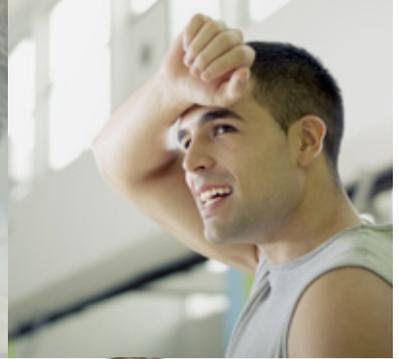


BELLICON® BEWEGT

WWW.BELLICON.DE





TELEFON

02203/
20 22 20

WIR BERATEN
SIE GERNE!

BEWEGUNG

IN DIE ZUKUNFT INVESTIEREN
UND SCHON HEUTE DAVON PROFITIEREN.

Sie haben Lust auf Bewegung? Haben sich vorgenommen gesund, fit und schlank zu bleiben oder vielleicht sogar ein paar Pfunde loszuwerden? Sie sind sportlich und nur in letzter Zeit nicht dazu gekommen, Sport zu treiben? Oder Sie haben Beschwerden und sind sich nicht sicher, welche Art Bewegung die richtige für Sie ist? Dann können wir Ihnen helfen!

Wir möchten Sie mit dieser Broschüre beraten, Sie informieren. Ihnen einen Anstoß geben, den berühmten inneren Schweinehund zu überwinden. Ihnen Wege und Möglichkeiten von Bewegung aufzeigen, die jeder wahrnehmen kann, unabhängig von Fitnessgrad und Alter. Bewegung, die sich mühelos in noch so hektische Tagesabläufe integrieren lässt. Wenn Sie erst einmal den Anfang gefunden haben, werden Sie schnell merken, dass die Bewegung Ihnen gut tut.

Und schon nach kurzer Zeit werden Sie die Ergebnisse spüren: Ein besseres Körpergefühl, mehr Fitness, nachlassende Beschwerden. Und das schöne Gefühl, sich selbst etwas Gutes getan zu haben.

LASSEN SIE SICH BEWEGEN. DURCH BELLICON®.

BELLICON® HILFT BEI

- Rückenschmerzen
- Übergewicht
- Osteoporose
- Depression
- Demenz
- Diabetes
- Muskelschwund
- Problemen des Beckenbodens
- Verdauungsproblemen
- Stress
- u.v.m.

BELLICON® IST OPTIMAL FÜR

- Herz-Kreislauf-System
- Muskelaufbau
- Lymphdrainage
- Stärkung der Gelenke
- Bandscheiben
- Geh- und Stehsicherheit
- Immunsystem
- Entspannung
- Konzentration
- Gleichgewicht
- Steigerung der Lebensfreude
- u.v.m.



GESUNDHEIT

NUR, WER SICH BEWEGT,
WIRD ETWAS BEWEGEN.

Gesundheit steht für die meisten Menschen ganz oben auf der Wunschliste. Für Sie auch? Aber von nichts kommt nichts, besonders, wenn man nicht mehr ganz jung ist. Hand aufs Herz: Nehmen Sie auch für kurze Strecken das Auto? Oder ziehen den Aufzug der Treppe vor? Dann geht es Ihnen so, wie vielen anderen Menschen heutzutage auch: Sie bewegen sich zu wenig. Werden Sie aktiv. Zu spät ist es dafür nie. Erfahren Sie hier mehr darüber, wie Training auf dem bellicon® wirkt und Sie mit Schwung in Form bringt.

