

bellicon Minitrampoline 2009:

prodynamisch und wolkenweich

Helfen bei:

Osteoporose, Allergien, Depression, Diabetes, Obstipation

Optimal für:

Herz-Kreislauf-System, Muskelaufbau, Rückengymnastik,
Gewichtskontrolle, Lymphdrainage, Stärkung der Gelenke,
Bandscheiben, Immunsystem, Stressabbau, Entspannung,
Konzentration, Gleichgewicht, Verdauung

und vor allen Dingen: **Steigerung der Lebensfreude**





Die bellicon ag wurde im Oktober 2003 gegründet. Sie ist aus zwei Firmen hervorgegangen, die sich in den vergangenen 20 Jahren durch qualitativ hochwertige Gesundheitsprodukte jeweils einen Namen gemacht haben.

- ▶ Die Firma 'Rebound Dynamics Europe' aus der Schweiz existierte seit 1985. Unter der Leitung von Charles Luginbühl wurden ab 1992 hochwertige Metallfeder-Rebounder im Hinblick auf besondere Elastizität und dynamische Qualität konsequent weiterentwickelt. In Zusammenarbeit mit Ingrid Luginbühl J. und Birgit Buschmann wurde auch das Anwendungskonzept der DYNAMIC REBOUNDING Methode erarbeitet. Somit wurde allen Kunden der Zugang zu einem ganzheitlichen Gesundheitstraining ermöglicht.
- ▶ Die Firma 'Vital-Trainings-Management' (VTM) aus Deutschland wurde 1985 von Gert von Kunhardt in Köln gegründet. Nach dem Motto "erfrischen statt erschöpfen" lernten in den vergangenen Jahren mehrere zehntausend Menschen die KUNHARDT-Methode kennen und entdeckten mit dem "Mut zur Langsamkeit" das Prinzip der subjektiven Unterforderung und somit das schonende Gesundheitstraining. Aus den praktischen Erfahrungen dieser Seminare heraus begann 1995 die Entwicklung des hochelastischen 'Medi-Swing' (siehe S. 12).
- ▶ Die Neugründung der 'bellicon ag' mit Sitz im schweizerischen Bellikon (Kanton Aargau = AG) und deren Tochterfirma, der bellicon deutschland gmbh mit Sitz in Köln, ergab sich aus der inhaltlichen Übereinstimmung und Ergänzung des Produktsortiments der beiden Firmen. Erfahrung und Esprit wurden gebündelt und in die bellicon ag eingebracht, um über nationale Grenzen hinweg Menschen durch die bellicon-Produkte einen erlebbaren Gesundheitsgewinn zu verschaffen. Eines der ersten Ergebnisse ist unser bellicon (siehe S. 10), welches das Know-how beider Hersteller und damit die besten Eigenschaften in sich vereint.

Prä|ven|ti'on <[-ven-]> *Zuvorkommen (z.B. mit einer Rechtshandlung); Vorbeugung, Abschreckung* [Neubildung zu prävenieren, nach frz. *prévention* „Vorbeugung“]

Quelle: Wahrig Deutsches Wörterbuch

Stichwort Prävention

Die vier Säulen der menschlichen Gesundheit:

3

- 1 Bewegung
- 2 Ernährung
- 3 Denken
- 4 Umwelt

Sehr gelobte Kunden,

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*. Beginnen Sie mit bellicon Ihre persönliche Gesundheitsreform!

bellicon fördert Prävention: Richtige **BEWEGUNG** bieten wir Ihnen durch unsere Bewegungsprodukte an, Anleitungen zu vernünftiger **ERNÄHRUNG** und sinnvollem **DENKEN** finden Sie in der von uns empfohlenen Literatur und unseren Videos.

In dieser Informationsbroschüre stellen wir Ihnen unsere hochelastischen und prodynamischen Mini-trampoline vor, deren positive Wirkung auf den menschlichen Organismus in vielen Studien beeindruckend belegt werden konnte. Ob bellicon oder Medi-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. Probieren Sie es selbst aus!

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern persönlich zur Verfügung: Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

Freundliche Grüße

Ihr

Philipp von Kunhardt



Philipp von Kunhardt

Bewegungsaktiv leben - Körpergewicht kontrollieren

4

Unsere Urgroßeltern führten ein bewegtes Leben: Es war normal, am Tag 20 km zu Fuß zu gehen. Heute sieht es hingegen gänzlich anders aus: Die durchschnittliche Wegstrecke, die wir täglich zurücklegen, beträgt gerade mal 1500 Meter. Diese dramatische Bewegungsarmut verursacht Muskelschwund und dadurch Rückenschmerzen, Bandscheibenprobleme, Allergiefähigkeit, Diabetes, Osteoporose, Kopfschmerzen, Stress, und vieles andere mehr.

