

Warum ein weiches Trampolin kaufen? Weil es Spaß macht, enorm gesundheitsfördernd, rückschonend und sanft zum Körper ist. Kein anderes Gerät ermöglicht bislang mit so kleinem Aufwand ein so umfassendes, effektives und erfreuendes Bewegungstraining.

## Bewegung ist Leben jeder kann es...

Bewegung spielt eine sehr wichtige Rolle für unser Wohlbefinden. Viele Krankheiten lassen sich durch regelmäßige Bewegung verhindern, verzögern oder sogar heilen. Dies ist inzwischen allgemein bekannt und entsprechend boomt der Sportgerätemarkt. Aber auch das beste Trainingsgerät nützt gar nichts, wenn es unbenutzt bleibt.

Entscheidend ist daher, wie gerne man das Gerät benutzt und wie leicht man das Training in den Alltag integrieren kann. Es muss Spaß machen, sonst wird

nach der Anfangseuphorie der Trainingseifer nach kurzer Zeit wieder nachlassen.

### Es macht Spaß,

Alle Minitrampoline machen wegen ihrer einfachen und schonenden Anwendung viel Freude. Kinder, Erwachsene und auch Senioren kommen so zu einem abgerundeten Konditions- und Gesundheitstraining.

Eine bestimmte Grundfitness ist für das Training auf belli-Swing®, Medi-Swing® und Rebounder nicht vonnöten. Vielmehr läuft das Wesentliche beim Bewegen auf diesen Geräten wie von selbst ab: Durch die sanften Auf- und Abschwünge werden Muskulatur und Herz-Kreislauf besonders schonend und gleichmäßig auf Trab gebracht. "Überforderung" ist bei diesem Training ein Fremdwort. Beim sanften Schwingen kommt man in der Regel noch nicht einmal ins Schwitzen.

### ...immer und überall

Man kann das Training also problemlos in den Alltag integrieren, ohne sich lang vorbereiten zu müssen. Das Trampolin sollte einfach dort stehen, wo man sich den Tag über aufhält. Sie benutzen es dann einfach immer mal wieder zwischendurch und legen so den Grundstein für ein bewegteres Leben.



Preisliste und Bestellschein senden wir Ihnen auf Anforderung gern zu

## Institut für Leben u. Sterben

Hauptstr. 23 b

D- 37124 Rosdorf

Tel. 05509- 942908 Fax 05509- 942901

eMail: [institute@living-dying.com](mailto:institute@living-dying.com)

[www.leben-sterben.de](http://www.leben-sterben.de)

## dynamische und wolkenweiche mini- trampoline



Belli<sup>®</sup> Swing

Medi<sup>®</sup> Swing

erfrischend dynamisch

# Stichwort Prävention

*Guten Tag,*

Prävention ist wieder in. Unser Anliegen dabei: Ihnen zu helfen, Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Niemand kann für Sie atmen, für Sie essen, sich für Sie bewegen oder entspannen. Das können nur Sie selbst allein.

Bewegen Sie sich: Vom *Patienten* zum *Regisseur des eigenen Lebens*. Und haben Sie Spaß dabei! Beginnen Sie Ihre persönliche Gesundheitsreform mit einem Besuch im Trampolinladen.

In dieser Informationsbroschüre stellen wir Ihnen unsere hochelastischen und prodynamischen Bewegungsgeräte, die Sie Erfrischen statt Erschöpfen, vor. Die positive Wirkung unserer Minitrampoline auf den menschlichen Organismus konnte in vielen Studien beeindruckend belegt werden. Ob Rebounder, Medi-Swing® oder belli-Swing® – Sie werden viel Freude und vor allen Dingen bereits nach kurzer Anwendungsdauer gesundheitliche Zugewinne für sich selbst verbuchen können: Rückenbeschwerden, Bandscheibenprobleme, Übergewicht, Stress und Stoffwechselstörungen können ganz gezielt durch korrektes und regelmäßiges Training mit unseren Geräten nachhaltig gelindert werden.

Kommen Sie doch einfach vorbei und probieren Sie es selbst aus!

