

Schwingen statt Springen

Swing Well®

die gesunden TRAMPOLINE



„Der Vorteil
der **Swing-Well**
Trampoline sind die
patentierten Gummi-
Seilring-Aufhängungen.
Gut für Bandscheiben
und Gelenke!“

Die **Königin**
der Fitness-Geräte

Gummi-Seilringe statt Stahlfedern



Das Schwingen auf den hochelastischen *Swing-Well* Mini-Trampolinen ist einzigartig: auf keine andere bislang bekannte Weise kann der Körper mit so geringem Aufwand so umfassend trainiert werden. Zudem ist es enorm gesundheitsfördernd, rückschonend und wesentlich sanfter zum Körper als stahlfedernde Geräte. Und das Schönste daran: mit den *Swing-Well* Trampolinen kommen Sie dauerhaft in Bewegung – weil sie ein animierendes und erfrischendes Training ermöglichen. **Schwingen statt Springen** macht einfach mehr Freude!

Leben ist Bewegung

Der Sport und Wellness-Geräte-Markt boomt. Jedoch bleibt das beste Gerät wirkungslos, wenn es nicht benutzt wird. Das Schwingen auf dem hochelastischen *Swing-Well* Mini-Trampolin löst ein tiefes Gefühl von Freude aus. Dieses **Glücksgefühl** ist der Garant für ein regelmäßiges Integrieren in Ihren Alltag. Bei täglicher Nutzung hält das *Swing-Well* sogar mehr als es verspricht.

Wenn man es genau betrachtet, spielt Bewegung die wichtigste

Rolle für unser Wohlbefinden. Denn je mehr Zellen aktiv am Stoffwechsellvorgang beteiligt werden, um so mehr wird verstoffwechselt. Das bedeutet, um so weniger muß die **Körperintelligenz** sich „Gedanken“ um die Entsorgung bzw. Ablagerung der zugeführten Stoffe machen.

Schwerkraft-Wechsel ≙ Zellstoff-Wechsel

Beim Schwingen auf dem hochelastischen *Swing-Well* Mini-Trampolin erlebt der Körper ein ständiges Wechselspiel zwischen relativer Schwerelosigkeit im Hochpunkt der Schwingung und einer zunehmenden Gewichtskraft durch das Abbremsen in der Matte. **Alle Zellen des Körpers** – und nicht nur die Muskelzellen – reagieren reflexartig auf diesen rhythmischen Wechsel:

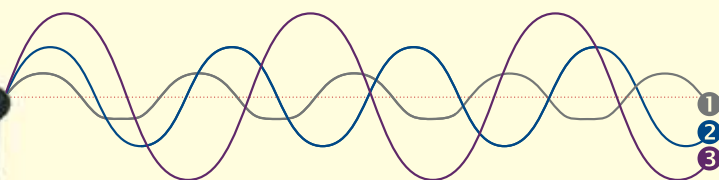
Effekte des sanften Schwerkraft-Wechselbades:

- Figurmodellierendes **Muskeltraining** aller 638 Muskeln
- **Fettabbau** durch Sauerstoff-Überschuß
- wirkungsvoller **Streßabbau**
- **Herz-Kreislauf-Training** ohne Überlastung
- Aktivierung des **Bandscheiben-Stoffwechsels**
- Stärkung des **Immunsystems**
- **Lymphdrainage** durch Pumpwirkung der Tiefenmuskulatur
- Knochen-Stärkung: **Osteoporose**-Vorbeugung

Darüber hinaus beschreibt *Jörg Blech* in seinem Buch „Bewegung“, leicht verständlich, was moderate Bewegung aus schulmedizinischer Sicht bewirkt. 288 Seiten, ISBN 978-3-10-004414-3, S. Fischer Verlag



Marion Grillparzer hat auf den ersten 60 Seiten ihres Buches „Mini-Trampolin“ u. a. zusammen getragen, was selbst mit stahlfedernden Mini-Trampolinen gesundheitlich möglich ist. 128 Seiten, ISBN: 978-3-77-426244-7, GU Verlag



Schwingtiefen-Vergleich bei ca. 90 kg Körpergewicht und gleicher Intensität

Sie **entspannen** sich in der Schwerelosigkeit völlig, während sie sich beim Abbremsen harmonisch anspannen. Als Folge arbeiten alle Muskeln des Körpers mit,

ohne dass sie bewusst bewegt werden müssen. Anders als bei allen anderen Sportarten, bei denen man immer nur bestimmte Muskelpartien trainiert, werden auf dem *Swing-Well* Mini-Trampolin **alle 638 Muskeln gleichzeitig** gefördert. Es werden dabei sogar die Muskeln aktiviert, die normalerweise gar nicht gezielt erreicht werden können, wie beispielsweise die Peristaltik der Darmmuskulatur.