Fabrik Muskelzelle

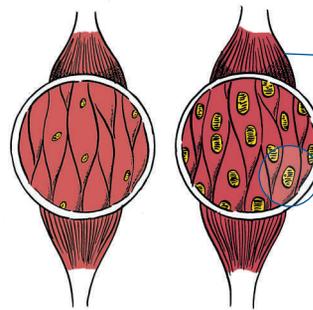
Stoffe, die wir aufnehmen (Nahrung, Flüssigkeiten, Sauerstoff) werden in unserer körpereigenen Fabrik in genialer Weise in Energie, Abwehrstoffe, Hormone und vieles mehr umgewandelt. Dieser "Stoffwechsel" findet hauptsächlich in der Muskulatur statt und stellt unser tägliches Leben sicher.

Körpereigene Medikamente

Bei Bewegungsmangel werden die Muskelzellen regelrecht faul und fahren die Umwandlung der im Blut verfügbaren Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette in Energie, körpereigene Medikamente und Hormone herunter. Statt dessen werden die Fette im Körper eingelagert. Ein sichtbares Ergebnis: Man nimmt zu und wird übergewichtig. Gleichzeitig nehmen wir durch unsere Essgewohnheiten überproportional viel Nahrung zu uns, was den Prozess des "Dickwerdens" beschleunigt. Die verfügbaren Eiweiße und Kohlenhydrate irren durch unseren Körper und werden (durch Insulin) in eine gefährliche Substanz umgewandelt, die unter anderem zu Arteriosklerose (im Volksmund: Verkalkung) führt - eine der Ursachen des Herzinfarktes.

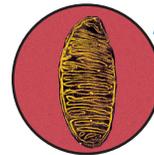
linke Abbildung:
untrainierte, stoffwechselarme Muskelzellen, mit wenigen und kleinen Mitochondrien (gelb) als Brennöfen.

rechte Abbildung:
trainierte, stoffwechselaktive Muskelzellen, die durch ihre Bewegungsaktivität neue und größere Mitochondrien gebildet haben und somit den Nahrungsumsatz pro Zelle deutlich erhöhen können.



Mini-Kraftwerk: Das Mitochondrium

Die Mitochondrien, die Kraftwerke der Zelle, sind die Energieproduzenten im menschlichen Körper. Hier wird Zucker (Glucose) in Adenosintriphosphat umgewandelt, was wiederum u.a. zur Eiweißherstellung verwendet wird. Eiweiße wiederum sind u.a. Bestandteil von Enzymen, die chemische Abläufe im Körper beschleunigen. So sind Enzyme u.a. für die Aufspaltung von Fettzellen verantwortlich.



Herzinfarkt vorbeugen durch Bewegung

Unsere Muskulatur ist das größte Stoffwechselorgan des Körpers. Diese organische Aufgabe erfüllt sie aber nur, wenn sie bewegt wird. Insbesondere bei moderater, schonender Bewegung werden fettaufspaltende Enzyme gebildet, die dafür sorgen, dass Fett abgebaut und in Energie umgewandelt wird.

Fettabbau durch mehr Stoffwechselzentren

Wunderbarerweise ist der Körper ein Anpassungsphänomen. Wo Nahrungsüberschuss vernünftigerweise zu "Fettreserven anlegen" führt, bewirkt eine geringe Steigerung der Bewegungsaktivität einen sofortigen Anstieg des Stoffwechsels. Und noch mehr: Der Körper "lernt" durch die neue Situation und

baut vor: Mitochondrien, die kleinsten Kraftwerke unseres Körpers, werden nach Aufnahme eines Bewegungstrainings nicht nur größer (s. Zeichnung) und dadurch leistungsfähiger, sondern vermehren sich auch in ihrer Zahl bis zum 1,5-fachen ihrer Ausgangszahl: Aufgenommene Nahrung kann viel schneller und wirksamer "verstoffwechselt" werden, weil der Brennofen größer geworden ist.





Stoffwechsel auf die sanfte Art

Stoffwechsel produziert körpereigene Medikamente, zum Beispiel Glückshormone für gute Laune und Ausgeglichenheit.

Stoffwechsel beschleunigt den Verdauungsprozess, was durch das Training auf dem Trampolin besonders gefördert wird.

