

BELLICON® BEWEGT



TELEFON
+49 (0) 221/
888 258 0
WIR BERATEN
SIE GERNE!

01

BEWEGUNG

IN DIE ZUKUNFT INVESTIEREN
UND SCHON HEUTE DAVON PROFITIEREN.

Sie haben Lust auf Bewegung? Haben sich vorgenommen gesund, fit und schlank zu bleiben oder vielleicht sogar ein paar Pfunde loszuwerden? Sie sind sportlich und nur in letzter Zeit nicht dazu gekommen, Sport zu treiben? Oder Sie haben Beschwerden und sind sich nicht sicher, welche Art Bewegung die richtige für Sie ist? Dann können wir Ihnen helfen!

Wir möchten Sie mit dieser Broschüre beraten, Sie informieren. Ihnen einen Anstoß geben, den berühmten inneren Schweinehund zu überwinden. Ihnen Wege und Möglichkeiten von Bewegung aufzeigen, die jeder wahrnehmen kann, unabhängig von Fitnessgrad und Alter. Bewegung, die sich mühelos in noch so hektische Tagesabläufe integrieren lässt. Wenn Sie erst einmal den Anfang gefunden haben, werden Sie schnell merken, dass die Bewegung Ihnen gut tut.

Und schon nach kurzer Zeit werden Sie die Ergebnisse spüren: Ein besseres Körpergefühl, mehr Fitness, nachlassende Beschwerden. Und das schöne Gefühl, sich selbst etwas Gutes getan zu haben.

LASSEN SIE SICH BEWEGEN. DURCH BELLICON®.

BELLICON® HILFT BEI

- Rückenschmerzen
- Übergewicht
- Osteoporose
- Depression
- Demenz
- Diabetes
- Muskelschwund
- Beckenbodenschwäche
- Verdauungsproblemen
- Stress
- u.v.m.

BELLICON® IST OPTIMAL FÜR

- Herz-Kreislauf-System
- Lymphdrainage
- Gelenkschmierung
- Bandscheiben
- Immunsystem
- Entspannung
- Konzentration
- Gleichgewicht
- Steigerung der Lebensfreude
- u.v.m.



GESUNDHEIT

NUR, WER SICH BEWEGT,
WIRD ETWAS BEWEGEN.

Gesundheit steht für die meisten Menschen ganz oben auf der Wunschliste. Für Sie auch? Aber von nichts kommt nichts, besonders, wenn man nicht mehr ganz jung ist. Hand aufs Herz: Nehmen Sie auch für kurze Strecken das Auto? Oder ziehen den Aufzug der Treppe vor? Dann geht es Ihnen so, wie vielen anderen Menschen heutzutage: Sie bewegen sich zu wenig. Werden Sie aktiv. Dafür ist es nie zu spät. Erfahren Sie in diesem Heft mehr darüber, wie das Training auf dem bellicon® wirkt und Sie mit Schwung in Form bringt.

MIT BELLICON® TRAINIEREN MACHT SPASS UND WIRKT

Wenn Sie auf einem bellicon® schwingen, kommt die gesamte Muskulatur Ihres Körpers in Bewegung. Besonders die stabilisierende Skelettmuskulatur, die dafür sorgt, dass Ihr Körper aufrecht bleibt, muss nun arbeiten. Dabei werden Sehnen, Bänder und Gelenke sanft trainiert, ohne zu großen Belastungen ausgesetzt zu werden. Aber nicht nur die Muskulatur, auch Kreislauf und Stoffwechsel werden angeregt, was zu einer Vielzahl positiver Effekte im Körper führt. Das bellicon® ist gut für Ihren Rücken, aktiviert Ihren Stoffwechsel, hilft Ihnen beim Abnehmen, sorgt für mehr Beweglichkeit und bringt Ihren Kreislauf in Schwung, um nur einige dieser Effekte zu nennen. Aber lesen Sie selbst, wie ein Training auf dem bellicon® Ihrem Körper gut tut!

MIT BELLICON® DEN RÜCKEN STÄRKEN

Die Ursache einer Vielzahl an Beschwerden im Rückenbereich liegt in Haltungsschäden und Bewegungsmangel. Eine zu schwach ausgeprägte Bauch- und Rückenmuskulatur ist der Grund. Mit dem Training auf dem bellicon® können Sie Rückenbeschwerden und Schmerzen wirkungsvoll vorbeugen. Denn das bellicon® hilft Ihrem Rücken gleich mehrfach.

Das Auf und Ab des Körpers auf der weichen Matte sorgt für eine wirkungsvolle Abwechslung von Muskel- und Entspannung. Das kräftigt zum einen die Muskulatur, zum anderen sorgt der Schwerkraftwechsel für eine Lockerung und Entspannung verkraempfter Muskeln. Und ganz nebenbei, fast unbemerkt, wird die sogenannte Tiefenmuskulatur gekräftigt.

Aber auch Ihren Bandscheiben tut das Training auf dem bellicon® gut. Die sanfte Druck- und Zugbelastung während des Schwingens sorgt dafür, dass die Bandscheiben gut mit Flüssigkeit versorgt werden und ihre Pufferfähigkeit wiedererlangen.

Aufgrund des sehr effektiven und gleichzeitig schonenden Trainings sowie der nachweislich positiven Effekte auf Rückenmuskulatur, Wirbelsäule und Bandscheiben hat die Initiative „Aktion Gesunder Rücken e.V.“ die bellicon® Geräte mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet.



