

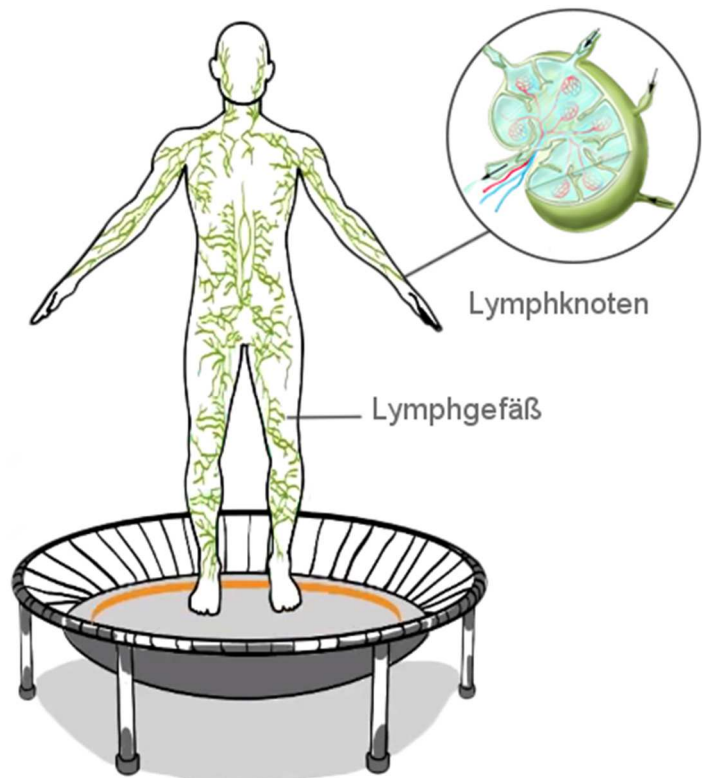
Wirkung des bellicon®

Das Training auf dem bellicon® stärkt alle Muskelgruppen, kurbelt Ihre Stoffwechselaktivität an und verbessert die Beweglichkeit und den Gleichgewichtssinn, ohne dabei die Gelenke übermäßig zu belasten. Und das Schönste: Es macht richtig gute Laune. Zumal Sie immer selbst bestimmen, welches Tempo für Sie jeweils richtig ist.

Durch das Schwingen auf dem bellicon® wird die Lymphe „reaktiviert“ und wieder in den Blutkreislauf und das Lymphsystem gepumpt und so in Gang gesetzt.

Das Herz-Kreislauf-System wird auf eine schonende, beschwingte Weise angekurbelt. Dieses angekurbelte System – so zeigen Studien – kann die Symptome von Lymphbeschwerden regulieren und Neubildungen von Ödemen begrenzen. Es kann sogar bei nicht betroffenen Menschen das Risiko einer Ödembildung reduzieren. „Körperliche Fitness und ein normales, gesundes Gewicht sind sehr wichtig für Menschen mit Lymphödemen. Ein Fitnessprogramm für Menschen mit dieser Erkrankung sollte unbedingt sichere Übungen ohne Verletzungsrisiko beinhalten.“
(The National Lymphedema Network)

Selbst mit dem einfachsten Training auf dem bellicon® erzielen Sie erstaunliche Ergebnisse. Beim Wippen nutzen Sie die Elastizität des Trampolins und federn auf dem Gerät, ohne die Füße von der Schwungmatte zu lösen. Auf diese Weise wird der Körper gelenkschonend und mit minimalster Belastung trainiert. Besonders beliebt ist dieses Training bei Personen mit körperlichen Einschränkungen, denen eine intensivere Belastung Probleme oder Schmerzen bereiten würde. Anfängern ermöglicht das Wipptraining einen erfolgreichen Einstieg und Fortgeschrittene nutzen es gerne zum Aufwärmen oder beim Cool-down.

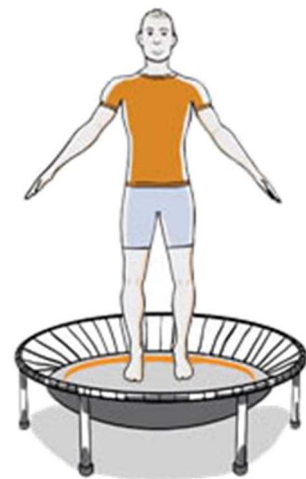


Das Training auf dem bellicon®:

- ist gelenk- und rüchenschonend und stärkt die Bandscheiben sowie Knochen und Knorpel.
- regt das Herz-Kreislauf-System an und stärkt den Organismus.
- regt den Lymphfluss an.
- wirkt entspannend und verbessert die Beweglichkeit.
- schüttet Glückshormone aus und wirkt sich positiv auf eine gesunde Psyche aus.
- verbessert die Körperhaltung und vermindert Beschwerden wie Rückenschmerzen.
- stärkt die Tiefenmuskulatur (Beckenboden, lokale Rückenmuskeln, Fuss- und Kniemuskeln)
- Gleichgewichtstraining, das sich positiv auf die Sturzprophylaxe auswirkt.