Hervorragend geeignet: unsere Mini-Trampoline (Seiten 10 bis 13) sind nachgewiesenermaßen stoffwechselaktivierende Produkte.

Schwerkraftwechsel

Beim Schwingen auf dem Mini-trampolin erlebt der Körper ein ständiges Wechselspiel zwischen relativer Schwerelosigkeit im Hochpunkt der Schwingung und einer zunehmenden Gewichtskraft durch das Abbremsen in der Matte. Alle Zellen des Körpers (und nicht nur die Muskelzellen) reagieren reflexartig auf diesen rhythmischen Wechsel: Sie entspannen sich in der Schwerelosigkeit völlig, während sie sich beim Abbremsen kräftig anspannen.

Keine Frage des Alters: Stoffwechselaktives Bewegungstraining ist für jede Altersklasse geeignet:

Kinder machen es uns zu Hause auf den Betten vor: Sie lieben das Hüpfen auf den Bettmatten.

Auch Senioren gehen gern beschwingt durchs Leben: Neben der Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Anregung fördert das Schwingen auf dem bellicon oder Medi-Swing den Gleichgewichtssinn und stärkt die Unterstützungsmuskulatur der Füße. Das hilft sehr, sich im Alltag sicherer zu bewegen.



Das abgebildete Minitrampolin ist ein bellicon, 1.12 m, mit schwarzer Matte. Weitere Informationen dazu auf Seite 10

Fazit

Die Bequemlichkeiten des modernen Lebens sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Deshalb gilt: Intelligent dagegen zu halten und das zeitsparende, spaßmachende und effiziente Training auf dem hochelastischen Medi-Swing oder bellicon zu nutzen. Durch ein solches Training wird der Stoffwechsel auf angenehme Art aktiviert. Das Körpergewicht kann durch ein regelmäßiges Training gut kontrolliert werden. Der Körper macht es einem leicht: Ist einmal die menschliche Stoffwechselfabrik durch ein Bewegungstraining angeworfen worden, wirkt der Stoffwechsel noch bis zu 12 Stunden über das Trainingsende hinaus nach. Das setzt zusätzliche Energien für den Alltag frei.

Wieso ein bellicon-Minitrampolin?

Weil es Spaß macht, enorm gesundheitsfördernd, rückschonend und sanft zum Körper ist. Das Schwingen auf den bellicon Trampolinen ist einzigartig: Auf keine andere bislang bekannte Weise kann der Körper mit so geringem Aufwand so umfassend trainiert werden. Und das Schönste daran: Mit den bellicon-Geräten kommen Sie dauerhaft in Bewegung - weil sie ein so animierendes und erfrischendes Training erlauben.

6

Bewegungsmangel

Unbestreitbar spielt regelmäßige Bewegung eine sehr wichtige Rolle für unser Wohlbefinden. Viele Krankheiten lassen sich **nur** durch regelmäßige Bewegung verhindern, verzögern oder sogar heilen. Der Sportgerätemarkt boomt. Aber selbst das beste Gerät nützt nichts, wenn es ungebraucht bleibt. Entscheidend ist allein, wie gern man damit trainiert, und wie leicht man es in den Alltag integrieren kann. Es muss Spaß machen, sonst wird trotz bester Vorsätze nach der Anfangseuphorie der Trainingseifer nach kurzer Zeit wieder nachlassen.

Wir haben etwas dafür

Das hochelastische **Medi-Swing®** und das **bellicon®** sind ideale Aufmunterer, die Ihnen zu

einem bewegten Leben verhelfen. Beide machen in ihrer kinderleichten Anwendung nicht nur viel Freude, sondern ermöglichen durch ihre vielfartigen Effekte (Erläuterung auf den nächsten Seiten) auch ein abgerundetes Gesundheits- und Konditionstraining für jedermann: Kinder, Erwachsene und Senioren - alle können in gleicher Weise vom schonenden Training Gebrauch machen. Das Gute daran:

Man kann sich nicht überfordern

Eine bestimmte Grundfitness ist nicht nötig. Vielmehr läuft das Wesentliche beim Bewegen auf unseren hochwertigen Trampolinen ganz 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. Bei sanftem Schwingen kommt man in der Regel noch nicht einmal ins Schwitzen und kann das Training somit problemlos in Alltagssituationen integrieren, ohne sich zuvor auf ein Fitnesstraining vorbereiten zu müssen (Sportkleidung anziehen). Im Büro, in der Küche, im Kinder- oder Schlafzimmer, auf der Terrasse: Medi-Swing und bellicon dürfen da stehen, wo man sich den Tag über aufhält.