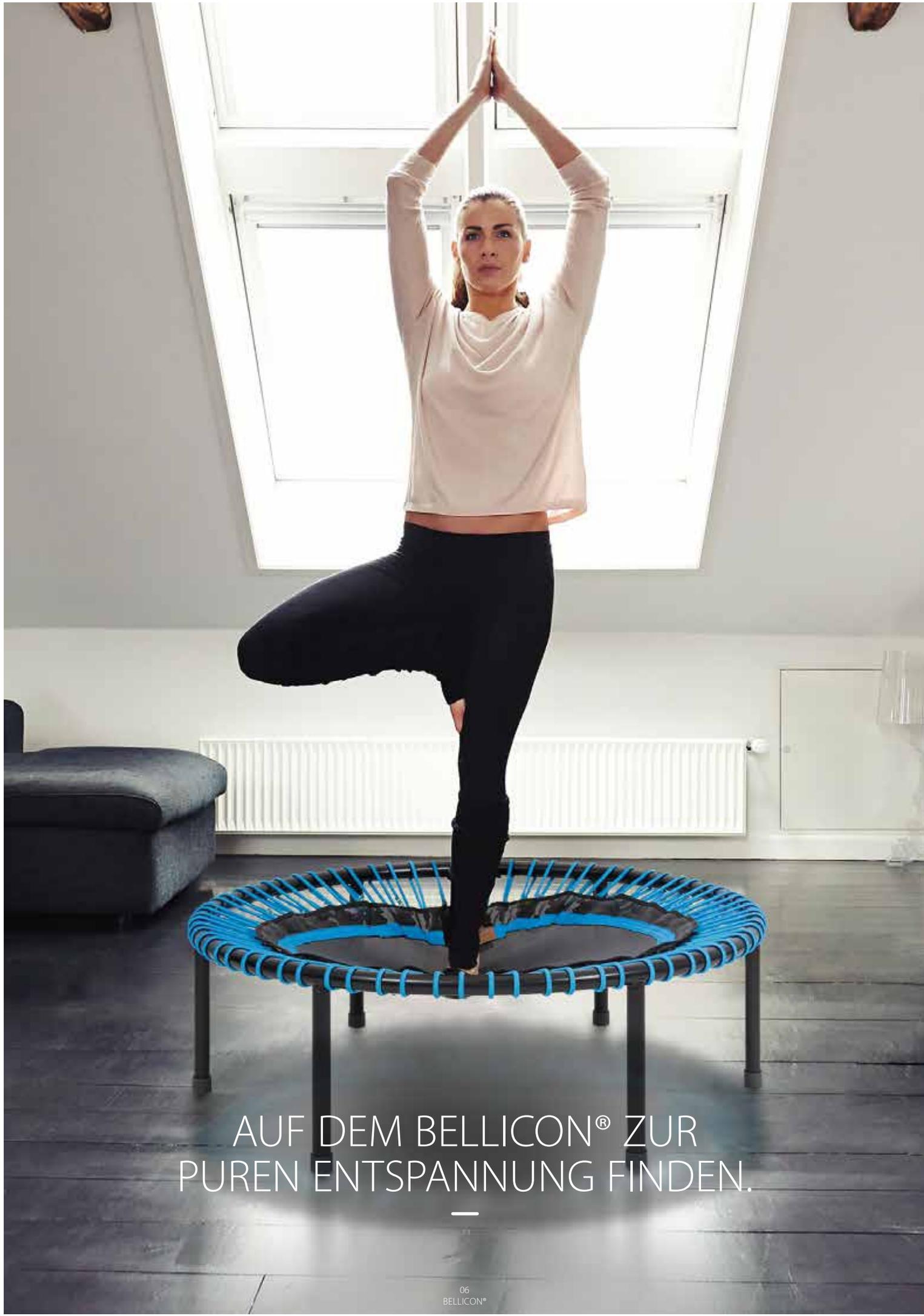
MIT BELLICON® DAS IMMUNSYSTEM FIT HALTEN

Wenn wir sagen, dass das Schwingen auf dem bellicon® alle Zellen trainiert und damit den Stoffwechsel anregt, hat das natürlich auch positive Auswirkungen auf Ihr Immunsystem. Mit zunehmendem Alter lassen Geschwindigkeit und Intensität des Stoffwechsels langsam nach. Umso besser, dass man schon mit leichtem Schwingen diese Prozesse wieder beschleunigen kann. Auch die Abwehr körperfremder und schädlicher Mikroorganismen funktioniert in Bewegung viel besser.





ZU HAUSE TRAINIEREN BEI
JEDEM WIND UND WETTER.



AUF DEM BELLICON® ZUR
PUREN ENTSPANNUNG FINDEN.



MIT BELLICON® ABNEHMEN - UND ZWAR NACHHALTIG

Übergewicht ist heute ein großes Thema. Wenn es darum geht, werden gerne Methoden angepriesen, die zwar kurzfristig zu funktionieren scheinen, dauerhaft aber nicht durchzuhalten sind. Dabei ist das Prinzip eigentlich ganz einfach: Die Kalorienaufnahme muss geringer sein als der Kalorienverbrauch. Der Schlüssel liegt in einer ausgewogenen Ernährung ohne Mangel und der gleichzeitigen Erhöhung des Kalorienverbrauchs durch regelmäßiges Bewegungstraining. Dieses umzusetzen ist für viele Betroffene aber leider aus Schmerz-, Motivations- oder Zeitgründen eine große Hürde. Hier kommt das bellicon® ins Spiel. Beim Schwingen auf dem bellicon® wird der Stoffwechsel aller Zellen aktiviert und das nicht nur in bestimmten Muskelpartien.

Das bedingt einen erhöhten Sauerstoffumsatz. Dabei werden einzelne Muskeln sowie das Herz-Kreislauf-System nicht überlastet. Man verbrennt große Mengen Kalorien, ohne subjektiv das Gefühl zu haben, sich besonders anzustrengen. Und ganz nebenbei macht das Schwingen auf dem so hochelastisch gefederten bellicon® auch noch viel Spaß und lässt sich toll in den Alltag integrieren! Mit dem Ergebnis großer Trainings-treue und bester Erfolgsaussichten!

Unser Tipp: Neueste Untersuchungen bestätigen, dass nur zehn Minuten Bewegungstraining am Morgen dafür sorgen, dass der Stoffwechsel den ganzen Tag auf einem höheren Niveau bleibt. Das bedeutet erhöhten Kalorienverbrauch nicht nur während des Trainings, sondern auch in Ruhezeiten!

MIT BELLICON® DEN BLUTDRUCK NATÜRLICH REGULIEREN

Bluthochdruck, eine der Volkskrankheiten schlechthin, lässt sich nicht nur medikamentös behandeln. Regelmäßiges, moderates Ausdauertraining wirkt sich schnell positiv auf die Blutdruckwerte aus und kann die medikamentöse Therapie wirkungsvoll unterstützen oder im optimalen Fall ersetzen.

Wenn Sie auf dem bellicon® auf- und abspringen, hat das zur Folge, dass sich die gesamte Körpermuskulatur und jede Zelle Ihres Körpers im Rhythmus des Schwingens an- und vor allem wieder entspannt. In der Phase der Schwerelosigkeit, also wenn Sie sich nach oben bewegen, bedeutet das die totale Entspannung, während beim Abbremsen in der Matte und bei der Beschleunigung die Muskulatur wieder angespannt wird. Dieses wirkungsvolle Wechselspiel sorgt auch dafür, dass Sie sich beim Schwingen auf dem bellicon® nicht überanstrengen können.

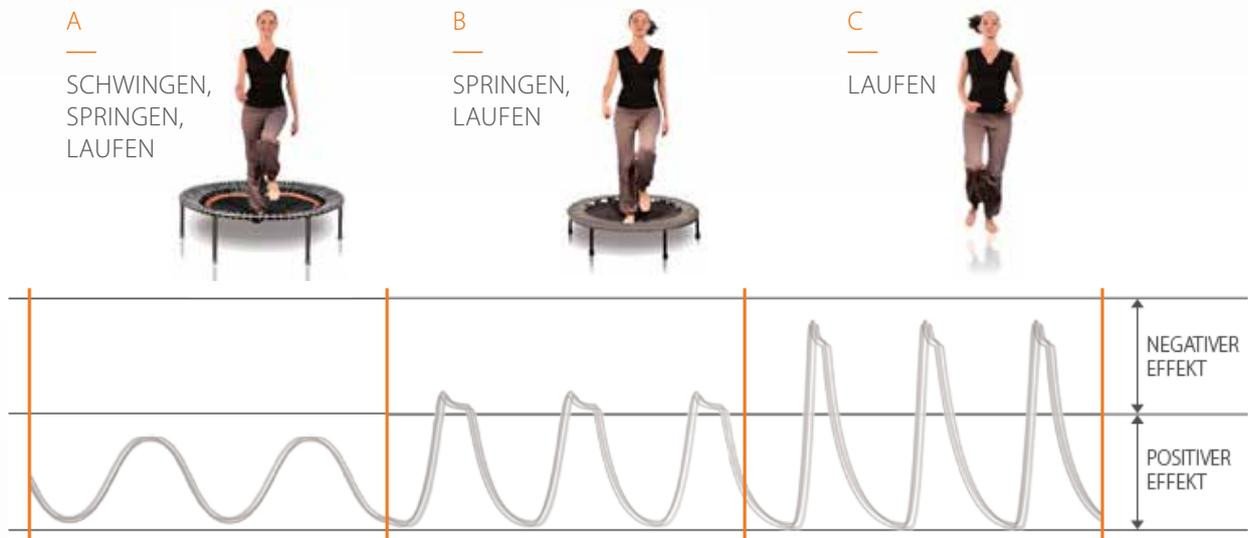
NUR WAS SPASS MACHT, LÄSST SICH DURCHHALTEN. LASSEN SIE SICH ANSTECKEN. VON BELLICON®.