Trainingsstart

Das bellicon® eignet sich ideal für ein sanftes Training mit Mass. Regelmäßige belastungsreduzierte Workouts reichen vollkommen aus, um fit und gesund zu bleiben. Lassen Sie es locker angehen, speziell am Anfang. Das gilt für alle, aber besonders für Menschen mit einem Lymphödem. Für den Anfang empfehlen wir ein sanftes Schwingen. Das ist besonders schonend, denn die Schwerkraft und unsere superelastischen Seilringe nehmen Ihnen praktisch die Arbeit ab. Verwenden Sie, falls nötig, Kompressionsbekleidung oder -bandagen. Steigern Sie die Intensität langsam und ganz allmählich. Bei Schmerzen oder zunehmender Schwellung sollten Sie das Training sofort beenden und erst wieder nach Abklingen der Beschwerden aufnehmen.



Was sagen Experten?

Bei körperlichen Aktivitäten setzt ein aktiver Pumpvorgang im Lymphsystem ein, wodurch die Lymphzirkulation nicht selten um das 10- bis 30-fache erhöht wird. Umgekehrt wird die Lymphzirkulation in Ruhephasen sehr langsam und tendiert fast gegen Null. *Textbook of Medical Physiology, Guyton and Hall*



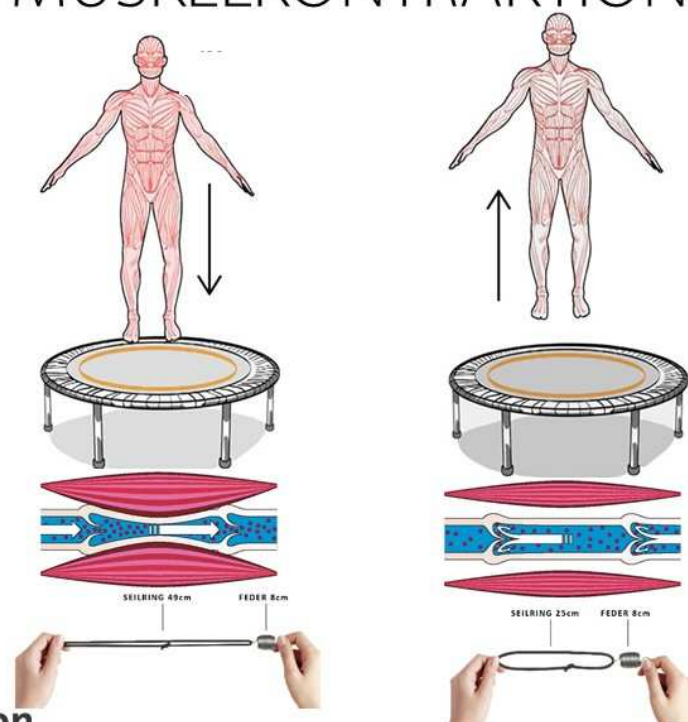
Die sanften Auf- und Abbewegungen beim Trampolinspringen bringen die Ventile dazu, sich zu öffnen und zu schliessen und stimulieren so die Lymphpumpe. *Dr. Donald Liebell, Chiropraktiker und Anti Aging Experte*

Verschiedene Studien und Kundenstimmen sowie Ärzteempfehlungen sprechen für das bellicon® Training bei Lymphbeschwerden.

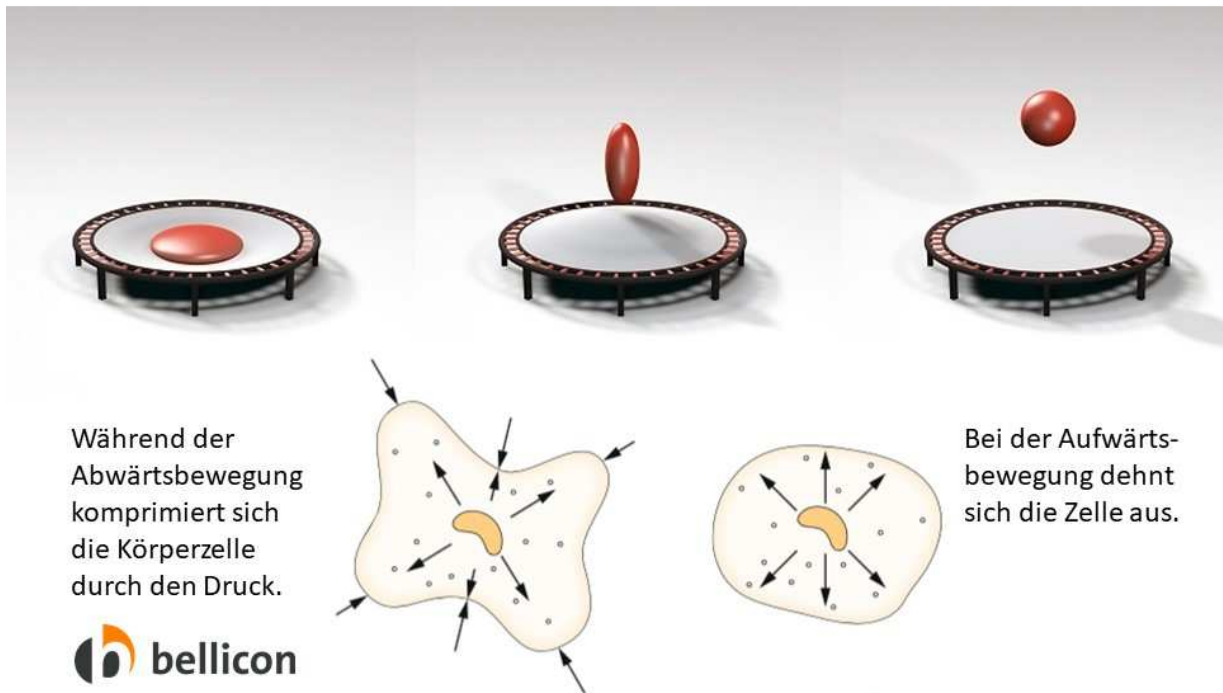
Wer an Lymphödemen leidet, sollte sein Trainingsprogramm jedoch erst nach Rücksprache mit dem Arzt angehen. Ursache, Grad und Behandlungsform sind individuell zum Teil sehr verschieden. Deshalb kommt es auf die richtige Taktik an, schließlich sollen die Übungen Ihnen helfen.