Durch den hohen Aufforderungscharakter unserer Geräte benutzt man sie immer öfter einfach mal zwischendurch:

Damit legen Sie den Grundstein für ein bewegtes Leben

Das abgebildete Minitrampolin ist ein **bellicon**, 1.12 m, schwarz mit orangen Seilen und Randpolster.

► Weitere Informationen dazu auf [Seite 10](#)



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 2) 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

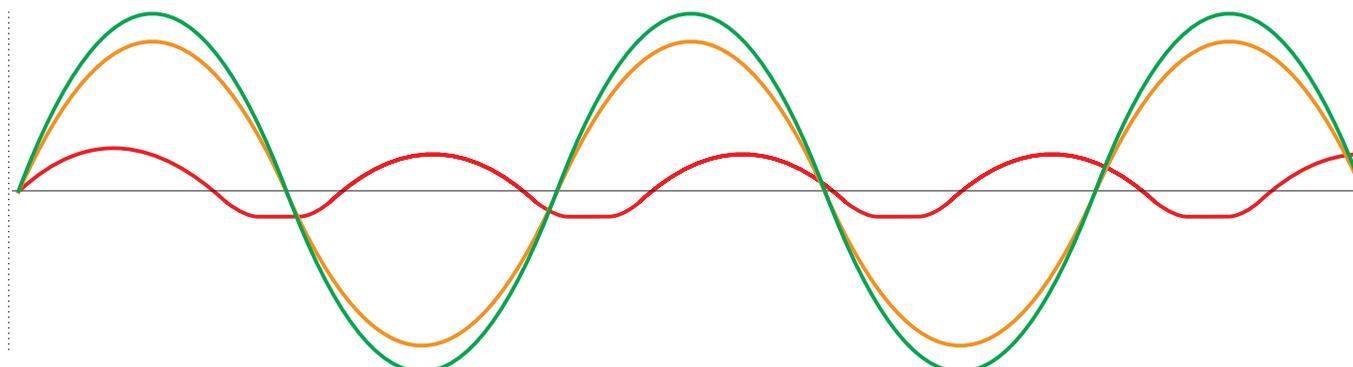
(bei ca. 90 kg Körpergewicht)

- ▶ bellicon 1.12 m (90/min., 32 cm)
- ▶ bellicon Medi-Swing 1.00 m (90/min., 28 cm)
- ▶ übliches Trampolin (140/min., 11 cm)

Das **Medi-Swing** ist das schonendste Gerät. Man schwingt tief in die Matte hinein, hat eine niedrige Schwingungsfrequenz 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 Schwingungsfrequenz, federn wenig und sehr hart. Die Schwingung ist nicht harmonisch. Es treten – wie beim Joggen – kontraproduktive Belastungsspitzen für Gelenke und Bandscheiben auf!



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.



Massage zu zweit auf dem bellicon

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

„Das 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 Gelenkknorpel 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



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.

Gregor Stähli, Weltmeister und Olympiadallengewinner im Skeleton, ist begeistert vom bellicon.

“bellicon? Ein Top-Trainingsgerät! Ich bin begeistert davon, weil es irrsinnig viel Spaß macht - was für den Trainingseffekt sehr nützlich ist. Es ist ein sehr sinnvolles Ergänzungsgerät zu meinem Training. Man kann auf dem bellicon Kraft- und Ausdauertraining machen, ohne sich zu überfordern. In meinem Sport ist es wichtig, ein gutes Gefühl für das Gleichgewicht und die Koordination zu haben. Das kann ich auf dem bellicon sehr gut trainieren.” *Gregor Stähli, Skeleton-Weltmeister aus CH-Bellikon*

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

Heidi Boueke, D-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 ‘Volks Gesundheit’ bestellt.”

A. Döhring, D-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, D-Stuttgart

“**Ihr habt uns in Bewegung gebracht**. Ich hatte immer sehr starke Rückenschmerzen. Seit ich etwa pro Woche 2 mal ca. 20 Minuten schwinde, 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, D-Nehren

“Wir sind **sehr, sehr, sehr** zufrieden mit unserem Medi-Swing. Sie haben an Jeden und Alles gedacht.”

Ursula Reimann, D-Tübingen

“Ich habe das bellicon Trampolin 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, D-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, D-Frankfurt/M.