MIT BELLICON® TRAINIEREN MACHT SPASS UND WIRKT

Wenn Sie auf einem bellicon® schwingen, kommt die gesamte Muskulatur Ihres Körpers in Bewegung. Besonders die stabilisierende Skelettmuskulatur, die dafür sorgt, dass Ihr Körper aufrecht bleibt, muss nun arbeiten. Dabei werden Sehnen, Bänder und Gelenke sanft trainiert, ohne zu großen Belastungen ausgesetzt zu werden. Aber nicht nur die Muskulatur, auch Kreislauf und Stoffwechsel werden angeregt, was zu einer Vielzahl positiver Effekte im Körper führt. bellicon® ist gut für Ihren Rücken, aktiviert Ihren Stoffwechsel, hilft Ihnen beim Abnehmen, sorgt für mehr Beweglichkeit und bringt Ihren Kreislauf in Schwung, um nur einige dieser Effekte zu nennen. Aber lesen Sie selbst, wie Training auf dem bellicon® Ihrem Körper gut tut!

MIT BELLICON® DEN RÜCKEN STÄRKEN

Die Ursache einer Vielzahl an Beschwerden im Rückenbereich liegt in Haltungsschäden und Bewegungsmangel. Eine zu schwach ausgeprägte Bauch- und Rückenmuskulatur ist der Grund. Mit Training auf dem bellicon® können Sie Rückenbeschwerden und Schmerzen wirkungsvoll vorbeugen. Denn bellicon® hilft Ihrem Rücken gleich mehrfach.

Das Auf und Ab des Körpers auf der weichen Matte sorgt für eine wirkungsvolle Abwechslung von Muskelan- und Entspannung. Das kräftigt zum einen die Muskulatur, zum anderen sorgt der Schwerkraftwechsel für eine Lockerung und Entspannung verkrampfter Muskeln. Und ganz nebenbei, fast unbemerkt wird

die sogenannte Tiefenmuskulatur gekräftigt. Aber auch Ihren Bandscheiben tut das Training auf dem bellicon® gut. Die sanfte Druck- und Zugbelastung während des Schwingens sorgt dafür, dass die Bandscheiben gut mit Flüssigkeit versorgt werden und ihre Pufferfähigkeit wiedererlangen.

Aufgrund des sehr effektiven und gleichzeitig schonenden Trainings sowie der nachweislich positiven Effekte auf Rückenmuskulatur, Wirbelsäule und Bandscheiben hat die Initiative „Aktion gesunder Rücken“ die bellicon® Geräte mit dem AGR Gütesiegel ausgezeichnet.



MIT BELLICON® DAS IMMUNSYSTEM FIT HALTEN

Wenn wir sagen, dass das Schwingen auf dem bellicon® alle Zellen trainiert und damit den Stoffwechsel anregt, hat das natürlich auch positive Auswirkungen auf Ihr Immunsystem. Mit zunehmendem Alter lassen Geschwindigkeit und Intensität des Stoffwechsels langsam nach. Um so besser, dass man schon mit leichtem Schwingen diese Prozesse wieder beschleunigen kann. Auch die Abwehr körperfremder und schädlicher Mikroorganismen funktioniert in Bewegung viel besser.





—
WERDEN SIE AKTIV.
ZU SPÄT IST ES DAFÜR NIE.
—



—
DIE PHASE DER SCHWERELOSIGKEIT
IST PURE ENTSPANNUNG.
—



MIT BELLICON® ABNEHMEN - UND ZWAR NACHHALTIG

Übergewicht ist heute ein großes Thema. Wenn es darum geht, werden gerne Methoden angepriesen, die zwar kurzfristig zu funktionieren scheinen, dauerhaft aber nicht durchzuhalten sind. Dabei ist das Prinzip eigentlich ganz einfach. Die Kalorienaufnahme muss geringer sein als der Kalorienverbrauch. Der Schlüssel liegt in einer ausgewogenen Ernährung ohne Mangel und der gleichzeitigen Erhöhung des Kalorienverbrauchs durch regelmäßiges Bewegungstraining. Dieses umzusetzen ist für viele Betroffene aber leider aus Schmerz-, Motivations- oder Zeitgründen eine große Hürde. Hier kommt bellicon® ins Spiel. Beim Schwingen auf dem bellicon® wird der Stoffwechsel aller Zellen aktiviert und das nicht nur in bestimmten Muskelpartien.