*Veetman u. Sukhi Masshöfer*

Institut für Leben u. Sterben  
Hauptstr. 23 b  
D- 37124 Rosdorf  
Tel. 05509 942908 Fax 05509 942901  
www.leben-sterben.de



## Welches Gerät für wen?

Die Medi-Swing und belli-Swing Geräte sind mit hochelastischen Gummiseilen gefedert und ermöglichen die besonders weiche, harmonische Schwingung mit niedrigerer Frequenz, aber größerer Amplitude. Unsere Rebounder sind dagegen mit Spezialfedern aus Qualitätsstahl gefertigt und gewährleisten eine prodynamische und harmonische Schwingung mit höherer Frequenz, aber kleinerer Amplitude als bei den seilgefederten Geräten. Wählen Sie Ihren persönlichen Favorit nach den geplanten Einsatzgebieten aus.

### Medi-Swing



Das Medi-Swing ist mit unserer patentierten Einzel-Gummiring-Aufhängung gefedert. Man trainiert darauf besonders entspannend mit den geringsten Belastungen auf Gelenke und Bandscheiben. Es ist wegen der großen Elastizität vor allem bei Gelenk- und Rückenproblemen, in der Reha-

bilitation, zur Entspannung und Streßbekämpfung sowie für Kinder geeignet. Das Medi-Swing eignet sich über die allgemeinen Effekte hinaus ganz besonders:  
✍ als besonders schonendes Herz-Kreislauftraining  
✍ für Kinder bis 93 Jahre  
✍ bei Arthrose

✍ für Entspannungstraining durch besonders lange Schwingung (Wiege-Reflex)  
✍ für Stressabbau  
✍ als Bandscheibenmassage  
✍ bei Rückenbeschwerden  
✍ bei Depression  
✍ für Senioren  
✍ für Übergewichtige (fühlen sich leichter)

### belli-Swing



Das belli-Swing ist ebenfalls mit der patentierten Einzel-Gummiring-Aufhängung gefedert und stellt die ideale Verbindung der beiden oben aufgeführten Varianten dar. Man schwingt darauf besonders dynamisch, aber trotzdem weich und elastisch. So erzielt man die größten Effekte, schont Gelenke

und Bandscheiben und hat ausserdem am meisten Bewegungsspaß dabei. Das belli-Swing eignet sich über die allgemeinen Effekte hinaus ganz besonders:  
✍ zur Lymphdrainage  
✍ als effektivstes Muskelaufbautraining  
✍ für Übergewichtige

✍ für ein moderates Herz-Kreislauf-Training  
✍ als intensivste Koordinationsübung  
✍ zum Stressabbau  
✍ zur Stärkung der Gelenke und des Immunsystems  
✍ als Gerät mit dem größten Spaßfaktor und dadurch höchste Trainingstreue

*belli swing*



*medi swing*



# Das Beste aus zwei Welten: belli-Swing

Die gelungene Symbiose aus den besten Eigenschaften der Rebounder und Medi-Swings: Das belli-Swing ist wolkenweich wie das Medi-Swing, hat aber die punktelastische Permatron®-Matte der Rebounder und ist dadurch deutlich dynamischer. Sie erfahren eine stärkere zurückfedernde Kraft, die Sie zurückkatapultiert. Damit ist das Training noch effektiver und macht mehr Spaß!

## Die Modellpalette

Das belli-Swing gibt es mit den Durchmessern 1.00 m\*, 1.12 m und 1.25 m\*. Es besteht aus einem stabilen Rundrohrrahmen mit ca. 36 cm Höhe, der punktelastischen Permatron-Matte und einer ganz neu abgestimmten, Seilring-Aufhängung in verschiedenen Stärken.



Die Garantie auf Rahmen und Matte bei sachgemäßer Nutzung (schwingen, nicht springen!) beträgt 2 Jahre, auf die Seilringe gibt es ein Jahr Garantie. \*ab September 2006 lieferbar.

## Seilringe

Das Herzstück des Gerätes sind die Einzel-Seilringe in kräftigem Orange, die in vier verschiedenen Stärken erhältlich sind:

- weich bis ca. 60 kg
- normal bis ca. 90 kg
- stark bis ca. 120 kg
- extra-stark bis ca. 150 kg.