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

Sigrid Kiessling, D-Taufkirchen



bellicon: Varianten und Zubehör

Die gelungene Symbiose aus den besten Eigenschaften der hochwertigsten Trampoline:
Das bellicon ist wolkenweich wie das Medi-Swing, hat aber eine punktelastische Polypropylen-Sprungmatte und ist dadurch deutlich dynamischer. Sie erfahren beim Schwingen eine stärkere zurückfedernde Kraft. Damit ist das Training noch effektiver und macht mehr Spaß!

10

Das bellicon

Bei diesem neuen Produkt wurden die besten Eigenschaften der hochwertigsten Trampoline zu einem neuen, noch besseren Minitrampolin vereinigt. Vom Medi-Swing hat es die besonders weiche und schonende Federung der patentierten Seilring-Aufhängung geerbt. Dazu kam eine punktelastische Schwungmatte aus UV-beständigem und sehr hochwertigem Polypropylen. Das bellicon wird Sie überzeugen: Die Schwingung ist noch weicher, gleichzeitig aber dynamischer als beim Medi-Swing. Die Schwingfrequenz ist nahezu gleich, obwohl Sie tiefer in das Gerät hinein schwingen. Das bedeutet, dass Sie höheren Beschleunigungen ausgesetzt sind, was wiederum größere Trainingseffekte erzielt. (siehe Grafik auf Seite 7)

Die Modellpalette

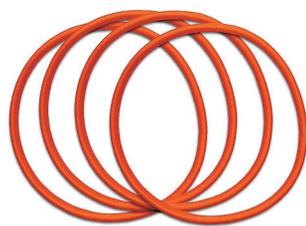
Unser Topmodell gibt es in drei verschiedenen Durchmessern (1.00 m, 1.12 m oder 1.25 m) und es ist 36 cm hoch. Es besteht aus dem stabilen Rundrohrrahmen, der punktelastischen Polypropylen-Schwungmatte und einer verbesserten, patentierten Seilring-Aufhängung. Garantie auf Rahmen und Matte 3 Jahre, auf die Seile ½ Jahr. Wir empfehlen, zu schwingen und nicht zu springen.

Seilringe

Das bellicon wird komplett fertig montiert zu Ihnen nach Hause geliefert. Das Herzstück des Gerätes sind die Einzel-Seilringe in Orange, Schwarz oder Pink die in vier Stärken erhältlich sind:

weich bis 60 kg (silberner Clip)
mittel bis 90 kg (blauer Clip)
stark bis 120 kg (gelber Clip)
extra-stark bis 150 kg (roter Clip)

Bei der Frage nach der richtigen Stärke sollten Sie immer das Gewicht des schwersten Nutzers zugrunde legen, damit dieser beim Schwingen nicht den Boden berührt.



Ersatz-Seilringe

Da die Seile aufgrund der ständigen Dehnung und Reibung Verschleißteile sind, müssen diese zwangsläufig irgendwann ausgetauscht werden. Wir garantieren Ihnen aber eine Mindesthaltbarkeit von ½ Jahr. Darüber hinaus können Sie Ersatzseilringe natürlich immer bei uns erwerben. Es gibt einzelne Ringe oder Sets je nach Durchmesser:
30 Stück für \varnothing 1.00 m,
36 Stück für \varnothing 1.12 m,
42 Stück für \varnothing 1.25 m.

Farben

Das bellicon erhalten Sie mit schwarz-oranger, schwarz-pinker oder blau-oranger Schwungmatte sowie orangen, pinken oder schwarzen Seilringen.



Die Farbe hat keinen Einfluss auf Funktion und Training - der Unterschied ist rein optisch.



Klappbeine

Am besten ist es, wenn das bellicon seinen festen Platz hat und Sie so immer wieder zur Benutzung auffordert. Wenn es aber häufiger auf- und abgebaut werden muss, gibt es das Gerät alternativ auch mit den sicheren und bewährten Klappbeinen. In wenigen Sekunden sind diese eingeklappt, und man kann das Gerät leicht verstauen, z. B. unter dem Bett. Die Klappbeine sind später nicht nachrüstbar.





bellicon®

bellicon premium

Dieses Modell mit seinem gebürsteten Edelstahl-Rahmen sieht besonders edel aus, ist absolut rostfrei und bietet eine noch hochwertigere Ausführung. Es ist in den Durchmessern 1.12 und 1.25 m und mit Schraubbeinen mit neuen, verbesserten Gewinden lieferbar. Garantie auf den Edelstahlrahmen: 5 Jahre.

premium Farben

Das bellicon premium ist ebenfalls mit schwarz-oranger, schwarz-pinker oder blau-oranger Matte erhältlich. Dazu kombinieren wir in der Regel silberne Seilringe; zur schwarz-pinken Matte gibt es wahlweise auch pinke Seilringe.



bellicon®
premium

Haltegriffe

Mit den soliden Haltegriffen kann das bellicon auch in der Rehabilitation und für unsichere Menschen eingesetzt werden. Die Haltegriffe werden einzeln oder als Paar jeweils passend zum Durchmesser des Trampolins geliefert.