WOHLBEFINDEN

EINFACH ABHEBEN, SANFT WIEDER LANDE
UND DAZWISCHEN ZUR RUHE KOMMEN.

Wenn wir unsere Kunden befragen, was sie mit Schwingen auf dem bellicon® verbinden, dann fällt nicht selten der Begriff „Schwereelosigkeit“. Fragt man nach, was damit gemeint ist, ist die Antwort häufig, dass man auf dem bellicon® alles um sich herum vergisst. Mit anderen Worten, Schwingen auf dem bellicon® ist Entspannung für den Kopf. Denn schwingen und sich gleichzeitig Sorgen machen oder über

Probleme grübeln funktioniert nicht. Die körperliche Komponente der „Schwereelosigkeit“ ist die Sanftheit der Bewegung. Die nachfolgende Grafik verdeutlicht eindrucksvoll, wie harmonisch das Schwingen auf den Körper wirkt. Die Belastungskurve weist keinerlei Stöße oder Belastungsplateaus auf. Ganz anders bei der Nutzung eines herkömmlichen Stahlfedertrampolins oder beim normalen Joggen.



Was bedeutet das für Ihren Körper? Zum einen natürlich, dass das Training sehr schonend ist: ohne die Gefahr der Überbelastung werden Bänder und Gelenke bewegt, Stoffwechsel und Kreislauf sanft in Schwung gebracht. Trotzdem ist das Training hocheffektiv, denn alle Zellen und Muskeln Ihres gesamten Körpers werden in die Bewegung mit einbezogen. Das bedeutet vollkommene Entspannung der gesamten Zellstruktur während der Flugphase und wirkungsvolle Anspannung beim Abbremsen und Beschleunigen. Regelmäßiges Training auf dem bellicon® steigert also nicht nur Ihre Fitness sondern verhilft Ihnen zu mehr Wohlbefinden. Denn Training auf dem bellicon® ist nicht nur Muskeltraining, sondern wirkt sich auch positiv auf Lymphfluss, Fettverbrennung, Verdauung, Rücken, Bandscheiben und die Körperhaltung aus.

KRAFT
Gezielter Muskelaufbau und intensive Fettverbrennung.



AUSDAUER
Effektives Herz-Kreislauftraining ohne Belastung der Gelenke.



BEWEGLICHKEIT
Verbesserte Beweglichkeit wie im Flug.



BALANCE
Koordination trainieren und dabei Spaß haben.



ENTSPANNUNG
Vollkommene Entspannung als Abschluss Ihres Trainings.



Training auf dem bellicon® ist ein umfassendes Ganzkörpertraining, das alle Bereiche eines modernen Fitness- und Gesundheitstrainings abdeckt.

Aber das ist bei Weitem nicht alles, was das bellicon® kann. Angefangen von leichtem Schwingen über effektives Ausdauertraining bis hin zu anspruchsvollen Kraft- und Koordinationsübungen ist das Training nicht nur individuell steigerbar sondern auch enorm vielseitig. Dabei können Sie sich kaum überfordern und die Übungen nach Ihren ganz persönlichen Anforderungen zusammenstellen.

Das Beste am bellicon® ist, dass sich das Training ganz einfach in Ihren Tagesablauf integrieren lässt. Bei sanftem Schwingen kommen Sie nicht mal ins Schwitzen

und Sie brauchen keine besondere Sportkleidung. Egal ob im Büro, in der Küche, im Wohnraum, Schlafzimmer oder auf der Terrasse, Sie können überall dort trainieren, wo Sie sich gerne aufhalten. Zu festen Zeiten, ausdauernd oder einfach mal zwischendurch.

Durchhalten wird also leicht gemacht. Sehen Sie in Ihrem bellicon® eine Insel zum Loslassen und vollkommenen Entspannen.

ZUR RUHE KOMMT MAN AM BESTEN, WENN MAN SICH BEWEGT. EINFACH MAL LOSLASSEN. MIT BELLICON®.

GLÜCK

SCHWINGEN
AUF DEM BELLICON®
SETZT KÖRPEREIGENE
ENDORPHINE FREI
UND MACHT
GLÜCKLICH.



STEIGERUNG DER MUSKELAKTIVITÄT

Steigert die Muskelaktivität und den Stoffwechsel durch sanfte Zellmassage.

FETTVERBRENNUNG

Bewirkt erhöhte Fettverbrennung, da alle Muskeln im Körper gleichzeitig arbeiten müssen.

BANDSCHEIBENMASSAGE

Stärkt und massiert Bandscheiben und Knochen durch sanfte Druck- und Zugbelastung.

ANREGUNG DER VERDAUUNG

Intensiviert die Verdauung durch sanfte Bewegung des Magen-Darm-Trakts.

KÖRPERHALTUNG

Dehnt und kräftigt die Muskulatur und wirkt sich positiv auf die Körperhaltung aus.

LYMPHFLUSS

Erhöht die Pumpwirkung der Muskulatur und beschleunigt den Lymphfluss und die Entgiftung des Körpers.