Welches Trampolin wird wohl am meisten Freude machen?



1
Trampolin mit Stahlfedern
50 €-Qualität

Diese Geräte haben eine sehr hohe Sprung-Frequenz, federn kaum und sehr hart. Die Schwingung wird im Vergleich als sehr unharmonisch empfunden. Ähnlich wie beim Joggen spürt man hierbei die Belastungsspitzen.



2
Trampolin mit Stahlfedern
190 €-Qualität

Auf diesen Geräten springt man immer noch mit einer relativ hohen Frequenz. Die Stahlfedern sind deutlich weicher, werden jedoch im direkten Vergleich immer noch als sehr hart beschrieben.



Swing-Well

3
Trampolin mit Gummi-Ringen

380 €-Qualität (1m² – so sanft, wie 3.000 € Großgeräte)

Das *Swing-Well* ist – in jeder Intensität – das gelenk-schonendste Gerät. Man schwingt wesentlich tiefer in die Matte hinein und hat eine deutlich niedrigere Schwingfrequenz. Vor allem werden Sie bis zum Schluß gleichbleibend

sanft, d.h. Bandscheiben schonend, abgebremst. Sie selbst bestimmen die Trainingsintensität stufenlos von meditativem Nicht-Tun, über sanftes Schwingen und moderates Springen bis hin zu leistungs-sportlichen Dimensionen.



Schwingen statt Springen – denn unser Körper kennt keinen Sport...

Selbst unsere Urgroßeltern führten noch ein bewegteres Leben: Es war nicht außergewöhnlich, am Tag 20 km **zu Fuß zu gehen**. Heute sieht es bei uns hingegen gänzlich anders aus: Die durchschnittliche Wegstrecke, die wir täglich zurücklegen, beträgt gerade mal 1.500 Meter. Dieser dramatische Bewegungsmangel verursacht u.a. Muskelschwund und dadurch bedingt Rückenschmerzen, Bandscheibenprobleme, Allergiefähigkeit, Diabetes, Osteoporose, Kopfschmerzen, bis hin zu Stress und Übergewicht.

Fettabbau durch mehr Stoffwechselzentren

Wunderbarerweise ist der Körper ein *Anpassungsphänomen*. Wo Nahrungsüberschuss vernünftigerweise zu „Fettreserven anlegen“ führt, bewirkt eine geringe **Steigerung der Bewegungsaktivität** einen sofortigen Anstieg des Stoffwechsels. Und noch mehr: die **Körperintelligenz** lernt durch die neue Situation und baut vor: Mitochondrien, die kleinsten Kraftwerke in unseren Zellen, werden nach Aufnahme eines **moderaten** Bewegungstrainings nicht nur größer und dadurch leistungsfähiger (siehe *Zeichnung*), sondern vermehren sich auch in ihrer Zahl bis zum 1,5-fachen ihrer Ausgangszahl: aufgenommene Nahrung kann so viel schneller und wirksamer verstoffwechselt werden, weil die „Brennöfen“ größer und effektiver geworden sind.

Fabrik Muskelzelle

Alle Stoffe, die wir aufnehmen – *Nahrung, Flüssigkeit, Sauerstoff* – werden in unseren **körpereigenen Fabriken** in genialer Weise in Energie, Abwehrstoffe, Hormone und vieles mehr umgewandelt. Dieser **Wechsel der Stoffe** findet hauptsächlich in der Muskulatur statt und stellt unser tägliches Leben sicher.

Doch Achtung: *unser Körper kennt keinen Sport*. Kommen Sie bei der Bewegung außer Atem oder geraten Sie ins Schwitzen, ist eine **Übersäuerung** im Organismus – *mittels des Laktatwertes* – bereits deutlich messbar. Unsere Körperintelligenz

reagiert dann mit den archaischen Notprogrammen *Flucht* oder *Kampf*. Hierbei arbeitet der Stoffwechsel erstmal rund 30 Minuten auf Sparflamme!

