



Regelmäßiges Schwingen hilft bei vielen sogenannten Volkskrankheiten, wie:

Übergewicht, Rückenschmerzen, Stress, Verspannungen, Allergien, Osteoprose...

Wirkungen auf den Organismus

Beim Schwingen auf den hochelastischen bellicon Minitrampolinen erfährt der Körper auf dem höchsten Punkt relative Schwerelosigkeit und im tiefsten Punkt eine Gewichtszunahme um das 1 ½ bis 2-fache. Alle Zellen des Körpers, nicht nur die Muskelzellen, reagieren auf diesen rhythmischen Wechsel mit Entspannung und Anspannung.

Muskeln

Alle Muskeln werden gleichzeitig trainiert ohne dass sie bewusst bewegt werden müssen. Selbst Muskeln, die normalerweise nicht erreichbar sind, wie die Darmmuskulatur, profitieren davon. Verkrampfte Muskulatur wird gelockert und der Stoffwechsel in den Muskelzellen wird angeregt.

Fettabbau

Durch den gesteigerten Stoffwechsel vergrößern und vermehren sich die Kraftwerkszentren der Zellen, die Mitochondrien. Dadurch wird einerseits die Produktion der lebensnotwendigen Stoffe wie Hormone, Abwehrstoffe u. a. gesteigert und andererseits die Nahrung schneller verarbeitet.

Bänder

Die Bänder werden gedehnt und gekräftigt und die Lage der Organe wird auf natürliche Weise fixiert.

Lymph

Wenn sich beim Abbremsen des Körpers jeder Muskel anspannt, wird überschüssige Lymphflüssigkeit aus den Zellen in das Lymphsystem gepresst. In der Gegenbewegung nimmt das Körpergewicht ab, die Zellen dehnen sich aus und pressen überschüssige Gewebeflüssigkeit in die Lymphgefäße. Dadurch wird der Lymphfluss in Schwung gebracht, und „Morgenmuffel“ werden in kürzester Zeit hellwach.

Immunsystem

Durch die Steigerung des Lymphflusses und das moderate Bewegungstraining wird auch das Immunsystem gestärkt, da viele Stoffe, die für die Abwehrmechanismen verantwortlich sind, durch die Lymphflüssigkeit zu den betroffenen Stellen transportiert werden.

Bandscheiben

Der gallertartige Kern der Bandscheiben wird nicht von Blutgefäßen versorgt und ist auf die Zufuhr von Nährstoffen aus dem Gewebe angewiesen. Durch die Be- und Entlastung beim Schwingen auf dem Trampolin wird der Stoffwechsel und die Versorgung der Bandscheiben mit Nährstoffen gesteigert.

Gelenke

Durch die Bewegungen werden die Knorpelschichten angeregt, Schmierflüssigkeit zu produzieren. Die Belastung für die Gelenke bleibt aber durch die weiche Federung minimal.

Herz-Kreislaufsystem

Das Herz-Kreislauf-System wird ohne Überlastung trainiert. Je weicher das Trampolin schwingt, desto schonender ist das Training.

Verdauungstrakt

Der gesamte Verdauungstrakt wird in Schwingung versetzt und die ringförmigen Muskeln im Darm werden gestärkt. So wird der Verdauungsbrei schneller transportiert.

Bronchien

Die Arbeit der Flimmerhärchen wird durch das Schwingen unterstützt und Schleim kann leichter abgehustet werden.

Bindegewebe

Das Bindegewebe wird gefestigt indem der Stoffwechsel aller Gewebezellen verbessert wird.

Knochen

Das Knochensystem wird gestärkt und die der Knochenabbau (Osteoporose) wird aufgehalten. Bei Astronauten, die sich in der Schwerelosigkeit aufhalten, hat man festgestellt, das bereits nach kurzer Zeit eine Demineralisierung der Knochen stattfindet. Im Schwerfeld der Erde normalisiert sich dieser Zustand wieder schnell. Wenn die Schwerkraft diese Wirkung hat, ist es plausibel, dass das Trampolin-Schwingen sich vorteilhaft auf die Mineralisation der Knochen auswirkt, da die halbe Zeit eine erhöhte Schwerkraft wirkt (bis zu 2 G).

Aktivierung beider Gehirnhälften

Beim Schwingen werden beide Gehirnhälften gefordert. Die linke Gehirnhälfte verarbeitet die aufeinander folgenden Empfindungen des Leichter- und Schwerer-Werdens. Die rechte Gehirnhälfte ist mit den gleichzeitigen ausgleichenden Bewegungen beim Halten des Gleichgewichts beschäftigt.

Eine ausgeglichene Aktivität ist wichtig für gutes Lernen und seelisches Gleichgewicht.

Lebensfreude

Das Schwingen auf den Trampolinen macht Freude! Sie können auch zu Ihrer Lieblingsmusik schwingen und Tanzbewegungen ausführen.