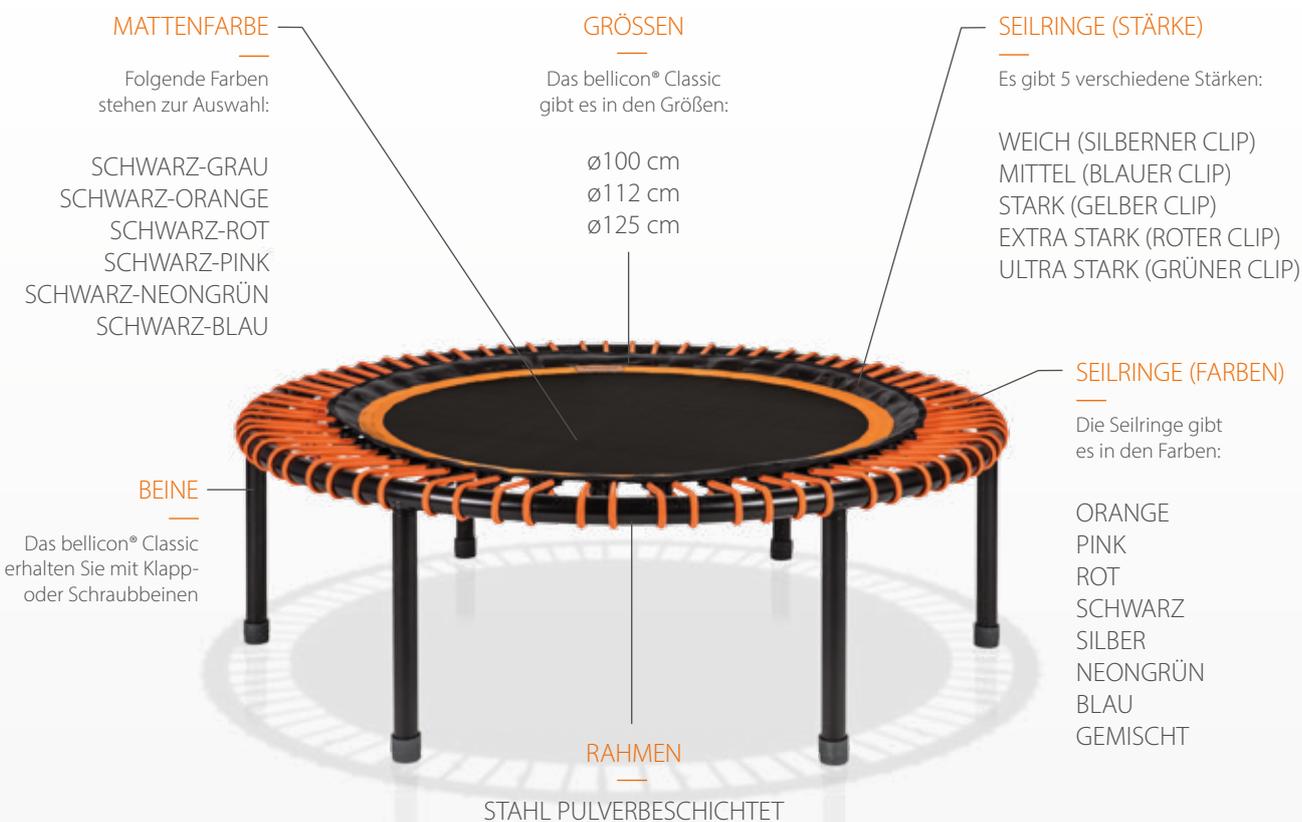
BELLICON® MODELLE

VIER RAHMENOPTIONEN: IMMER PERFEKT
AUF IHR GANZKÖRPERTRAINING ABGESTIMMT.

BELLICON® CLASSIC

Unser Ziel ist es, Sie in Bewegung zu bringen. Weil wir möchten, dass es Ihnen gut geht. Ganz unabhängig davon wie alt Sie sind, wie groß, wie schwer oder leicht. Ob Sie viel Platz haben oder wenig. Und weil wir das alles von Ihnen nicht wissen, haben wir unser Produkt so gestaltet, dass es sich immer individuell an Ihre ganz persönlichen Bedürfnisse anpassen lässt.

Das bellicon® Classic mit seinem schwarzen, pulverlackierten Stahlrahmen ist unser tausendfach erprobter Bestseller. In Deutschland hergestellt, sorgfältig geprüft und von Hand individuell für Sie montiert. Nur so können wir sicher sein, dass Sie sicher sind. Aber egal welches bellicon® Sie wählen, Sie haben eine gute Entscheidung getroffen. Denn jedes bellicon® ist ein echtes Qualitätsprodukt.



BELLICON® PREMIUM

Wenn Sie das Trampolintraining in seiner edelsten Form erleben möchten, legen wir Ihnen das bellicon® Premium ans Herz. Der rostfreie Edelstahlrahmen und das besondere Innengewinde der Schraubbeine sind noch robuster ausgelegt und es nimmt auch einen Regenguss nicht krumm. Die antiseptische Wirkung des Edelstahl empfiehlt das bellicon® Premium besonders auch für den Einsatz in der Therapie.

Wir statten übrigens alle unserer Geräte mit einer Händlergarantie aus, die weit über den gesetzlich vorgeschriebenen Zeiten liegt. Zugegeben, ein bellicon® hat seinen Preis. Aber Sie erwerben ein extrem hochwertiges Produkt, an dem Sie dauerhaft Freude haben und das Sie Ihr ganzes Leben lang begleitet. Tun Sie sich oder Ihren Lieben etwas Gutes. Gönnen Sie sich ein bellicon®. Der Gesundheit zuliebe.

MATTENFARBE

Folgende Farben stehen zur Auswahl:

SCHWARZ-GRAU
SCHWARZ-ORANGE
SCHWARZ-ROT
SCHWARZ-PINK
SCHWARZ-NEONGRÜN
SCHWARZ-BLAU

GRÖSSEN

Die bellicon® Premium gibt es in den Größen:

ø112 cm
ø125 cm

SEILRINGE (STÄRKE)

Es gibt 5 verschiedene Stärken:

WEICH (SILBERNER CLIP)
MITTEL (BLAUER CLIP)
STARK (GELBER CLIP)
EXTRA STARK (ROTER CLIP)
ULTRA STARK (GRÜNER CLIP)

SEILRINGE (FARBEN)

Die Seilringe gibt es in den Farben:

