



POWERHOUSE TRAINING

In unserem innovativen Trainingsprogramm legen wir besonderen Wert auf die Stärkung der Tiefenmuskulatur in der Körpermitte. Die Spirale im Gerät gibt Magnetfeldimpulse ab, die dem Gehirn signalisieren, den Beckenboden abwechseln anzuspannen und zu entspannen. Mit über 25.000 gezielten Kontraktionen während jeder Trainingseinheit fördern wir nicht nur die muskuläre Entwicklung, sondern legen auch einen speziellen Fokus auf die verbesserte Durchblutung im Genitalbereich.

Der Beckenboden, als das zentrale Kraftzentrum des Körpers, spielt eine entscheidende Rolle in lebenswichtigen Funktionen wie der Atmung, Harnfunktion, dem Sexualleben und dem Nervensystem. Durch gezieltes Training dieser Region unterstützen wir nicht nur die äußerliche Muskulatur, sondern stärken auch die inneren Strukturen, die für ein gesundes und ausgeglichenes Leben von essenzieller Bedeutung sind.

Jede Trainingseinheit dauert lediglich 15 bis 22 Minuten, und dennoch bieten wir ein effizientes und ganzheitliches Workout, das sich optimal in den Alltag integrieren lässt. Unsere Methode kombiniert gezielte Magnetfeldimpulse mit gezielten Übungen, um die Tiefenmuskulatur zu aktivieren und gleichzeitig eine verbesserte Durchblutung im Genitalbereich zu fördern.

ANWENDUNGSBEREICHE

Sport

- Verminderung des Verletzungsrisikos
- Verbesserung der Stabilität & und Förderung von Balance und Antrittskraft

Rückengesundheit

- Entspannung und Top-Entlastung der Tiefenmuskulatur in der Körpermitte & Rückenmuskulatur (Powerhouse)
- Kräftigung der Tiefenmuskulatur in der Körpermitte & Rückenmuskulatur (Powerhouse)
- Verbesserung von Rücken- und Rumpfstabilität

Nach Schwangerschaft

- Schnelle Genesung des Beckenbodens
- Heilung/Rückbildung der Gebärmutter

Frauengesundheit

- Verbesserung des sexuellen Empfindens sowie Steigerung der Libido
- Positive Wirkung bei Wechseljahrsbeschwerden
- Straffung der Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

Männergesundheit

- Unterstützung bei erektiler Dysfunktion
- Verbesserte Durchblutung des Genitalbereichs
- Unterstützung nach Prostataoperationen (Inkontinenz)

Inkontinenz

- Unterstützung bei jeglichen Arten von Inkontinenz
- Begleitung bei Blasen- und Gebärmutterensenkung
- Stärkung der Haltefunktion, sowie bessere Blasenkontrolle

TERMINBUCHUNG:



BIOGENA Biohacking-Area

biohacking@biogenaplaza.com | biogenaplaza.com/biohacking

BIOGENA PLAZA | Operngasse 8 | 1010 Wien | +43 1 595 10 10 10

BIOGENA PLAZA | Neutorstraße 13 | 5020 Salzburg | +43 662 62 20 44

BIOGENA PLAZA | Wolfgangseestraße 25 | 5023 Koppl