Randpolster

Nur wenn sehr kleine Kinder auf dem bellicon hüpfen, ist das optionale, orange oder pinke Randschutzpolster aus dickem Schaumstoff empfehlenswert. Bitte jeweils passend zum Durchmesser bestellen.



Medi-Swing Varianten und Zubehör

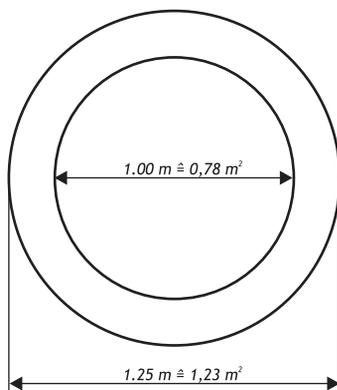
Das Medi-Swing® ist mit hochelastischen Gummiseilen gefedert und in verschiedenen Durchmessern, Seilstärken, Farben und Beinkonstruktionen erhältlich. Gehen Sie einfach die folgenden Punkte durch und stellen Sie sich daraus Ihr persönliches Wunschgerät und Zubehör zusammen.

12

Durchmesser

Das Medi-Swing gibt es in drei verschiedenen Durchmessern: 1.00 m, 1.12 m und 1.25 m. Generell empfehlen wir, ein möglichst großes Gerät zu nehmen, damit Sie mehr Platz für Ihre Übungen haben. Auf der anderen Seite müssen Sie natürlich auch den Platz haben, dass Trampolin gut unterzubringen. Der Durchmesser der Schwungflächen ist jeweils etwa 30 cm kleiner als der des Rahmens. Grundsätzlich reicht das 1.00 m-Gerät aus, um die meisten Übungen problemlos durchzuführen – aber auf einem größeren Gerät ist das Training etwas komfortabler. Die größeren Geräte schwingen außerdem auch noch eine Spur angenehmer.

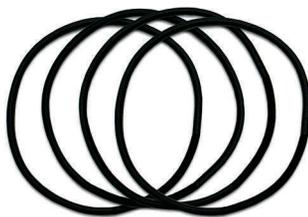
Bauhöhe: 36 cm. Garantiezeit auf Rahmen und Matte 3 Jahre, auf die Seilringe: ½ Jahr. Wir empfehlen, zu schwingen und nicht zu springen.



Vergleich der Schwungflächen bei 1.00 m und 1.25 m Durchmesser. Beachten Sie, dass die Schwungfläche immer noch etwas kleiner ist als der jeweilige Rahmen.

Seilringe

Das Medi-Swing wird fertig montiert mit unserer patentierten Seilring-Aufhängung geliefert. Für das Medi-Swing gibt es Seilringe in drei Stärken: **weich** bis 60 kg (silberner Clip) **mittel** bis 90 kg (blauer Clip) **stark** bis 120 kg (gelber Clip) Diese richten sich nach dem maximalen Gewicht der Nutzer. Die Unterscheidung ist nötig, damit das Gerät so elastisch wie möglich ist, Sie beim Training aber auch nicht bis zum Fußboden durchschwingen. Falls sich mehrere Personen ein Medi-Swing teilen, wählen Sie die Seilringe nach dem schwersten Nutzer aus.



Ersatz-Seilringe

Da die Seile aufgrund der ständigen Dehnung und Reibung Verschleißteile sind, müssen diese zwangsläufig irgendwann ausgetauscht werden. Wir garantieren aber eine Mindesthaltbarkeit von ½ Jahr. Darüber hinaus können Sie Ersatzseilringe bei uns erwerben. Es gibt einzelne Ringe oder Sets je nach Durchmesser:

30 Stück für \varnothing 1.00 m u. 1.12 m, 36 Stück für \varnothing 1.25 m.

Farbe

Das Medi-Swing ist mit blauer oder gelber Matte erhältlich.



Die Farbe hat keinen Einfluss auf Funktion und Training - der Unterschied ist rein optisch.

