

# flow Anwendungshinweise



## DIE MASSAGESTUFEN

### Stufe 1 – 1.800 Vibrationen pro Minute

Diese Stufe ist für die Entspannung und Erholung der Muskulatur konzipiert.

Vor allem im Nachgang von sportlicher Betätigung und in Ruhephasen sollte mit dieser Frequenz gearbeitet werden.

### Stufe 2 – 2.400 Vibrationen pro Minute

Stufe 2 kann sowohl für die Entspannung als auch zur Aktivierung der Muskulatur vor Training oder Wettkampf verwendet werden.

Je nach Ziel sollte die Behandlungszeit entsprechend angepasst werden. Im Entspannungsbereich ist diese Stufe vor allem für die Behandlung von intensiven und hartnäckigen Triggerpunkten (punktuellen Verspannungen) geeignet.

### Stufe 3 – 3.000 Vibrationen pro Minute

Stufe 3 ist für die Aktivierung der Muskulatur bzw. für das Warm-up vor Training oder Wettkampf zu verwenden.

### Flow Mode™ – Stufe 1–3 im Wechsel

Dieser Modus spielt die komplette Frequenzreichweite in Wellenform durch und fördert die Muskelentspannung. Einzusetzen ist er vor allem bei großen Muskelgruppen wie Oberschenkel oder Rücken.

## DIE BEHANDLUNGSZEIT

Die optimale Behandlungszeit ändert sich signifikant je nach Frequenz/Massagestufe. Für Entspannung der Muskulatur und regenerative Maßnahmen auf Stufe 1 & 2 sollte die Behandlungszeit zwischen **60 und 120 Sekunden** pro Muskelpartie betragen. Für die Aktivierung der Muskulatur auf Stufe 2 & 3 ist eine Behandlungszeit von **15-20 Sekunden** pro Muskelpartie anzusetzen.

## DIE ANWENDUNG

### Aktive und passive Anwendung

Man kann die Flow Massagepistolen auf zwei verschiedene Wege anwenden. Die aktive Anwendung fährt man mit dem Gerät über die Muskulatur und kann mit dem Druck, der auf die Muskulatur ausgeübt wird, die Intensität steuern.

Bei der aktiven Anwendung fährt man ebenfalls mit dem Gerät über den zu behandelnden Bereich, bewegt aber zusätzlich aktiv die Muskulatur. Beispielsweise werden bei der Behandlung des Oberschenkelmuskels Streck- und Beugebewegungen durchgeführt. Die **aktive** Anwendung ist sehr zu empfehlen, da sie die Effektivität der Behandlung um einiges erhöht.

### Behandlungswinkel

Je nachdem, wie der Winkel des Flows auf die Muskulatur gewählt wird, ändert sich die Behandlungsintensität. Bei gerader Einwirkung entsteht die größte Intensität, je schräger der Flow zur Muskulatur angesetzt wird desto geringer wird die Intensität. Das schräge Ansetzen empfiehlt sich vor allem in sensiblen Bereichen wie Nacken, Knochen und Sehnen oder der Wirbelsäule.

### Regelmäßigkeit der Behandlung und Behandlungspausen

Mit den Flow Massagepistolen kann täglich gearbeitet werden. Nur bei der Behandlung von sehr intensiven Triggerpunkten und starken Beschwerden empfiehlt es sich, einen Tag Behandlungspause einzulegen, um die Strukturen nicht zu überfordern.

## Du hast weitere Fragen?

[info@flowsportstech.de](mailto:info@flowsportstech.de)

#findyourflow

[flowsportstech.de](http://flowsportstech.de)

# flow Anwendungshinweise

## DIE MASSAGEKÖPFE (Flow MINI & Flow PRO)



### Flow Head™ Medium

Der Flow Head™ Medium ist das Universalwerkzeug aus unserem Massagekopf-Portfolio. Da er aus leicht nachgiebigem Schaumstoff mit hoher Dichte gefertigt ist, ist er vor allem für den Einsatz um Knochen und andere empfindliche Bereiche herum gedacht. Du musst Dir keine Gedanken um negative Auswirkungen auf Deine Knochen und Gelenke machen. Die mittelgroße Trefferfläche macht ihn sowohl für punktuelle Massage als auch für die Behandlung von größeren Muskelgruppen geeignet.