ORANGE
PINK
ROT
SCHWARZ
SILBER
NEONGRÜN
BLAU
GEMISCHT

BEINE

Das bellicon® Premium erhalten Sie mit Klapp- oder Schraubbeinen

RAHMEN

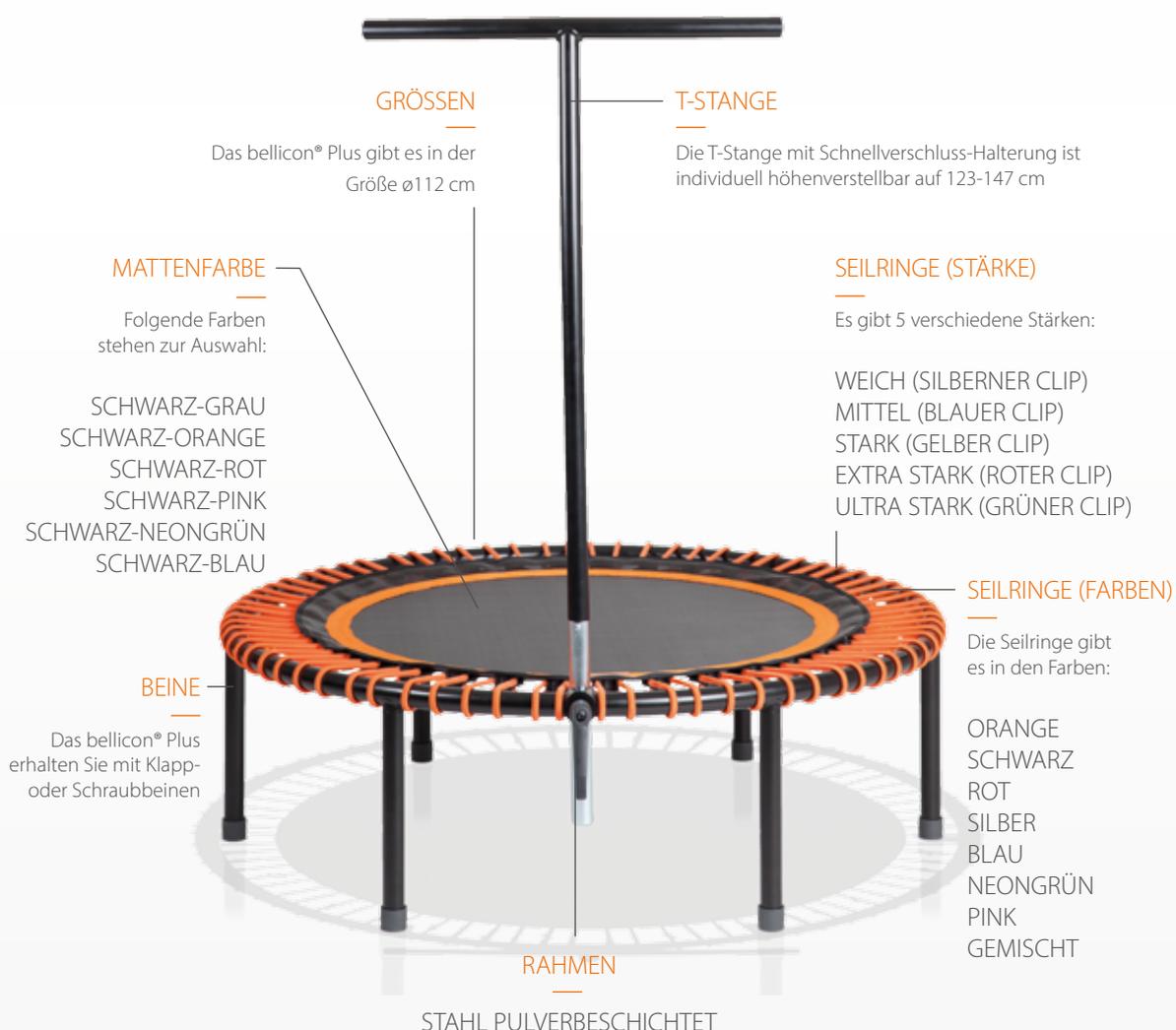
EDELSTAHL
Rostet nicht – kann auch draußen stehen



BELLICON® PLUS

Das bellicon® Plus eröffnet völlig neue Dimensionen für vielseitige Trainingseinheiten. Es gleicht in seinen Eigenschaften grundsätzlich dem bellicon® Classic, bietet aber zusätzlich eine zum Patent angemeldete Schnellverschluss-Halterung im Rahmen. Darin kann die mitgelieferte T-Stange sowie weiteres Zubehör schnell und gleichzeitig sehr stabil befestigt werden. Auch die individuelle Höhe der T-Stange ist auf einfachste Weise justierbar.

Die einfache Handhabung im Auf- und Abbau der Klappbeine sowie der T-Stange ermöglicht es, die Trainingsart in wenigen Sekunden zu verändern. Von der Rehabilitation bis zum Powertraining: Das bellicon® Plus ist unser vielseitigstes Modell. Es vereint die Vorzüge der hochelastischen Schwingung mit der begeisternden Energie eines dynamischen Fitnesstrainings und ist das ideale Gerät für alle, die sich ein gelenkschonendes Programm wünschen.



BELLICON® JUMPING FITNESS

Jumping Fitness® springt zu Ihnen nach Hause. Das bellicon® Jumping Fitness ist eine Special Edition und entspricht den neuen bellicon® Studiogeräten des gleichnamigen Labels Jumping Fitness®. Die T-Stange in Verbindung mit der hochqualitativen bellicon Seilringfederung machen das bellicon® Jumping Fitness zu einem außergewöhnlichen Must-have für jeden Fitnessfan.

Es ist exklusiv mit Schraubbeinen und ultra-starken Seilringen erhältlich und damit speziell für die Workouts des Jumping-Powertrainings ausgelegt.

Für Studiobesitzer gibt es das stapelbare bellicon® Jumping Fitness Pro mit fest angebrachten Beinen. Dieses ist exklusiv nur über Jumping Fitness® direkt zu beziehen.

GRÖSSEN

Das bellicon® Jumping Fitness gibt es in der Größe ø137 cm Ecke-zu-Ecke. Die Sprungfläche entspricht ungefähr einem runden bellicon® mit ø125 cm

T-STANGE

Die T-Stange mit Schnellverschluss-Halterung ist individuell höhenverstellbar auf 123-147 cm

MATTENFARBE

Folgende Farben stehen zur Auswahl:

SCHWARZ-BLAU
SCHWARZ-MAGENTA
SCHWARZ-GELB
SCHWARZ-NEONGRÜN

SEILRINGE (STÄRKE)

Das bellicon® Jumping Fitness ist ausschließlich mit einer Seilringstärke erhältlich:

ULTRA STARK

SEILRINGE (FARBEN)

Die Seilringe gibt es in der Farbe:

SCHWARZ

BEINE

Das bellicon® Classic erhalten Sie nur mit Schraubbeinen für extra stabilen Halt

RAHMEN

STAHL PULVERBESCHICHTET
Hexagonale Form



VARIANTEN

SIE HABEN DIE WAHL.
WIR DIE AUSWAHL.

Unser Produktsortiment ist so zusammengestellt, dass es für die Bedürfnisse unserer Kunden ein Maximum an Flexibilität bietet. Sie haben also die Wahl im Bezug auf die Rahmenfarbe und -größe, Beinvariante, Seilringfarbe und -stärke. Wenn Sie sich bei der Vielzahl der Möglichkeiten noch nicht sicher sind, welches bellicon® für Sie das Richtige ist, haben wir auf diesen Seiten weitere wichtige Informationen für Sie zusammengestellt.

DIE RICHTIGE RAHMENGRÖSSE FÜR MICH

Generell gilt: Je größer das bellicon®, desto besser. Einfach, weil Sie mehr Platz haben für Ihre Übungen. Das gilt insbesondere für Übungen, die im Liegen durchgeführt werden. Aber natürlich richtet sich die Wahl des Durchmessers auch nach dem Platzangebot. Die meisten unserer Kunden entscheiden sich für den Rahmendurchmesser von 112 cm. Und für alle, die wirklich wenig Platz in der Wohnung haben und/oder die, die an verschiedenen Orten mit ihrem bellicon® trainieren wollen, ist das bellicon® mit 100 cm Durchmesser das Modell der Wahl.

