



Nicht nur die Muskeln werden dabei trainiert

Das Training beansprucht auch andere Zellstrukturen: Knorpel und Bandscheiben werden durch die An- und Entspannung sanft massiert und mit Nährstoffen versorgt. Auch Organe wie die Bauchspeicheldrüse, die Nieren, die Leber werden durch die Druck- und Zugbewegungen sanft beansprucht und damit trainiert.

Man kann deshalb ohne Übertreibung sagen: Ihr ganzer Organismus profitiert von dem weichen Auf- und Abschwingen auf einem hochelastischen bellicon-Minitrampolin.