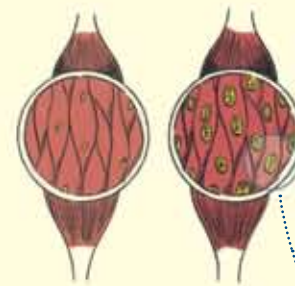
Herzinfarkt vorbeugen durch Bewegung

Unsere Muskulatur ist das größte Stoffwechselorgan des Körpers. Diese organische Aufgabe erfüllt sie aber nur, wenn sie bewegt wird. Insbesondere bei **moderater**, schonender Bewegung mit Sauerstoffüberschuss werden Fett aufspaltende Enzyme gebildet, die dafür sorgen, dass Fett abgebaut und in Energie umgewandelt wird.

Körpereigene Medikamente

Bei **Bewegungsmangel** werden die Muskelzellen regelrecht faul und fahren die Umwandlung der im Blut verfügbaren Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette in Energie, körpereigene Medikamente und Hormone herunter. Statt dessen werden die Fette im Körper eingelagert. **Ein sichtbares Ergebnis:** Man nimmt zu und wird übergewichtig. Gleichzeitig nehmen wir durch unsere Essgewohnheiten überproportional viel Nahrung zu uns, was den Prozess des „Dickerwerdens“ zusätzlich beschleunigt. Die verfügbaren Eiweiße und Kohlenhydrate irren durch unseren Körper und können in **gefährliche Substanzen** mutieren. Das wiederum kann, unter anderem, zu Arteriosklerose (*im Volksmund: Verkalkung*) führen – **eine der Ursachen des Herzinfarktes**.

Mini-Kraftwerk: Mitochondrium



Die Mitochondrien – die „Kraftwerke der Zellen“ – sind die Energieproduzenten im menschlichen Körper. Hier wird z.B. Zucker (= *Glucose*) umgewandelt und, zum Teil, zur Eiweißherstellung verwendet. Eiweiße wiederum sind auch Bestandteil von Enzymen, die chemische Abläufe im Körper beschleunigen, und Enzyme sind maßgeblich für die Aufspaltung von Fettzellen verantwortlich.

Abbildung ganz links:

untrainierte, stoffwechselarme Muskelzellen, mit wenigen und kleinen Mitochondrien als Brennöfen (*gelb*).

Abbildung links:

trainierte, stoffwechselaktive Muskelzellen, die durch ihre Bewegungsaktivität neue und **größere Mitochondrien** gebildet haben und somit den Nahrungsumsatz aus dem Blut pro Zelle deutlich erhöhen können.



Fazit

Die Bequemlichkeiten des modernen Lebens sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Deshalb gilt es, intelligent dagegen zu halten und das **zeitsparende**, Freude bereitende und vor allem **effiziente** Training auf dem hochelastischen *Swing-Well* zu nutzen. Durch ein solches Training wird der Zell-Stoffwechsel auf spielerische Art aktiviert. Auch das Körpergewicht kann durch ein regelmäßiges Training gut kontrolliert werden. **Der Körper macht es uns leicht:** ist einmal die menschliche Stoffwechselfabrik durch ein Bewegungstraining angeworfen worden, wirkt der aktivierte Stoffwechsel noch bis zu 12 Stunden über das Trainingsende hinaus nach. Das setzt zusätzliche Energie für Ihren Alltag frei. **Starten Sie noch heute!**



Was Ärzte und Therapeuten zu *Swing-Well* Trampolinen sagen:



Immer wieder erreichen uns positive Rückmeldungen von zufriedenen und begeisterten Kunden. Es ist wirklich erstaunlich, in welchen Fällen das Trampolin tatsächlich geholfen oder gelindert hat. Zudem haben zahlreiche Therapeuten, Wissenschaftler und Ärzte unsere hochelastischen *Swing-Well* Mini-Trampoline unter die Lupe genommen und ein positives Urteil gefällt.

Bandscheiben

„Das Schwingen auf weichen Trampolinen ist besonders bei Bandscheiben- und Lumbal-Beschwerde-Patienten (*Rücken-Beschwerden*) **wesentlich schonender als eine Belastung beim Gehen**. Beim Schwingen „am Ort“ wird zu einer sanften Be- und Entlastung der Bandscheiben mit gerader Wirbelsäule erzogen und durch den tonisierenden Effekt eine auffallende **Durchblutungsförderung** bewirkt. Das kann nur gesundheitsfördernd sein.“