Trainieren Sie mit Ihrer Kompressionsbekleidung. Oder während einer Intensivkur (Training mit Bandagen), so erzielen Sie optimale Resultate.

MUSKELKONTRAKTION




Zelltraining

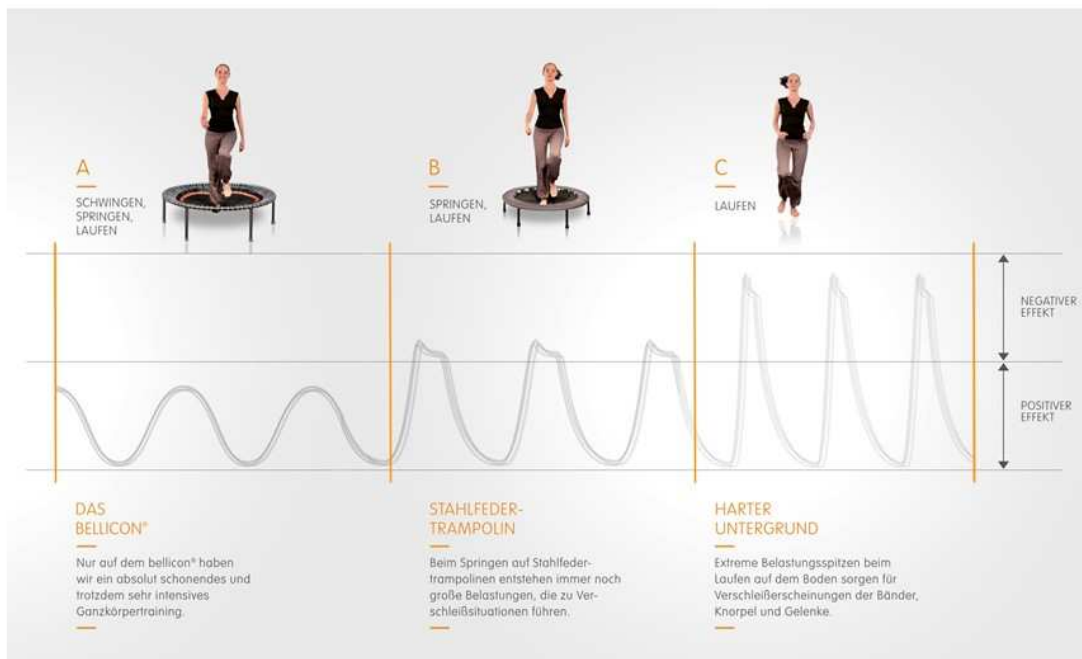


Während der Abwärtsbewegung komprimiert sich die Körperzelle durch den Druck.

Bei der Aufwärtsbewegung dehnt sich die Zelle aus.



SEILRINGE



A
SCHWINGEN,
SPRINGEN,
LÄUFEN

B
SPRINGEN,
LÄUFEN


C
LÄUFEN

DAS BELLICON®
Nur auf dem bellicon® haben wir ein absolut schonendes und trotzdem sehr intensives Ganzkörpertraining.

STAHLFEDER-TRAMPOLIN
Beim Springen auf Stahlfedertrampolinen entstehen immer noch große Belastungen, die zu Verschleißsituationen führen.

HARTER UNTERGRUND
Extreme Belastungsspitzen beim Laufen auf dem Boden sorgen für Verschleißerscheinungen der Bänder, Knorpel und Gelenke.

NEGATIVER EFFEKT
POSITIVER EFFEKT



Mehr Informationen auf https://www.bellicon.com/ch_de