Das bedingt einen erhöhten Sauerstoffumsatz. Dabei werden einzelne Muskeln sowie das Herz-Kreislauf-System nicht überlastet. Man verbrennt große Mengen Kalorien, ohne subjektiv das Gefühl zu haben, sich besonders anzustrengen. Und ganz nebenbei macht das Schwingen auf dem so hochelastisch gefederten bellicon® auch noch viel Spaß und lässt sich toll in den Alltag integrieren! Mit dem Ergebnis großer Trainingstreue und bester Erfolgsaussichten!

Unser Tipp: Neueste Untersuchungen bestätigen, dass nur 10 Minuten Bewegungstraining am Morgen dafür sorgen, dass der Stoffwechsel den ganzen Tag auf einem höheren Niveau bleibt. Das bedeutet erhöhten Kalorienverbrauch nicht nur während des Trainings, sondern auch in Ruhezeiten!

MIT BELLICON® DEN BLUTDRUCK NATÜRLICH REGULIEREN

Bluthochdruck, eine der Volkskrankheiten schlechthin, lässt sich nicht nur medikamentös behandeln. Regelmäßiges, moderates Ausdauertraining wirkt sich schnell positiv auf die Blutdruckwerte aus und kann die medikamentöse Therapie wirkungsvoll unterstützen oder im optimalen Fall ersetzen.

Wenn Sie auf dem bellicon® auf- und abspringen, hat das zur Folge, dass sich die gesamte Körpermuskulatur und jede Zelle Ihres Körpers im Rhythmus des Schwingens an- und vor allem wieder entspannt. In der Phase der Schwerelosigkeit, also wenn Sie sich nach oben bewegen, bedeutet das die totale Entspannung, während beim Abbremsen in der Matte und bei der Beschleunigung die Muskulatur wieder angespannt wird. Dieses wirkungsvolle Wechselspiel sorgt auch dafür, dass Sie sich beim Schwingen auf dem bellicon® nicht überanstrengen können.

NUR WAS SPASS MACHT, LÄSST SICH DURCHHALTEN. LASSEN SIE SICH ANSTECKEN. VON BELLICON®.

WOHLBEFINDEN

EINFACH ABHEBEN, SANFT WIEDER LANDEN
UND DAZWISCHEN ZUR RUHE KOMMEN.

Wenn wir unsere Kunden befragen, was sie mit Schwingen auf dem bellicon® verbinden, dann fällt nicht selten der Begriff „Schwerelosigkeit“. Fragt man nach, was damit gemeint ist, ist die Antwort häufig, dass man auf dem bellicon® alles um sich herum vergisst. Mit anderen Worten, Schwingen auf dem bellicon® ist Entspannung für den Kopf. Denn schwingen und sich gleichzeitig Sorgen machen oder

über Probleme grübeln geht nicht. Die körperliche Komponente der „Schwerelosigkeit“ ist die Sanftheit der Bewegung. Die nachfolgende Grafik verdeutlicht eindrucksvoll, wie harmonisch das Schwingen auf den Körper wirkt. Die Kurve weist keinerlei Stöße oder Belastungsplateaus auf. Ganz anders bei Nutzung eines Stahlfedertrampolins oder beim Joggen.