Flow PRO



### Flow Head™ Hammer

Der Hammer Head besitzt die größte Trefferfläche im Flow Head Arsenal. Dieser Kopf ist für großflächige Behandlung und große Muskelgruppen wie Oberschenkel oder Rückenmuskulatur konzipiert. Durch seine flache und minimal konische Oberfläche hat die Behandlung sehr weitreichenden Einfluss auf die Muskulatur. Du kannst also pro Anwendung mehr Muskelfasern bearbeiten als mit anderen Köpfen. Das ist vor allem im Warm-Up aber auch im Cool Down von großen Muskelpartien wie der Oberschenkelmuskulatur ein nicht zu unterschätzender Vorteil.



### Flow Head™ Fork

Der Fork Head™ ist ein Massagekopf, der sowohl für die Behandlung von Muskulatur um Sehnen und Bänder herum, als auch für die Therapie rund um die Wirbelsäule und der Schulter optimal geeignet ist. Auch der untere Teil der Wadenmuskulatur eignet sich perfekt für die Arbeit mit diesem Kopf. Bitte beachte, dass Du bei der Arbeit in diesen Bereichen nur auf Stufe 1 und mit geringem Druck arbeiten solltest, um die Strukturen zu schonen. Perfekte Ergebnisse liefert der Gabelkopf auch im Bereich Mobility Training.



### Flow Head™ Bullet

Der Flow Head™ Bullet ist der Spezialist im Flow Head Arsenal. Mit seiner spitzen Form und dem harten Material ist er besonders gut dazu geeignet, punktuelle Verhärtungen und Triggerpunkte zu bearbeiten und zu beseitigen. Die Arbeit mit dem Bullet Head ist intensiv, liefert aber enorm gute Ergebnisse.

### Flow MINI

#### Wechsel der Massageköpfe

Die Köpfe der Flow Massagewaffen können zum Wechseln einfach abgezogen werden.

## DIE MASSAGEKÖPFE (nur Flow PRO)



### Flow Head™ Soft

Der Flow Head™ Soft ist perfekt für eine sanfte Behandlung geeignet. Da er aus nachgiebigem Schaumstoff mit hoher Dichte gefertigt ist, ist er vor allem für den Einsatz um Knochen und andere empfindliche Bereiche herum gedacht. Vor allem für die Arbeit im Nacken- und Gelenkbereich kann er eine optimale Lösung sein. Die große Trefferfläche macht ihn auch für die Behandlung von größeren Muskelgruppen geeignet.



### Flow Head™ Super Soft

Der Flow Head™ Super Soft ist unser sanftestes Werkzeug. Da er aus extrem nachgiebigem Schaumstoff mit hoher Dichte gefertigt ist, ist er vor allem für den Einsatz um Knochen und andere empfindliche Bereiche herum gedacht und ist noch eine ganze Spur weicher als der Soft Head. Vor allem für die Arbeit im Nacken- und Gelenkbereich kann er eine optimale Lösung sein. Die sehr große Trefferfläche macht ihn aber auch für die Behandlung von größeren Muskelgruppen geeignet.

**Kleiner Tipp:** Mit gleichzeitiger Drehung des Kopfes beim Abziehen löst sich der Kopf deutlich leichter.



### Flow Head™ Wide

Der Wide Head wurde für ein Ausstreichen der Muskulatur gestaltet. Durch Ansetzen und die Arbeit in eine Richtung kann mit diesem Kopf Lymphflüssigkeit und Laktat aus der Muskulatur „gedrückt“ werden. Dazu sollte aber immer vorab eine Behandlungsempfehlung von einem Physiotherapeuten oder Arzt auf das individuelle Beschwerdebild eingeholt werden.

**Du hast weitere Fragen?**

[info@flowsportstech.de](mailto:info@flowsportstech.de)

#findyourflow

[flowsportstech.de](http://flowsportstech.de)