

Eine Vielzahl positiver Effekte

Unsere hochwertigen Minitrampoline haben alle eines gemeinsam: Ausgesuchte Komponenten aus erstklassigen Materialien und beste Verarbeitung gewährleisten eine harmonische, runde Schwingung. Viele der segensreichen Effekte kann man daher auf allen unseren Geräten erfahren, unabhängig davon, ob man sich nun für ein Medi-Swing oder ein bellicon® entscheidet. Welche positiven Trainingsauswirkungen diese Geräte auslösen, steht im folgenden Abschnitt.

Bei moderatem Training (nicht springen!) profitiert man auf allen unseren Minitrampolinen in vielerlei Hinsicht:

- allgemeines **Muskeltraining** durch zyklisches An- und Entspannen aller **Muskeln**
- **Herz-Kreislauf-Training** ohne Überlastung
- Training und Gymnastik für die **Rückenmuskulatur**
- Stärkung und Schmierung der **Gelenke** durch walkende Bewegungen
- Aktivierung des Stoffwechsels der **Bandscheiben** durch Be- und Entlastung
- **Lymphdrainage** durch Pumpwirkung der Beinmuskulatur
- Stärkung des **Immunsystems**
- Entschlackung und Versorgung der **Bindegewebe**
- Stärkung der Knochen, Vorbeugung gegen **Osteoporose**
- **Gewichtskontrolle** durch Aktivierung des Stoffwechsels
- Linderung von **Allergien**
- Schutz vor **Diabetes (Typ II)** durch moderate Bewegung
- Training von **Koordination** und **Balancefähigkeit**
- schneller **Stressabbau**
- Steigerung der **Konzentration** durch Sauerstoffaufnahme
- Verbesserung der **Verdauung**
- **feinste Dosierbarkeit** der Trainingsintensität in der **Rehabilitation und Therapie**
- unvergleichliche **Freude** an der Bewegung



Schwingungs- und Amplitudenvergleich

(bei ca. 90 kg Körpergewicht)

- ▶ bellicon® 112 cm (90/min., 32 cm)
- ▶ Medi-Swing 100 cm (90/min., 28 cm)
- ▶ übliches Minitrampolin (140/min., 11 cm)

Das **Medi-Swing** ist das schonendste Gerät. Man schwingt tief in die Matte hinein, hat eine niedrige Schwingfrequenz und wird ganz weich abgebremst. Die Belastung auf Gelenke und Rücken ist daher ganz besonders gering.

Auf dem **bellicon®** schwingt man auch sehr tief und weich, die Beschleunigungen sind aber größer als auf dem Medi-Swing. Das Training ist daher dynamischer und fordernder bei gleichzeitig sehr guter Schonung der Gelenke und Bandscheiben.

Übliche Geräte mit Metallfedern haben eine höhere Schwingfrequenz, federn wenig und sehr hart. Die Schwingung ist nicht harmonisch. Es treten – wie beim Joggen – kontraproduktive Belastungsspitzen für Gelenke und Bandscheiben auf!