DAS BELLICON®

SCHWINGEN,
SPRINGEN,
LAUFEN



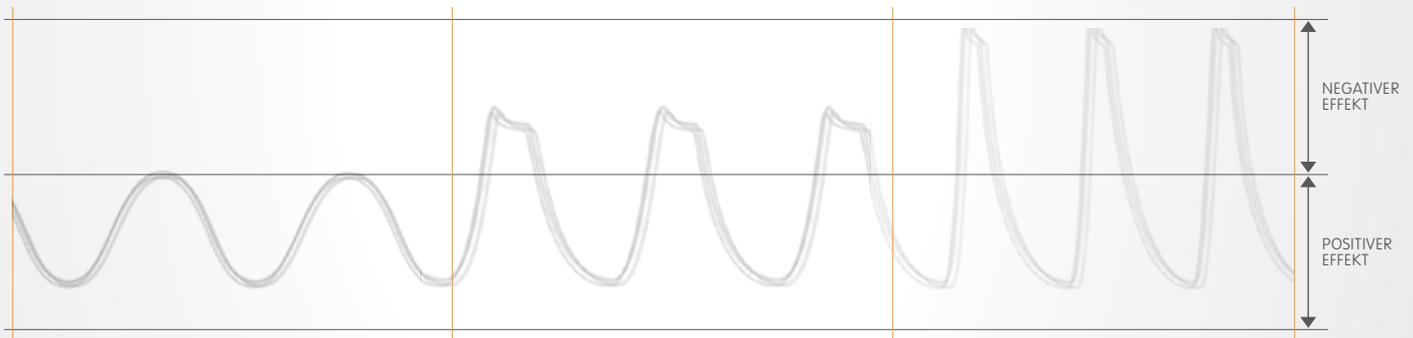
STAHLFEDER-TRAMPOLIN

SPRINGEN,
LAUFEN



HARTER UNTERGRUND

LAUFEN



Was bedeutet das für Ihren Körper? Zum einen natürlich, dass das Training sehr schonend ist: ohne die Gefahr der Überbelastung werden Bänder und Gelenke bewegt, Stoffwechsel und Kreislauf sanft in Schwung gebracht. Trotzdem ist das Training hoch-effektiv, denn alle Zellen und Muskeln Ihres gesamten Körpers werden in die Bewegung mit einbezogen. Das bedeutet vollkommene Entspannung der gesamten Zellstruktur während der Flugphase und wirkungsvolle Anspannung beim Abbremsen und Beschleunigen. Regelmäßiges Training auf dem bellicon® steigert also nicht nur Ihre Fitness sondern verhilft Ihnen zu mehr Wohlbefinden. Denn Training auf dem bellicon® ist nicht nur Muskeltraining, sondern wirkt sich auch positiv auf Lymphfluss, Fettverbrennung, Verdauung, Rücken, Bandscheiben und die Körperhaltung aus.

KRAFT

Gezielter Muskelaufbau und intensive Fettverbrennung.



AUSDAUER

Effektives Herz-Kreislauftraining ohne Belastung der Gelenke.



BEWEGLICHKEIT

Verbesserte Beweglichkeit wie im Flug.



BALANCE

Koordination trainieren und dabei Spaß haben.



ENTSPANNUNG

Vollkommene Entspannung als Abschluss Ihres Trainings.



Training auf dem bellicon® ist ein umfassendes Ganzkörpertraining, das alle Bereiche eines modernen Fitness- und Gesundheitstrainings abdeckt.

Aber das ist bei Weitem nicht alles, was bellicon® kann. Angefangen von leichtem Schwingen über effektives Ausdauertraining bis hin zu anspruchsvollen Kraft- und Koordinationsübungen ist das Training nicht nur individuell steigerbar sondern enorm vielseitig. Dabei können Sie sich kaum überfordern. Und die Übungen nach Ihren ganz persönlichen Anforderungen perfekt für Sie zusammenstellen.

Das Beste am bellicon® ist, dass sich das Training ganz einfach in Ihren Tagesablauf integrieren lässt. Bei sanftem Schwingen kommen Sie nicht mal ins Schwitzen und Sie brauchen keine besondere Sportkleidung.

Egal ob im Büro, in der Küche, im Wohnraum, Schlafzimmer oder auf der Terrasse, Sie können überall dort trainieren, wo Sie sich gerne aufhalten. Zu festen Zeiten, ausdauernd oder einfach mal zwischendurch.

Durchhalten wird also leicht gemacht. Sehen Sie in Ihrem bellicon® eine Insel zum Loslassen und vollkommenen Entspannen.

ZUR RUHE KOMMT MAN AM BESTEN, WENN MAN SICH BEWEGT. EINFACH MAL LOSLASSEN. MIT BELLICON®.