Klappbeine

Das Medi-Swing sollte möglichst einen festen Platz bekommen und Sie so immer wieder zur Benutzung auffordern. Sollte es aber häufiger auf- und abgebaut werden müssen, gibt es statt der Schraubbeine alternativ auch die bewährten Klappbeine.



In wenigen Sekunden sind diese eingeklappt, und man kann das Gerät leicht verstauen, z.B. unter dem Bett. Wichtig: Die Klappbeine können Sie nicht später nachrüsten.



Randpolster

Nur wenn sehr kleine Kinder auf dem Medi-Swing hüpfen, ist das optionale, orange Randschutzpolster aus dickem Schaumstoff empfehlenswert. Bitte jeweils passend zum Durchmesser bestellen.



Haltegriffe

Mit den soliden Haltegriffen kann das Medi-Swing auch in der Rehabilitation und für unsichere Menschen eingesetzt werden. Ältere Menschen, die sich sonst kein Training zutrauen, trainieren nebenbei auch ihre Balancefähigkeiten. Gerade geistig oder körperlich behinderte Menschen empfinden riesige Freude an der schwingenden Bewegung. Die Haltegriffe werden einzeln oder als Paar jeweils passend zum Durchmesser des Trampolins geliefert.



Bücher

Neben unseren Anleitungsbüchern zu den Trampolinen haben wir einige weitere interessante Bücher rund um die Themen Gesundheit, Fitness, Lebensqualität und Lebensmanagement im Angebot. Wir können Ihnen alle hier gezeigten Titel sehr ans Herz legen.

14

Keine Zeit und trotzdem fit

(Gert und Marlén von Kunhardt)

Für Vielbeschäftigte ist Bewegung nicht nur ein notwendiger Ausgleich, sondern auch wichtig, um im stressigen Arbeitstag leistungsfähig bleiben zu können. Doch wer hat schon Zeit und Lust, nach einem langen Arbeitstag noch anstrengende Trainingseinheiten im Fitnessstudio zu absolvieren oder stundenlang joggen zu gehen? Gert und Marlén von Kunhardt wissen aus der Praxis, dass Trainingsangebote für beruflich stark eingespannte Menschen kurz und alltagsorientiert sein müssen. Schweißtreibendes Fitnessstraining ist nicht nur zeitraubend, sondern auch wenig nützlich - wer sich beim Sport dagegen bewusst unterfordert, ruft die günstigsten Effekte für die Gesundheit hervor!

151 Seiten



Das Minutentraining

(Gert u. Marlén v. Kunhardt)

Dieses Buch zeigt mit vielen praktischen Beispielen, wie man kleine Übungen in den Alltag einbauen kann, indem man Wartezeiten oder bestimmte Tätigkeiten dazu nutzt. Im Anhang sind für eine Vielzahl von Alltagssituationen zahlreiche sog. "Taschenkarten" mit solchen "Minutentrainings" zu finden.

138 Seiten



Spring Dich fit

(Johannes Roschinsky)

Der Autor ist Dozent am Institut für Sportwissenschaften und Sport. Anhand von zahlreichen Fotos erklärt er leicht nachvollziehbare Übungsvorschläge. Außerdem gibt er Hilfen zur Trampolinkaufentscheidung.

166 Seiten



Die Fitness Pause

(Gert v. Kunhardt)

Diese Karten-Box kann überallhin mitgenommen werden. Ob im Büro, unterwegs oder auch zu Hause - die 50 enthaltenen Übungen können einfach und jederzeit umgesetzt werden und bringen Sie wieder in Schwung.

50 Karten, 9 x 12,5 cm



Heilen mit Bewegung

(Jörg Blech)

Arthrose. Krebs. Osteoporose. Diabetes. Rückenschmerzen. Herzinfarkt. Körperliche Bewegung hilft, Krankheiten zu besiegen. Immer mehr klinische Studien weisen die Bewegung als verträgliches Heilmittel aus, das bessere Erfolge verzeichnet als Pillen und Apparatedmedizin.

271 Seiten



Nützliches für Ihre Gesundheit

Einige weitere interessante Produkte haben wir hier noch für Sie zusammengetragen. Eine Videozusammenfassung des Kunhardt-Seminars, ein Pedometer zur Trainingskontrolle, Lifeline-Bänder zum effektiven Muskeltraining sowie Fadenbälle zum Trainieren und Spielen.