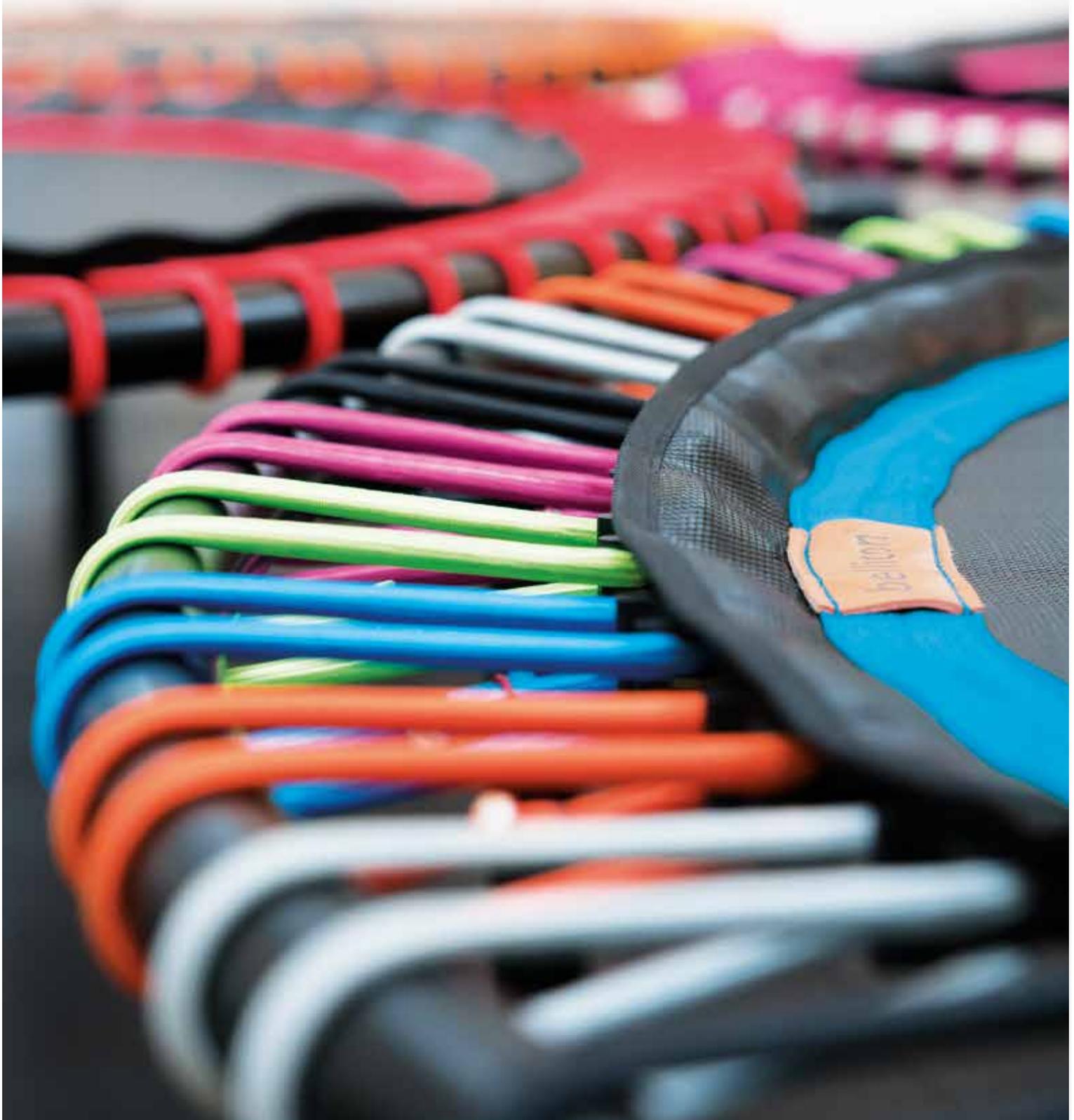
DIE WAHL DER SEILRINGSTÄRKEN

Die Entscheidung für die richtige Seilringstärke hängt im Wesentlichen von der Art des geplanten Trainings und dem Gewicht des Nutzers ab. Es stehen fünf Seilringstärken zur Auswahl: von weich bis ultra stark. Die Tabelle unten gibt Ihnen gute Hinweise dazu, welche Seilringstärke für Sie die passende ist. Ganz oft werden wir auch gefragt, welche Seilringstärke wir empfehlen, wenn mehrere Personen das bellicon® gemeinsam nutzen: In dem Fall sollten Sie sich bei der Auswahl der Seilringe nach der schwersten Person richten. Und wenn sich etwas ändern sollte, können Sie die Seilringe natürlich auch jederzeit nachträglich und einfach austauschen.

UNSERE SEILRINGEMPFEHLUNGEN NACH GEWICHT UND EINSATZZWECK

EINSATZGEBIET UND NUTZERGEWICHT	EINSTEIGER	FORTGESCHRITTENE	PROFIS
	Fitness-Training, Wellness- und Rückentraining	einer höheren Herz-Kreislauf- Belastung	und Fitness-Training mit hoher Schwungfrequenz
bis 60 kg	weich (silberner Clip)	mittel (blauer Clip)	stark (gelber Clip)
bis 90 kg	mittel (blauer Clip)	stark (gelber Clip)	extra stark (roter Clip)
bis 120 kg	stark (gelber Clip)	extra stark (roter Clip)	ultra stark (grüner Clip)
bis 150 kg	extra stark (roter Clip)	ultra stark (grüner Clip)	nicht empfohlen
bis 200 kg	ultra stark (grüner Clip)	nicht empfohlen	nicht empfohlen

SCHÖNER TRAINIEREN
MIT IHREN LIEBLINGSFARBEN



WHAT'S IN THE BOX?

UNSERE BEITRAG FÜR
IHR OPTIMALES TRAININGSERLEBNIS.

Jedem bellicon® legen wir ein umfangreiches Einführungspaket bei. Es enthält ein Paar Socken, zwei Trainings-DVDs, ein Poster und Booklet. Erlernen Sie durch professionelle Anleitung die grundlegenden Schritte und den korrekten Haltungsaufbau. Ideal für Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersgruppen.

Das bellicon® Jumping Fitness liefern wir inklusive ein Paar bellicon-Socken und zwei Jumping-Fitness-DVDs. Das Starterpaket schafft den perfekten Einstieg für Ihr Power-Workout. Unter professioneller Anleitung lernen Sie die wichtigsten Grundschrirte und erhalten Tipps für das weitere Training sowie zur Einstellung der T-Stange.



