

ICH BLEIBE FIT. UND MEINEN ENKELN AUF DEN FERSEN.

MARTHA, 58 JAHRE, IN DER BELLICON-BEWEGUNG SEIT ÜBER EINEM JAHR.



Schwingen auf einem bellicon wirkt sich positiv auf Ihren Körper aus

Sobald der sogenannte Nullpunkt bei der Schwingung nach oben überschritten wird, ist Ihr Körper schwerelos und die Muskeln entspannen sich - und zwar solange, bis Sie in der Matte wieder abgebremst werden. Stellen Sie sich eine Flugkurve vor: Auf dem Weg nach oben werden Sie irgendwann langsamer und erreichen den Umkehrpunkt.

Da sich hier alle wirkenden Kräfte gerade aufheben sind alle Zellen vollkommen entspannt. Jetzt geht es abwärts: Auf dem Weg nach unten in die Matte nimmt die Geschwindigkeit des Körpers zu. Im Moment des Abbremsens wirken wieder zunehmende Gewichtskräfte auf Ihren Körper. Alle Muskelzellen spannen sich reflexartig an - damit der Körper stabilisiert wird und nicht zusammenfällt.

Am unteren Umkehrpunkt der Schwingung wird die maximal wirkende Schwerkraft erreicht. Je nach Intensität des Trainings wirkt hier ein Vielfaches der normalen Erdanziehungskraft auf Ihren Körper ein und entsprechend stark ist die Anspannung Ihrer Muskulatur. Danach wiederholt sich der Vorgang: Entspannung der gesamten Zellstruktur beim Aufschwung und erneute Anspannung beim Abbremsen.

Dieses ständige Schwerkraftwechselbad bewirkt eine enorme Stoffwechselaktivität: Obwohl Sie die Bewegung subjektiv als nicht anstrengend wahrnehmen, trainiert buchstäblich Ihr gesamter Körper. Denn interessanterweise kann sich durch den Reflex kaum eine Körperzelle dem An- und Entspannungsmechanismus entziehen. Sie können das ganz leicht selbst nachvollziehen, indem Sie während des Schwingens auf dem Trampolin einmal beliebige Muskeln anfassen. Egal welchen Muskel Sie wählen, ob in den Armen, am Bauch oder Nacken: Das An- und Entspannen während des Schwingens ist überall deutlich zu spüren.