GLÜCK

SCHWINGEN AUF DEM BELLICON® SETZT KÖRPEREIGENE ENDORPHINE FREI UND MACHT GLÜCKLICH.



STEIGERUNG DER MUSKELAKTIVITÄT

Steigert die Muskelaktivität und den Stoffwechsel durch sanfte Zellmassage.

LYMPHFLUSS

Erhöht die Pumpwirkung der Muskulatur und beschleunigt den Lymphfluss und die Entgiftung des Körpers.

FETTVERBRENNUNG

Bewirkt erhöhte Fettverbrennung, da alle Muskeln im Körper gleichzeitig arbeiten müssen.

BANDSCHEIBENMASSAGE

Stärkt und massiert Bandscheiben und Knochen durch sanfte Druck- und Zugbelastung.

ANREGUNG DER VERDAUUNG

Intensiviert die Verdauung durch sanfte Bewegung des Magen-Darm-Trakts.

KÖRPERHALTUNG

Dehnt und kräftigt die Muskulatur und wirkt sich positiv auf die Körperhaltung aus.

BELLICON®

DAS FITNESSSTUDIO FÜR ZU HAUSE.
PERFEKT ABGESTIMMT MIT TOLLEM ZUBEHÖR.

Unser Ziel ist es, Sie in Bewegung zu bringen. Weil wir wollen, dass es Ihnen gut geht. Ganz unabhängig davon wie alt Sie sind, wie groß, wie schwer oder leicht. Ob Sie viel Platz haben oder wenig. Und weil wir das alles von Ihnen nicht wissen, haben wir unser Produkt so gestaltet, dass es sich ganz individuell für Sie zusammenstellen lässt.

Egal welches bellicon® Sie wählen, unsere hochwertige und unempfindliche premium edition aus Edelstahl oder die schlicht-schöne black edition, Sie haben eine gute Entscheidung getroffen. Denn jedes bellicon® ist ein deutsches Qualitätsprodukt. In Deutschland hergestellt, sorgfältig geprüft und von Hand für Sie zusammengestellt. Nur so können wir sicher sein, dass Sie sicher sind.

BELLICON® BLACK EDITION

MATTENFARBE

Folgende Farben stehen zur Auswahl:

SCHWARZ-GRAU
SCHWARZ-ORANGE
SCHWARZ-PINK
BLAU-ORANGE

GRÖSSEN

Die bellicon® Black-Edition gibt es in den Größen:

ø125 cm
ø112 cm
ø100 cm

SEILRINGE/STÄRKE

Es gibt 5 verschiedene Stärken:

WEICH (SILBERNER CLIP)
MITTEL (BLAUER CLIP)
STARK (GELBER CLIP)
EXTRA STARK (ROTER CLIP)
ULTRA STARK (GRÜNER CLIP)

SEILRINGE/ FARBE

Die Seilringe gibt es in den Farben:

ORANGE
PINK
SCHWARZ
SILBER

BEINE

Die bellicon® Black-Edition erhalten Sie mit Klapp- oder Schraubbeinen

RAHMEN

STAHL PULVERBESCHICHTET



Daher statten wir alle unserer Geräte mit einer Händlergarantie aus, die weit über den gesetzlich vorgeschriebenen Zeiten liegt. Zugegeben, ein bellicon® hat seinen Preis. Aber Sie erwerben ein extrem hochwertiges Produkt, an dem Sie dauerhaft Freude haben und das Sie Ihr ganzes Leben lang begleitet. Tun Sie sich oder Ihren Lieben etwas Gutes. Gönnen Sie sich ein bellicon®. Der Gesundheit zuliebe.

Sie sind sich nicht sicher? Haben noch Fragen? Wir lassen Sie nicht alleine, auch nicht nach dem Kauf. Unser qualifiziertes Team steht Ihnen zu jeder Zeit beratend zur Seite. Zusätzlich werden alle Geräte mit einem umfangreichen Informationspaket mit Broschüren, Übungs-DVD und -Poster ausgeliefert. Wertvolle Informationen und ein ständig wachsendes Programm an Anleitungen und Übungsfilmen finden Sie auch auf unserer Website.

