserte Mikrozirkulation

**Allgemeiner Hinweis:** Jeder Mensch hat unterschiedliche Herausforderungen, jeder reagiert individuell. Daher hören Sie in sich hinein. Variieren Sie die Frequenz, die Amplitude sowie die Zeit und passen Sie diese Ihrem Training an.



Mit den Armen auf die Platte legen, Knie auf dem Boden

Frequenz **5 - 28 Hz**, Amplitude „0“ bis „Max“

**Ziele:** Nacken, Schulter, Arme, Hände, Verspannungen im oberen Bereich, Karpaltunnensyndrom, Arthrose, MS Hände Tennisarm, Sehnenscheidenentzündung, bessere Durchblutung, verbesserte Mikrozirkulation

**Allgemeiner Hinweis:** Jeder Mensch hat unterschiedliche Herausforderungen, jeder reagiert individuell. Daher hören Sie in sich hinein. Variieren Sie die Frequenz, die Amplitude sowie die Zeit und passen Sie diese Ihrem Training an.





Mit den Armen auf die Platte legen, Körper liegt auch.

Frequenz **5 - 28 Hz**, Amplitude „0“ bis „Max“

**Ziele:** Nacken, Schulter, Arme, Hände, Verspannungen im oberen Bereich, Karpaltunnelsyndrom, Arthrose, MS Hände Tennisarm, Sehnscheidenentzündung. Bessere Durchblutung, verbesserte Mikrozirkulation

**Allgemeiner Hinweis:** Jeder Mensch hat unterschiedliche Herausforderungen, jeder reagiert individuell. Daher hören Sie in sich hinein. Variieren Sie die Frequenz, die Amplitude sowie die Zeit und passen Sie diese Ihrem Training an.



Mit den Armen abstützen, Beine flach auf die Platte von „0“ bis „Max“ legen. Mit dem Po auf und ab bewegen.

Frequenz zwischen **5 - 28 Hz**

**Ziele:** Bauchmuskeltraining, Beckentraining, Hüftgelenke, Kniegelenke, Sprunggelenke, verbesserte Durchblutung, Gewichtsreduktion. Bessere Durchblutung, verbesserte Mikrozirkulation

**Allgemeiner Hinweis:** Jeder Mensch hat unterschiedliche Herausforderungen, jeder reagiert individuell. Daher hören Sie in sich hinein. Variieren Sie die Frequenz, die Amplitude sowie die Zeit und passen Sie diese Ihrem Training an.





Auf der Maschine sitzend, Beine im Schneidersitz auf die Platte. Arme hinter den Kopf und Oberkörper nach links und rechts dehnen.

Je nach Sitzposition unterschiedliche Amplitude, unterschiedliche Frequenzen nach Wahl des Anwenders **5 - 28 Hz**

**Ziele:** Beckenbodentraining, Ischias, Iliosakralgelenk, Faszientraining, bei verschiedenen Arten von Inkontinenz, Nacken und Schulter, bessere Durchblutung, verbesserte Mikrozirkulation

**Allgemeiner Hinweis:** Jeder Mensch hat unterschiedliche Herausforderungen, jeder reagiert individuell. Daher hören Sie in sich hinein. Variieren Sie die Frequenz, die Amplitude sowie die Zeit und passen Sie diese Ihrem Training an.



Seitliches Auflegen des Arms auf die Platte, abwechselnd mit Arm und Hand von „0“ bis „Max“ trainieren.

Frequenz von **5 - 28 Hz**, Dauer ca. 2 - 4 Minuten.

**Ziele:** Verbesserung seitliche Muskulatur, Bizeps, Trizeps, Latissimus, Schulter, bessere Durchblutung, verbesserte Mikrozirkulation

**Allgemeiner Hinweis:** Jeder Mensch hat unterschiedliche Herausforderungen, jeder reagiert individuell. Daher hören Sie in sich hinein. Variieren Sie die Frequenz, die Amplitude sowie die Zeit und passen Sie diese Ihrem Training an.





Eine Hand flach auf die Platte legen, gestreckte Liegestütze (Hände wechseln)

Frequenz **5 - 28 Hz**, Amplitude „0“ bis „Max“

**Ziele:** Nacken, Schulter, Arme, Hände, Verspannungen im oberen Bereich, Karpaltunnelsyndrom, Arthrose, MS Hände, bessere Durchblutung, verbesserte Mikrozirkulation

**Allgemeiner Hinweis:** Jeder Mensch hat unterschiedliche Herausforderungen, jeder reagiert individuell. Daher hören Sie in sich hinein. Variieren Sie die Frequenz, die Amplitude sowie die Zeit und passen Sie diese Ihrem Training an.