Bei der Frage nach der richtigen Stärke sollten Sie immer das Gewicht des schwersten Nutzers zugrunde legen, damit dieser beim Schwingen nicht zu schnell bis zum Fußboden kommt.



Da die Seile aufgrund der ständigen Dehnung und Reibung während des Trainings zwangsläufig Verschleißteile sind, müssen diese nach längerer Nutzung ausgetauscht werden. Wir empfehlen dies nach ein bis zwei Jahren zu tun.

## Farbe:

In der Standardversion erhalten Sie das belli-Swing mit schwarzem Rahmen, schwarzer Sprungmatte und orangen Seilringen. Gegen einen kleinen Aufpreis ist die Sprungmatte auch in Blau erhältlich.



Außerdem können Sie das Gerät wahlweise und gegen einen kleinen Aufpreis auch mit schwarzen Seilringen kaufen.



Das Material hat in allen Fällen die gleiche hohe Qualität. Wählen Sie die Farben daher nur nach Ihrem persönlichen Geschmack aus.

## Klappbeine:

Wenn das belli-Swing häufiger auf- und abgebaut werden muss, gibt es das Gerät alternativ und gegen Aufpreis auch mit sehr sicheren Klappbeinen.



In wenigen Sekunden sind diese eingeklappt, und man kann das Gerät leicht unter dem Bett verstauen. Die Klappbeine sind nicht später nachrüstbar.

## Zubehör

Als weiteres Zubehör zum belli-Swing können Sie außerdem die folgenden Artikel kaufen:

- ✓ PVC- oder Gummikappen für einen sicheren Glatten Böden
- ✓ Randpolster zur Abdeckung des Metallrahmens
- ✓ Haltegriffe für Benutzer mit Gleichgewichtsproblemen
- ✓ Tragetaschen für Trampoline
- ✓ Anleitungsbücher

Ausführliche Informationen zu allen Trampolinen finden Sie in unserem Gesamtkatalog.

# Medi-Swing

Das Medi-Swing® ist ebenfalls mit hochelastischen Gummiseilen gefedert und in verschiedenen Durchmessern, Seilstärken, Farben und Beinkonstruktionen erhältlich. Die Matte besteht nicht aus Permatron sondern aus einem PVC-beschichteten Fasergewebe.

## Modellpalette

Das Medi-Swing gibt es in drei verschiedenen Durchmessern: 1.00 m, 1.12 m und 1.25 m und jeweils 36 cm Bauhöhe. Garantiezeit auf Rahmen und Matte 2 Jahre, Seilringe 1 Jahr.



## Seilringe:

Das Medi-Swing wird fertig montiert mit unserer patentierten Seilring-Aufhängung geliefert. Es gibt Seilringe in drei Stärken: **weich** bis 60 kg, **normal** bis 90 kg und **stark** bis 120 kg, eingeteilt nach dem maximalen Gewicht der Nutzer.

## Farbe:

Die Standardfarbe der Sprungmatte beim Medi-Swing ist Blau. Gegen Aufpreis ist die Matte auch in Sonnengelb erhältlich.



## Klappbeine:

Wenn Sie das Medi-Swing häufiger auf- und abbauen müssen, empfehlen wir die bewährten Klappbeinen. Damit ist das Gerät innerhalb von Sekunden flach und passt unter ein Bett oder hinter einen Kleiderschrank. Die Klappbeine sind nicht später nachrüstbar.



Weiteres Zubehör ist analog zum belli-Swing erhältlich.

## Belli *Swing*

### Weitere Artikel für Ihr Wunschgerät



Zusatzoption blaue  
Matte statt schwarze  
Matte



Zusatzoption extra  
starke Seilringe  
150kg



Randpolster



Haltestange belli  
einzeln



Haltestangen belli 1  
Paar



Zusatzoption  
Klappbeine belli

## Medi *Swing*

### Weitere Artikel für Ihr Wunschgerät



Zusatzoption gelbe  
Matte statt blaue  
Matte



Zusatzoption extra  
starke Seilringe  
150kg



Randpolster



Haltestange Medi  
einzeln



Zusatzoption  
Klappbeine Medi