Video-Mitschnitt

In diesem mitreißenden Vortrag können Sie die Kernaussagen des Seminars "Keine Zeit und trotzdem fit" kennenlernen. Sie erfahren, warum ausreichende Bewegung für ein gesundes Leben so wichtig ist und wie Sie es konkret schaffen, mit möglichst kleinem Zeit- und Geldeinsatz ein ausreichendes Bewegungstraining in Ihren Alltag zu integrieren. Das Video läuft ca. 120 Minuten und ist auf VHS-Kassette als auch auf DVD erhältlich.



Dieses Vortragsvideo eignet sich sowohl für solche Personen, die bisher noch nichts von der sog. Kunhardt-Methode gehört haben, als auch für solche, die bereits ein Seminar oder einen Vortrag des Ehepaar von Kunhardt erlebt haben. Für erstere ist es eine gute Möglichkeit, in das Thema einzusteigen und die wesentlichen Punkte zu erfahren. Für die anderen ist es eine gute Erinnerung und Motivationshilfe. Man kann es sich immer mal wieder anschauen, um "bei der Stange" - also in Bewegung - zu bleiben. Auch ein ideales Geschenk für alle, die etwas Gutes tun wollen.

Lifeline-Bänder

Mit diesem Latex-Kabel können Sie gezielt vor allem den Oberkörper (Schultern, Arme, Rücken und Bauch) trainieren. Das Besondere am Lifeline ist, dass die Kraft bei der gesamten Dehnweg auf bis zu 600 % fast konstant bleibt, im Gegensatz zum bekannten Expander, bei dem die aufgewendete Kraft proportional zur Dehnung steigt. Für den Muskelaufbau hat das exzentrische (gegen einen Widerstand bremsende) Training mit dem Lifeline besonders große Effekte. Zur Befestigung an Türen oder anderen festen Gegenständen liegt eine stabile Stoffschleife bei.

Wir empfehlen die folgenden Ausführungen je nach Einsatz.



- R1 (grün) für Rehabilitation und Senioren.
- R2 (blau-lila) für untrainierte Frauen.
- R3 (pink) für trainierte Frauen und untrainierte Männer.
- R4 (rot-lila) für trainierte Männer.

Pedometer

Der Segen der Technik hat dafür gesorgt, dass uns immer mehr körperliche Arbeit durch Motoren abgenommen wird. Noch vor 70 Jahren sind wir täglich etwa 20 km gelaufen - heute sind es gerade mal noch 1,5 km. Einen so drastischen Rückgang an körperlicher Aktivität hat es in der gesamten Menschheitsgeschichte noch niemals innerhalb so kurzer Zeit gegeben. Dabei ist Bewegung für unser körperliches Wohlbefinden und unsere Gesundheit so wichtig. Das Institut Skolamed aus Bonn hat berechnet, dass wir täglich 9000 Schritte machen müssen, um gesund zu bleiben.

Unser kleiner Pedometer hilft dabei, zu kontrollieren, ob wir uns genügend bewegen.



Er wird einfach am Hosensbund befestigt und fungiert als eine Art "Tageskilometerzähler", zählt Ihre Schritte und ermöglicht so eine genaue Kontrolle darüber, wieviel Sie sich tatsächlich bewegen.

Koosh-Fadenbälle

Wer stressfrei spielt, entspannt sich herrlich dabei, trainiert nebenbei Herz-Kreislauf und Muskulatur. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse belegen außerdem, dass Spielen die Intelligenz trainiert und dass regelmäßiges Training der Fingerfertigkeit sogar Hirnkrankheiten wie Alzheimer oder Parkinson ziemlich sicher verhindern kann. Allerdings funktioniert dies nicht unter Stress. Es darf also kein Gegeneinander um den Sieg, sondern es muss ein Miteinander sein. Dazu gehört beispielsweise Federball (nicht Badminton!) oder das Zuwerfen eines Koosh-Balls.

Die Koosh-Fadenbälle sind aus angenehmen Material, haben einen Durchmesser von 8 cm, lassen sich sehr gut fangen und eignen sich wunderbar zum Werfen.



Die Farben sind von Ball zu Ball verschieden zusammengestellt.



Ihr Fachhändler berät Sie gern:

www.bellicon.com | info@bellicon.com

Abbildungsnachweis:

Leu & Welter, Düsseldorf - Eva Kautenburger, Köln - Reto Klar, Hamburg - Dr. Bernd Kolster, Marburg - Monika Muther, Schweiz - Michael Jurcyk, Schweiz - Heiko Schmauck, Köln