Mit beiden Füßen mit den Ballen auf die Platte stehen. In die Knie gehen. Von Fußstellung „0“ bis „Max“ möglich. Arme gekreuzt, Hände auf dem Bizeps auflegen.

Niedrige bis hohe Frequenz  
je nach Anwender zwischen **5 - 28 Hz**.

**Ziele:** Vibrationsübungen für Knie, Hüfte, Bauch, Po, Ober- und Unterschenkel, unterer Rücken, Waden, bessere Durchblutung, verbesserte Mikrozirkulation

**Allgemeiner Hinweis:** Jeder Mensch hat unterschiedliche Herausforderungen, jeder reagiert individuell. Daher hören Sie in sich hinein. Variieren Sie die Frequenz, die Amplitude sowie die Zeit und passen Sie diese Ihrem Training an.





Auf der Maschine sitzend, Beine heben und an den Bauch ziehen. Arme hinter den Kopf.

Je nach Sitzposition unterschiedliche Amplitude, unterschiedliche Frequenzen nach Wahl des Anwenders **5 - 28 Hz**

**Ziele:** Bauchmuskeltraining, Gewichtsreduzierung, Beckenbodentraining, Ischias, Iliosakralgelenk, Faszientraining, bei verschiedenen Arten von Inkontinenz, bessere Durchblutung, verbesserte Mikrozirkulation

**Allgemeiner Hinweis:** Jeder Mensch hat unterschiedliche Herausforderungen, jeder reagiert individuell. Daher hören Sie in sich hinein. Variieren Sie die Frequenz, die Amplitude sowie die Zeit und passen Sie diese Ihrem Training an.



Arme auf „Max“ legen.

Frequenz zwischen **5 - 20 Hz**, Dauer ca. 2 - 4 Minuten

**Ziele:** Oberer Rücken, Trizeps, Schulter, Nacken, bessere Durchblutung, verbesserte Mikrozirkulation

**Allgemeiner Hinweis:** Jeder Mensch hat unterschiedliche Herausforderungen, jeder reagiert individuell. Daher hören Sie in sich hinein. Variieren Sie die Frequenz, die Amplitude sowie die Zeit und passen Sie diese Ihrem Training an.





Auf der Maschine sitzend, Beine auf den Boden,  
Arme hängend.

Je nach Sitzposition unterschiedliche Amplitude,  
unterschiedliche Frequenzen nach Wahl  
des Anwenders **5 - 28 Hz**

**Ziele:** Beckenbodentraining, Bauchmuskelaufbau,  
Ischias, Iliosakralgelenk, Faszientraining,  
bei verschiedenen Arten von Inkontinenz,  
bessere Durchblutung, verbesserte Mikrozirkulation

**Allgemeiner Hinweis:** Jeder Mensch hat unterschiedliche  
Herausforderungen, jeder reagiert individuell.  
Daher hören Sie in sich hinein. Variieren Sie die Frequenz,  
die Amplitude sowie die Zeit und passen Sie diese Ihrem Training an.



Auf dem Rücken auf der SiWAVE liegend.  
Zur Schmerzbehandlung im Rückenbereich und den  
Schultern.

Je nach Frequent Massageeffekt

Frequenz zwischen **5 - 20 Hz**

**Ziele:** Schmerztherapie im Rücken und den Schultern,  
bessere Durchblutung, verbesserte Mikrozirkulation

**Allgemeiner Hinweis:** Jeder Mensch hat unterschiedliche  
Herausforderungen, jeder reagiert individuell.  
Daher hören Sie in sich hinein. Variieren Sie die Frequenz,  
die Amplitude sowie die Zeit und passen Sie diese Ihrem Training an.



# Kontaktieren Sie uns.

Entdecken Sie die Welt der harmonischen Schwingungen mit der Sinuswelle.  
Vereinbaren Sie eine Teststellung.

**HARMONY**

Ihr persönlicher Ansprechpartner:

## Roland Wörner

Telefon: +49 (0) 176 - 76 86 06 84  
E-Mail: [info@harmony-waves.com](mailto:info@harmony-waves.com)  
Web: [www.harmony-waves.com](http://www.harmony-waves.com)



[harmony-waves.com](http://harmony-waves.com)