07

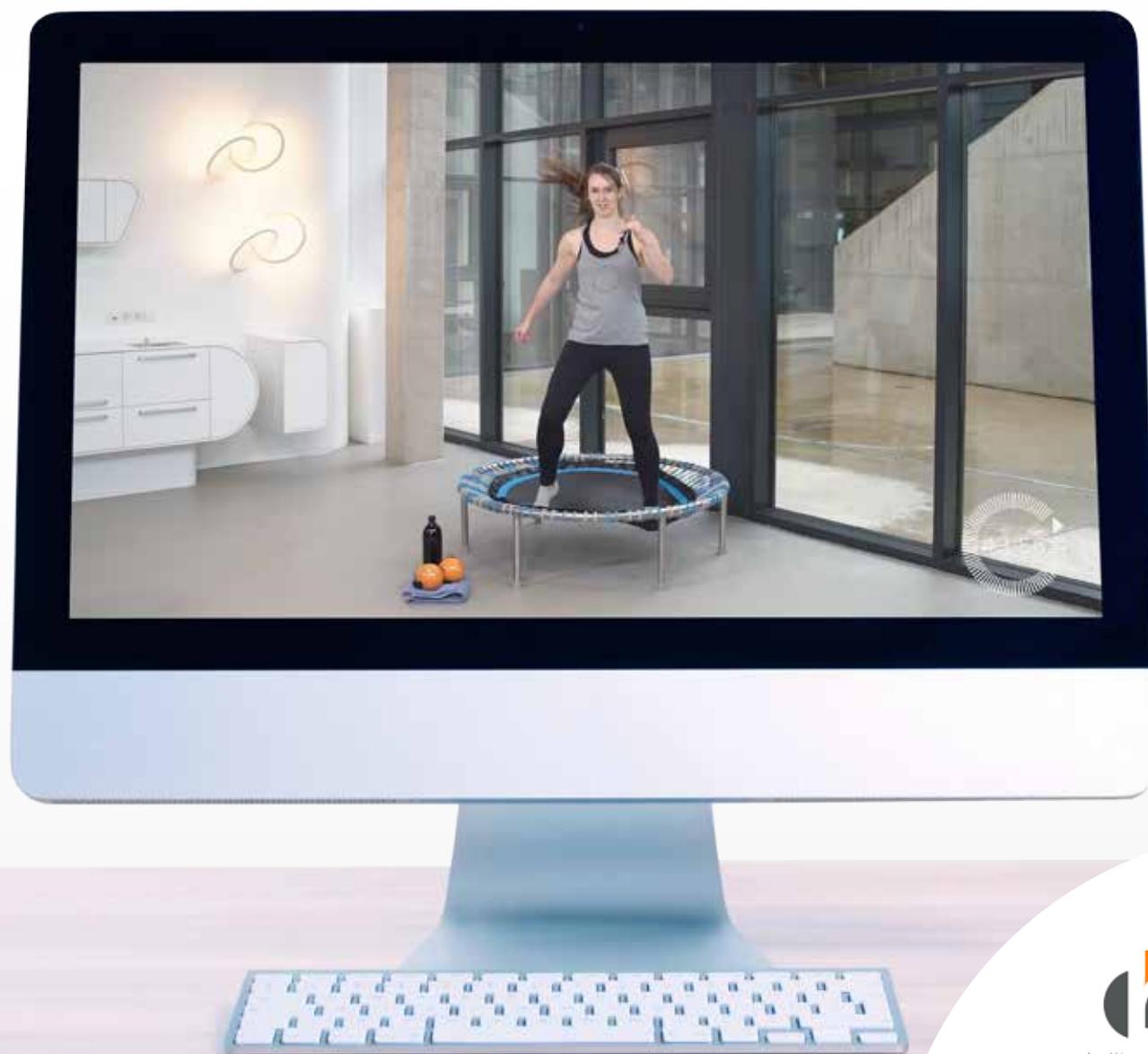
BELLICON HOME

DIE SCHWUNGVOLLE TRAININGSPLATTFORM
FÜR DAS BELLICON® MINITRAMPOLIN

bellicon Home: Die schwungvolle Trampolin-Trainingsplattform speziell zu Ihrem bellicon®. Lassen Sie sich von hunderten Trainingsvideos mit dem Minitrampolin inspirieren und motivieren. Trainieren Sie flexibel von zu Hause aus und erreichen Ihre persönlichen Trainingsziele.

Allen bellicon® Besitzern bieten wir eine 60-tägige kostenlose Mitgliedschaft für bellicon Home. Die Video-Plattform unterstützt Sie in den verschiedensten Bereichen Ihres Trainings: Es ist das perfekte Gesamtkonzept, um in Form zu kommen und diese anschließend auch zu halten.

Alle Videos auf bellicon Home bieten Ihnen ein Ganzkörpertraining mit spezifischen Übungen für das Herz-Kreislauf-System sowie den Muskelaufbau. bellicon Home hilft Ihnen gezielt dabei, Ihre ganz individuellen Fitness- und Gesundheitsziele zu erreichen.



ZUBEHÖR

PASSENDES ZU BELLICON® MINITRAMPOLIN.
NÜTZLICHE EXTRAS ZU IHREM TRAINING.

Typisch bellicon: Zu Ihrem neuen Minitrampolin nach Maß bieten wir ergänzend eine ganze Reihe von individuellem Zubehör. Die schwarzen Stoppersocken aus dem Einführungspaket kombinieren die Vorzüge eines Barfußtrainings mit dem Halt einer Gummisohle und sind in vielen weiteren Farben erhältlich. Mit den praktischen Klappbeinen ist Ihr bellicon® in wenigen Augenblicken unsichtbar verstaut oder bereit zum Transport. Wählen Sie weise: Eine nachträgliche Umrüstung von Klapp- auf Schraubbeine ist nicht möglich.

Ein Plus an Sicherheit bieten die bunten Randpolster, welche mögliche Bedenken bezüglich einer Sturzgefahr minimieren. Die seitlichen Haltegriffe werden einzeln oder paarweise jeweils passend zum Durchmesser des Trampolins angeboten und geben sicheren Halt bei Gleichgewichtsproblemen. Die Xbase® Training Tubes, in zwei Stärken erhältlich, eröffnen Ihnen eine Vielzahl neuer Möglichkeiten, auf dem bellicon® funktionelle Übungen für ein effektives Arm- oder Beintraining durchzuführen.

ANTI-RUTSCH-SOCKEN

Unsere bellicon®-Anti-Rutsch-Socken sorgen dafür, dass jedes Training auf dem bellicon® ein absolut rutschfreies Erlebnis wird.



KLAPPBEINE

Mit den praktischen Klappbeinen ist das bellicon® in wenigen Sekunden auf- und abgebaut, platzsparend verstaut oder mitnahmebereit in der Tragetasche.

Zu den nützlichen Extras zählen auch die praktischen Tragetaschen in zwei Designs, mit denen Sie Ihr bellicon® nicht nur zu Hause nutzen, sondern es auch jederzeit bequem transportieren können. Sie bieten extra Innentaschen, um die Schraubbeine sicher zu verstauen. Integrieren Sie die Gewichtsbälle in Ihr Training mit dem bellicon® Minitrampolin oder nutzen Sie diese unabhängig davon. Sie sind jeweils mit einer verstellbaren Handschlaufe versehen, um einen sicheren Griff zu garantieren.

Der bellicon YouStand wurde entsprechend den ergonomischen Anforderungen für das Arbeiten im Stehen entwickelt und ist in zwei Ausführungen erhältlich. Mit dem Tablet Holder wird angeleitetes Training auf Ihrem bellicon® komfortabel wie nie zuvor und Sie haben Ihren Tablet-PC stets in Reichweite. Der Tablehalter wird an der T-Stange montiert und ist kompatibel mit 8" - 12" Tablets.



RANDSCHUTZPOLSTER

Diese formschönen Schaumstoffpolster bieten noch mehr Sicherheit, besonders wenn Kinder auf dem bellicon® schwingen oder hüpfen.



HALTEGRIFFE

Haltegriffe unterstützen Sie bei Ihrem Training auf dem bellicon®, wenn Sie unsicher sind. Wählen Sie alternativ einen oder zwei Haltegriffe.



XBase® TRAINING TUBE

Mit dem bellicon® als Plattform und den Xbase® Training Tubes als Ergänzung eröffnet sich Ihnen eine Vielzahl von neuen Trainingsmöglichkeiten.



TRAGETASCHE

Hochwertige Tragetaschen in schlichtem oder auffälligem Design mit Reißverschluss und sechs Fächern, in denen Sie Schraubbeine unterbringen können. Schultergurt und Tragegriff sorgen für sichere Handhabung.