ES GIBT EIN BELLICON®, DAS PERFEKT ZU IHNEN PASST.
LASSEN SIE SICH BERATEN.

BELLICON® PREMIUM EDITION

MATTENFARBE

Folgende Farben stehen zur Auswahl:

SCHWARZ-GRAU
SCHWARZ-ORANGE
SCHWARZ-PINK
BLAU-ORANGE

GRÖSSEN

Die bellicon® Premium-Edition gibt es in den Größen:

ø125 cm
ø112 cm

SEILRINGE/STÄRKE

Es gibt 5 verschiedene Stärken:

WEICH (SILBERNER CLIP)
MITTEL (BLAUER CLIP)
STARK (GELBER CLIP)
EXTRA STARK (ROTER CLIP)
ULTRA STARK (GRÜNER CLIP)

SEILRINGE/ FARBE

Die Seilringe gibt es in den Farben:

ORANGE
PINK
SCHWARZ
SILBER

BEINE

Die bellicon® Premium-Edition erhalten Sie mit Schraubbeinen

RAHMEN

EDELSTAHL

Rostet nicht – kann auch draußen stehen

VARIANTEN

SIE HABEN DIE WAHL.
UND EINE LÖSUNG FÜR JEDE ANWENDUNG.

Unser Produktsortiment ist so zusammengestellt, dass es für die Bedürfnisse unserer Kunden ein Maximum an Flexibilität bietet. Sie haben also die Wahl: was Rahmenfarbe und -größe betrifft, Beinvariante, Seilringfarbe und Seilringstärke. Wenn Sie sich bei der Vielzahl der Möglichkeiten noch nicht sicher sind, welches bellicon® für Sie das Richtige ist, haben wir auf diesen beiden Seiten noch ein paar wichtige Informationen für Sie zusammengestellt.

DIE RICHTIGE RAHMENGRÖSSE FÜR MICH

Generell gilt: Je größer das bellicon®, desto besser. Einfach, weil Sie mehr Platz haben für Ihre Übungen. Das gilt insbesondere für Übungen, die im Liegen durchgeführt werden. Aber natürlich richtet sich die Wahl des Durchmessers auch nach dem Platzangebot. Die meisten unserer Kunden entscheiden sich für die mittlere Größe. Ein guter Kompromiss, finden wir. Und für alle, die wirklich wenig Platz in der Wohnung haben und/oder die, die an verschiedenen Orten mit ihrem bellicon® trainieren wollen, ist das bellicon® mit 100 cm Durchmesser das Modell der Wahl.



HALTEGRIFFE

Haltegriffe unterstützen Sie bei Ihrem Training auf dem bellicon®, wenn Sie unsicher sind. Wählen Sie alternativ einen oder zwei Haltegriffe.

DIE WAHL DER SEILRINGSTÄRKEN

Die Entscheidung für die richtige Seilringstärke hängt im Wesentlichen von zwei Faktoren ab: der Art des geplanten Trainings und dem Gewicht des Nutzers. Es stehen fünf unterschiedliche Seilringstärken zur Auswahl: von weich bis ultra stark. Die Tabelle auf der nächsten Seite gibt Ihnen gute Hinweise dazu, welche Seilringstärke für Sie die passende ist. Ganz oft werden wir auch gefragt, welche Seilringstärke wir empfehlen, wenn mehrere Personen das bellicon® gemeinsam nutzen: In dem Fall sollten Sie sich bei der Auswahl der Seilringe nach der schwersten Person richten. Und wenn sich etwas ändern sollte, können Sie die Seilringe natürlich auch jederzeit nachträglich und einfach austauschen.

