

Läuft wie geschmiert!

Beim Joggen ist eine hohe Schrittfrequenz wünschenswert, die Du auf dem bellicon® ideal trainieren kannst. Imitiere die gewohnten Bewegungen, steigere das Tempo und übertrage die geübten Abläufe auf das Lauftraining.

Durch seine hochelastische Seilringfederung ist das bellicon® besonders rücken- und gelenkschonend. Das walkende Training auf dem Trampolin ist ein hervorragendes Mittel, um die Gelenkknorpel von Knie und Hüfte zu »schmieren« und mit notwendigen Nährstoffen zu versorgen.

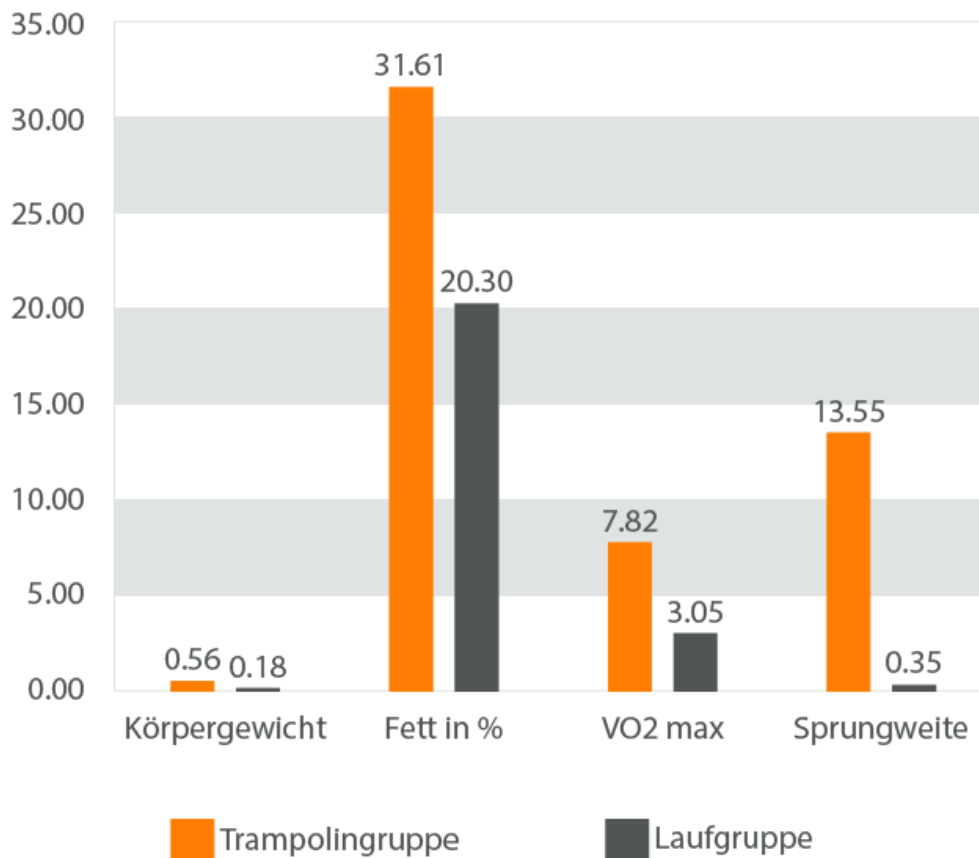
Die flexible Matte sorgt für eine ständige Kontrolle des Gleichgewichts. Der gesamte Stützapparat ist fortwährend gefordert und wird so besonders trainiert. Die Fuß-, Bein-, Hüft-, Bauch- und Rückenmuskeln müssen immer wieder korrigierend eingreifen, um den Körper zu stabilisieren.

Das bellicon® ist nicht nur eine Notlösung bei schlechtem Wetter, sondern bietet eine echte Ergänzung zum Lauftraining. Einerseits ermöglicht das hochelastische Minitrampolin ein ganzheitliches Konditionstraining, zum anderen dient es als Aufwärm- und Lockerungsprogramm.

Studie: Joggen oder Trampolinspringen?

Laut einer Studie, veröffentlicht im International Journal of Sports Science, ist Trampolinspringen um 50 Prozent effizienter bei der Fettverbrennung als Joggen. Es zeigte sich auch, dass das Training auf einem Minitrampolin doppelt so wirksam ist, bei der Verbesserung der aeroben Fitness und die vertikale Sprungkraft erhöht – die ideale Ergänzung zum Laufsport.

Veränderung in %



Quelle: Bellicon