GEWICHTSBÄLLE

Mit den handlichen Gewichtsbällen (0,5 und 1 kg) eröffnen sich viele neue Übungsvarianten, die Ihr Training noch intensivieren und die Muskulatur stärken können.





YOU-STAND

Der bellicon You-Stand wandelt einen Sitz-Arbeitsplatz schnell in ein Stehpult und stellt eine hochwertige Alternative zum höhenverstellbaren Schreibtisch dar.



TABLET HOLDER

Mit dem bellicon® Tablethalter lässt sich Ihr Tablet sicher an Ihrer bellicon T-Stange befestigen. Verfolgen Sie Trainingsvideos oder virtuelle Trainings aus bester Sicht.



ÜBERZEUGUNG

MIT DEM WISSEN, WAS GUT IST,
MOTIVIERT AN DEN START GEHEN.

Den Titel der Broschüre BELLICON® BEWEGT haben wir ganz bewusst gewählt. Weil wir an die Idee des bellicon® glauben. Weil uns die Vielzahl an positiven Rückmeldungen unserer Kunden bewegt, für die das bellicon® die Lösung ihres ganz persönlichen Problems wurde. Weil wir stolz sind auf den Zuspruch von professionellen Partnern, Ärzten, Physiotherapeuten, Fitnesstrainern. Weil wir in Bewegung bleiben wollen, für Sie. Denn wir arbeiten weiterhin daran uns zu verbessern. Und weil wir Sie in Bewegung bringen wollen. Das gelingt natürlich nur, wenn wir Sie überzeugen können von dem, was ein bellicon® so einzigartig macht.

KUNDENSTIMMEN

Ein bellicon® erfüllt die unterschiedlichsten Bedürfnisse und ist für viele unserer Kunden die Lösung für ihr persönliches Problem. Wir freuen uns über das positive Feedback.

Susanne E.

„Ich bin bedeutend fitter, habe spürbar mehr Energie, was sich sehr gut anfühlt. Dadurch bleibe ich wiederum in Bewegung. Die Energiespirale geht nach oben, anstatt – wie so oft zuvor – nach unten. Zudem hebt jedes Schwingen und Springen meine Stimmung. Es stärkt mich ganzheitlich.“

Jutta S.

„Mit über 50 Jahren kann ich sagen, mit dem bellicon® geht es für mich wieder bergauf. Seit ich es angeschafft habe, beginne ich meine Tage mit anhaltender Begeisterung schwingend und tanzend. Selbst nach so langer Zeit entdecke ich immer wieder neue Bewegungsmöglichkeiten und freue mich an der zunehmenden Kräftigung und Flexibilität meines Körpers.“

Gero F.

„Ich bin restlos begeistert, da das Training durch das unglaublich angenehmere Schwingungsverhalten im Vergleich zu anderen Trampolinen noch viel mehr Spaß macht! Die Investition hat sich aus meiner Sicht uneingeschränkt gelohnt.“

Harald M.

„Der Vorteil ist wirklich, dass wir zeit- und witterungsunabhängig im Haus trainieren. Während andere Personen sich noch umziehen und zum Auto gehen, sind wir mit unserer Trainingseinheit schon fast fertig.“

Claus W.

„Ich bin von meinem bellicon® einfach nur begeistert. Nahezu jedes Mal, wenn ich an meinem Trampolin vorbeigehe, spüre ich eine kribbelnde Lust, mich drauf zu stellen.“

EXPERTENSTIMMEN

Nicht nur unsere Kunden sondern auch eine ganze Reihe Experten der verschiedensten Fachrichtungen sind so überzeugt vom bellicon®, dass wir sie als Referenz nutzen dürfen. Das macht uns stolz und beantwortet vielleicht die eine oder andere Frage, die Sie noch an uns haben.



Dr. Jean-Paul Pianata, Chiropractic Center Hannover

„In meinen Augen ist das bellicon® Trampolin das bestmögliche Produkt für ein wirksames Ausdauertraining, denn man kann damit den negativen Effekten der Schwerkraft entgehen, die mit dem Laufen und Joggen immer verbunden sind. Dieses wunderbare Trainingsgerät ist für alle Altersgruppen geeignet. Kindern hilft es bei ihrer neurologischen Entwicklung und es fördert hervorragend die Koordination und Balance auch im fortgeschrittenen Alter.“

Dr. Joachim Schulz, Osteoporose-Spezialist

„Das Schwingen auf dem hochelastischen bellicon® betrifft den ganzen Körper. Alles wird trainiert. Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen werden einmal gegen die Schwerkraft etwas zusammengedrückt und beim Hochschwingen wird alles gelockert. Das Trampolinschwingen bewirkt also einen Trainingseffekt auf sämtliche Zellen des Organismus. Nach einer Studie mit Osteoporose-Patienten konnten wir sicher nachweisen, dass der Knochenabbau durch das Schwingen auf den bellicon® Minitrampolinen gestoppt wurde.“



Dr. Hans H. Langer, Vorsitzender des Gesundheitssport im NTB

„Das bellicon® ein ideales Übungsgerät für Übergewichtige, die auf den Geräten gelenkschonend laufen und springen können sowie für Ältere und Teilnehmer im Sport mit Bewegungseinschränkungen, wie z.B. Muskelschwäche und Rückenbeschwerden. Wir setzen diese Trampoline beim Sport mit Übergewichtigen, speziell auch Kindern, ein, die trotz des Übergewichts endlich „große Sprünge“ machen können. Ebenso effektiv setzen wir die bellicon® Minitrampoline bei der Skigymnastik ein.“

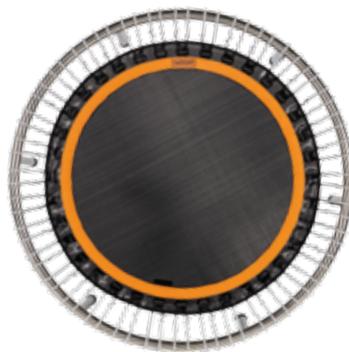
Ursula Starke, Sehtrainerin

„Ich setze das bellicon® Trampolin ständig im Sehtraining ein. Schon nach einer kurzen Übungseinheit mit Schwingen und leichtem Hüpfen zeigt der Blick auf die Sehtafel ein deutlich klareres und kontrastreicheres Erkennen der Buchstaben. Häufig sind auch viel kleinere Buchstaben als vorher lesbar. Aufgrund einer entspannten Körpersituation ist das Sehsystem in der Lage, natürlicher, gesunder und damit auch klarer zu erkennen und wahrzunehmen.“



Sie sind sich noch unsicher? Haben noch Fragen? Wir lassen Sie nicht alleine, auch nicht nach dem Kauf. Unser qualifiziertes Team steht Ihnen zu jeder Zeit beratend zur Seite.

ES GIBT EIN BELLICON®, DAS PERFEKT ZU IHNEN PASST. LASSEN SIE SICH BERATEN.



ALL DAS KANN IHR
BELLICON®



BELLICON DEUTSCHLAND GMBH
CARLSWERK, GEBÄUDE 43 (DRAHTLAGER)
SCHANZENSTRASSE 6-20
51063 KÖLN
0221 / 888 258 0
info@bellicon.de

BELLICON.COM