DAS PASSENDE ZUBEHÖR

Wir arbeiten jeden Tag daran mit bellicon® noch besser auf Ihre individuellen Wünsche und Bedürfnisse einzugehen. So ist ein ganzes Sortiment von Zubehör entstanden, mit dem Sie Ihr bellicon® ausstatten können.



RANDSCHUTZPOLSTER

Diese formschönen Schaumstoffpolster bieten noch mehr Sicherheit, besonders wenn Kinder auf dem bellicon® schwingen oder hüpfen.



TRAGETASCHE (100/112 cm)

Sie können Ihr bellicon® nicht nur zu Hause nutzen sondern überall dort, wo Sie sich wohl fühlen. Die praktische Tasche hilft Ihnen, Ihr bellicon® sicher zu transportieren.



ERSATZSEILRINGE

Die Seilringe sind Verschleißteile und sollten, je nach Beanspruchung, ausgetauscht werden. Der Austausch ist dank der patentierten Seilringaufhängung kinderleicht.



SCHÖNER
TRAINIEREN
MIT IHREN
LIEBLINGSFARBEN

UNSERE SEILRINGEMPFEHLUNGEN NACH GEWICHT UND EINSATZZWECK

EINSATZGEBIET UND NUTZERGEWICHT	EINSTEIGER	FORTGESCHRITTENE	PROFIS
	Sanftes bis mittleres Fitness-Training, Wellness- und Rückentraining	Intensives Training mit einer höheren Herz-Kreislauf- Belastung	Sehr intensives Aerobic- und Fitness-Training mit hoher Schwungfrequenz
bis 60 kg	weich (silberner Clip)	mittel (blauer Clip)	stark (gelber Clip)
bis 90 kg	mittel (blauer Clip)	stark (gelber Clip)	extra stark (roter Clip)
bis 120 kg	stark (gelber Clip)	extra stark (roter Clip)	ultra stark (grüner Clip)
bis 150 kg	extra stark (roter Clip)	ultra stark (grüner Clip)	nicht empfohlen
bis 200 kg	ultra stark (grüner Clip)	nicht empfohlen	nicht empfohlen

ÜBERZEUGUNG

MIT DEM WISSEN, WAS GUT IST,
MOTIVIERT AN DEN START GEHEN.

Den Titel der Broschüre BELLICON® BEWEGT haben wir ganz bewusst gewählt. Weil wir an die Idee von bellicon® glauben. Weil uns die Vielzahl an positiven Rückmeldungen unserer Kunden bewegt, für die bellicon® die Lösung ihres ganz persönlichen Problems wurde. Weil wir stolz sind auf den Zuspruch von professionellen Partnern, Ärzten, Physiotherapeuten, Fitnesstrainern. Weil wir in Bewegung bleiben wollen, für Sie. Denn wir arbeiten weiterhin daran uns zu verbessern. Und weil wir Sie in Bewegung bringen wollen. Das gelingt natürlich nur, wenn wir Sie überzeugen können von dem, was ein bellicon® so einzigartig macht.

TRAINING AUF DEM BELLICON®:

IST ENTSPANNUNG FÜR KOPF UND GEIST

MACHT SPASS

BIETET EFFEKTIVES, ABWECHSLUNGSREICHES UND
INDIVIDUELLES GANZKÖRPERTRAINING

IST SANFTES TRAINING OHNE BELASTUNG VON
BÄNDERN UND GELENKEN

IST PROBLEMLOS IN DEN ALLTAG ZU INTEGRIEREN

IST SUPERLEISE, SIE KÖNNEN DABEI FERNSEHEN

HILFT KRANKHEITEN VORZUBEUGEN
UND BESCHWERDEN ZU LINDERN

ES GIBT VIELE GUTE GRÜNDE FÜR
EIN BELLICON®. VERSUCHEN SIE ES.





ALL DAS KANN IHR
BELLICON®

BELLICON DEUTSCHLAND GMBH
WILHELM-RUPPERT-STR. 38 / E3
D-51147 KÖLN

02203 / 20 22 20

WWW.BELLICON.DE
