

Was Kunden zu bellicon® und Medi-Swing sagen:

Immer wieder erreichen uns positive Rückmeldungen von zufriedenen und begeisterten Kunden. Es ist wirklich erstaunlich, in welchen Fällen das Trampolin tatsächlich geholfen oder gelindert hat. Einige der interessantesten Aussagen und Zuschriften haben wir hier für Sie zusammengetragen.

“Für mich war der Spaßfaktor am bellicon® das Entscheidende, da ich für Sport nicht allzu viel übrig habe. Ich lege mir eine schöne CD ein und schwinge fast jeden Abend nach meiner Lieblingsmusik. Kurz und gut: **Es macht Spaß**, man kann schön entspannen und trainiert auch als Sportmuffel gerne die Fitness”

Inge Schneider, Rheinfelden

“Ja, das Medi-Swing. Seitdem ich täglich trainiere, habe ich **keine Kopfschmerzen mehr**.”

Heidi Boueke, Reiskirchen

“Meine 90-jährige Mutter hat sich auf Empfehlung ihrer Physiotherapeutin ein Medi-Swing gekauft. Es war wie ein Geschenk des Himmels! Da sie wegen einer Knieoperation nicht mehr gerne läuft, ‘verkümmern’ die Muskeln immer mehr. Jetzt ist sie morgens und abends voller Begeisterung auf dem Trampolin. Aber nicht nur für die 90-jährige ist es eine vorzügliche ‘Bewegungshilfe’ – man sollte **eines in jedem Haushalt** haben; dann wäre es besser um die ‘Volksgesundheit’ bestellt.”

A. Döhring, Hettenschwiel

“Ihr Trampolin ist Spitze! Es wird täglich mit Begeisterung von uns genutzt. Und das hat bemerkenswerte Folgen. Wo wir können, machen wir Reklame dafür. Ein herzliches Dankeschön, dass Sie so etwas wenig Aufwendiges anbieten, **das auch hält, was es verspricht**.”

Aidlinger Schwestern, Stuttgart

“**Ihr habt uns in Bewegung gebracht**. Ich hatte immer sehr starke Rückenschmerzen. Seit ich etwa pro Woche 2 mal ca. 20 Minuten schwinge, kann ich feststellen, dass die Schmerzen bedeutend besser geworden sind. Ich konnte morgens nur auf den Knien die Brötchenverteilung vornehmen – jetzt kann ich mich wieder richtig bücken – ist das nicht toll? Dies sollt Ihr einfach wissen.”

Berthold Treib, Bäckermeister, Nehren

“Als ich das bellicon® bekam, **wollte ich dringend 5 - 7 kg abnehmen, daraus sind aber eher 10 - 15 kg geworden!** Die tollen Komplimente die ich bekomme sind natürlich auch ein großer Lohn und ich erwähne und empfehle das bellicon bei jeder Gelegenheit.”

Corinna G., Düsseldorf

“Ich habe das bellicon® für meine Mutter bestellt, da sie im letzten Jahr einen Bandscheibenvorfall hatte. Jetzt trainiert nicht nur meine Mutter damit, sondern mein Vater auch. Kurz gesagt, es macht nicht nur Spaß mit dem Gerät, es ist auch etwas **für die ganze Familie**.”

Lisa Schuler, Freudenstadt

“Das bellicon® ist ein **hochwertiges Trampolin**; kein Vergleich mit den billigen Geräten aus den Baumärkten oder vom Discounter - die habe ich getestet.”

Christa Moussa, Frankfurt/M.

“Mit dem bellicon® habe ich **nur positive Erfahrungen** gemacht.”

Sigrid Kiessling, Taufkirchen



Was Ärzte und Therapeuten zu unseren Mini-Trampolinen sagen:



Zahlreiche Therapeuten, Wissenschaftler und Ärzte haben das bellicon® und das Medi-Swing unter die Lupe genommen und ein positives Urteil gefällt. Auf Wunsch stellen wir gern den Kontakt zu den bellicon-Fachtherapeuten her.

