

Kommen Sie mit bellicon® ganz einfach in Schwung!

Bewegung kann so viel Spaß machen...



Viele Fitnessprodukte sind im bellicon vereint

**Das Training auf dem bellicon ist sehr vielseitig.
Es vereint viele verschiedene Trainingsarten anderer Geräte.**

Stepper

Das Auf und Ab in der Matte ähnelt dem sanften Treppensteigen – ein Training, das sich auch verschiedene »Stepp-Boards« zu eigen machen. Das bellicon ist dabei besonders schonend zu Gelenken und Bandscheiben und es bringt mehr Abwechslung.

Cross-Trainer

Das Training auf dem bellicon spricht sämtliche großen Muskelgruppen an und ermöglicht so ein ganzheitliches Ausdauertraining – ähnlich wie ein Crosstrainer, der allerdings nicht sämtliche Muskelgruppen ansprechen kann.

Laufband

Sie können auf dem bellicon joggen – ähnlich wie auf ein Laufband. Je nach Härte der Bespannung können Sie ›Laufen am Strand‹ oder auf ›Waldboden‹ simulieren. Auf dem bellicon ist dies wesentlich gelenkschonender als auf einem harten Laufband.

Vibrationsplattformen

Durch die Vibrationsgeräte verschiedener Hersteller werden Muskelkontraktionen in ähnlicher Weise wie bei dem bellicon erzeugt: An- und Entspannung sind auch bei Vibrationsgeräten gegeben. Auf dem bellicon haben Sie jedoch mehr Freude beim Schwingen und Sie erleben das einmalige Gefühl der Schwerelosigkeit. Außerdem sind die Muskelbeanspruchung und Bewegungsvariationen vielseitiger als auf einem Vibrationsgerät. Der große Unterschied liegt darin, dass auf einer Vibrationsplattform nur einzelne Muskelgruppen gezielt trainiert werden, während auf einem bellicon gleichzeitig alle Muskeln stimuliert werden.

Balance Board

Das bellicon ist wie ein großes Balance-Board: Permanent sind Ihre Füße und Gleichgewichtssensoren bemüht, die Stabilität auf spielerische Weise zu halten. Beim bellicon ist die Anforderung an das Gleichgewicht noch höher und man kann dieses viel besser trainieren, da man aufgrund des punktelastischen Materials der Matte an allen Stellen dazu aufgefordert wird, stabil zu stehen und zu schwingen. Nebenbei werden dabei auch andere positive Effekte wie zum Beispiel eine Verbesserung des Kreislauf-Systems und der Muskelkraft bewirkt.