Bandscheiben

„Das Schwingen auf weichen Trampolinen ist besonders bei Bandscheiben- und Lumbal-Beschwerde-Patienten (Rückenbeschwerden) **wesentlich schonender als eine Belastung beim Gehen**. Beim Schwingen 'am Ort' wird zu einer sanften Be- und Entlastung der Bandscheiben mit gerader Wirbelsäule erzogen und durch den tonisierenden Effekt eine auffallende Durchblutungsförderung bewirkt. Das kann nur gesundheitsfördernd sein.“

Dr. med. Hans Schechinger, Arzt für Orthopädie und Sportmedizin, Köln

Sauerstoffdusche, Konditionstraining

„Es ist eine gute Hilfe zur Verbesserung der körperlichen Kondition für jeden – unabhängig von der jeweiligen Grundverfassung. Menschen bis 50 Jahre und ohne Anzeichen von Herz- und Kreislaufkrankheiten können es **ohne ärztliche Überwachung** benutzen. Es ist in der Rehabilitation eine große Hilfe bei vorhandenen Knie-, Knöchel- oder Muskelverletzungen.

Bezüglich des Auftankens von Sauerstoff entsprechen 5 Minuten auf dem Trampolin einem Lauf über gut 3 Kilometer. Schon 10 Minuten täglich reichen aus, um die Körperkondition zu verbessern. Asphalt-, Beton- und andere harte Böden sind 'Gift' für die Muskeln, da der Druck beim Aufsetzen der Füße zu hoch ist. Dieselben Probleme können beim Springen auf zu harten Trampolinen entstehen.“

Dr. Rentström und Dr. Peterson, Sporthochschule GIH, Stockholm

Effiziente Bewegung

„Dieses Trampolin hilft mir in meiner Therapie, die Patienten auf einfache Art in Bewegung zu bringen und zu motivieren. Die Bewegungen werden enorm erleichtert und Stoffwechselfvorgänge in minderversorgten Gebieten sehr gut gefördert: Bindegewebe (Bänder), Knorpelgewebe (Bandscheiben und Gelenke) und Knochenskelett (z.B. bei Osteoporose).

Mir ist keine andere Form der Bewegung bekannt, die **so einfach und leicht und gleichzeitig so effizient ist!**“

Paul Klammer, leitender Physiotherapeut in der ambulanten Rehabilitation und Prävention, Traben-Trarbach

Positive Auswirkungen auf den Körper:

- „Die Gelenke werden vermehrt bewegt, ohne sie zu überlasten. Die Gelenknorpel und die Bandscheiben der Wirbelsäule werden besser mit Gelenkflüssigkeit versorgt und bleiben dadurch bis ins hohe Alter elastisch.
- Das Trampolin fördert die arterielle und kapillare Durchblutung. Die zusätzliche Muskeltätigkeit beschleunigt den venösen Rückstrom des Blutes und vermehrt somit gleichzeitig den Lymphrückfluss.
- Der Kreislauf wird angeregt. Die erwünschte Tachykardie (Erhöhung der Herzfrequenz) erreicht man ebenfalls ohne übermäßige Belastung. Dadurch wird die Zirkulation in den Herzkranzgefäßen und bei regelmäßigem Gebrauch sogar die Herzfähigkeit verbessert.
- Durch das Trampolintraining werden auch das Atemvolumen und die Vitalkapazität vergrößert.
- Alle diese Tätigkeiten fördern wiederum den Stoffwechsel und vermindern gleichzeitig das Hungergefühl. So kann Übergewicht erfolgreich bekämpft werden.

Meine Schlussfolgerungen:

Bei korrektem Gebrauch kann man sich auch nicht überanstrengen und deshalb gibt es auch beinahe keine Kontraindikationen. Das Trampolin gewährleistet **ohne grosse Mühe ein gesundes, aufbauendes Training, das außerdem noch Spaß macht**.

Natürlich könnte ich noch mehr Vorteile aufzählen. Viel wichtiger ist aber, dass ein qualitativ hochwertiges Trampolin keine Nachteile aufweist und somit bei korrektem Gebrauch von jungen und alten Menschen benutzt werden kann.“

Dr. med. Peter Z'Brun, Chirurg FMH (i.R.), Visp, Schweiz

bellicon-Fachtherapeuten Deutschland:

▶ *Paul Klammer, Traben-Trarbach (Physiotherapeut)
0049-6541-811408
info@koerper-management.de*

▶ *Uwe Schall, Koblenz, (Heilpraktiker, Physiotherapeut)
0049-261-73099
praxis-schall@t-online.de*

▶ *Andreas Sperber, Freudenstadt, (Physiotherapeut)
andreas.sperber@bellicon.de*