Dr. med. Hans Schechinger, Arzt für Orthopädie und Sportmedizin, Köln

Sauerstoffdusche, Konditionstraining

„Es ist eine gute Hilfe zur **Verbesserung der körperlichen Kondition für jeden** – unabhängig von der jeweiligen Grundverfassung. Menschen bis 50 Jahre und ohne Anzeichen von Herz-Kreislauf-Krankheiten können es ohne ärztliche Überwachung benutzen. Es ist in der Rehabilitation eine große Hilfe bei vorhandenen Knie-, Knöchel- oder Muskelverletzungen. Bezüglich des Auftankens von Sauerstoff entsprechen 5 Minuten auf dem Trampolin einem Lauf über gut 3 Kilometer. Schon **10 Minuten täglich reichen aus**, um die Körperkondition zu verbessern. Asphalt-, Beton- und andere harte Böden sind „Gift“ für die Muskeln, da der Druck beim Aufsetzen der Füße zu hoch ist. Dieselben Probleme können beim Springen auf zu harten Trampolinen entstehen.“

Dr. Rentsröm und Dr. Peterson, Sporthochschule GIH Stockholm

Effiziente Bewegung

„Das Trampolin hilft mir in meiner Therapie, die Patienten auf einfache Art in Bewegung zu bringen und zu motivieren. Die Bewegungen werden enorm erleichtert und Stoffwechselfvorgänge in minder versorgten Gebieten sehr gut gefördert: Bindegewebe (Bänder), Knorpelgewebe (Bandscheiben und Gelenke) und Knochenskelett (z.B. bei **Osteoporose**). Mir ist keine andere Form der Bewegung bekannt, die so **einfach und leicht** und gleichzeitig so **effizient** ist!“

Paul Klammer, Leitender Physiotherapeut in der ambulanten Rehabilitation und Prävention, Traben-Trarbach

Positive Auswirkungen auf den Körper:

- „Die Gelenke werden vermehrt bewegt, ohne sie zu überlasten. Die Gelenkknorpel und die Bandscheiben der Wirbelsäule werden besser mit Gelenkflüssigkeit versorgt und bleiben dadurch bis ins hohe Alter elastisch.“
- Das Trampolin fördert die arterielle und kapillare Durchblutung. Die zusätzliche Muskeltätigkeit beschleunigt den venösen Rückstrom des Blutes und vermehrt somit gleichzeitig den **Lymphrückfluss**.
- Der Kreislauf wird angeregt. Die erwünschte Tachykardie (Erhöhung der Herzfrequenz) erreicht man ebenfalls ohne übermäßige Belastung. Dadurch wird die Zirkulation in den **Herzkranzgefäßen** und bei regelmäßigem Gebrauch sogar die Herzaktivität verbessert.
- Durch das Trampolin-Schwingen werden auch das **Atemvolumen** und die Vitalkapazität vergrößert.
- Alle diese Tätigkeiten fördern wiederum den Stoffwechsel und vermindern gleichzeitig das Hungergefühl. Beim Trampolin Schwingen unmittelbar vor dem Essen und einer geeigneten Diät kann also auch Übergewicht erfolgreich bekämpft werden.

Meine Schlussfolgerungen:

Allgemein möchte ich festhalten, dass das Trampolin sehr einfach zu benutzen ist und überall problemlos aufgestellt werden kann. Bei korrektem Gebrauch kann man sich auch nicht überanstrengen und deshalb gibt es auch beinahe keine Kontraindikationen. Das Trampolin gewährleistet ohne große Mühe ein gesundes, aufbauendes **Training, das außerdem noch Spaß macht**. Natürlich könnte ich noch mehr Vorteile aufzählen. Viel wichtiger ist aber, dass ein qualitativ hochwertiges Trampolin **keine** Nachteile aufweist und somit bei korrektem Gebrauch von jungen und alten Menschen benutzt werden kann.“

Dr. med. Peter Z`Brun, Chirurg FMH (i.R.), Visp, Schweiz



Swing-Well Trampoline

sind in drei verschiedenen Größen erhältlich:

- Ø 100 cm Preis **348 €***
- Ø 112 cm Preis **378 €***
- Ø 125 cm Preis **418 €***

Haltegriffe: 1 Stück **69 €**, Paar **109 €**

* **inkl. Klappbeinen und Frei-Haus-Lieferung, mit Schraubbeinen -40 €**

(Stand: 07/2009)

Bestellen oder testen Sie noch heute bei:

Treffpunkt Natur
Inhaber: Jörg Rose
Reichenbachstraße 23
80469 München

Tel. 089 – 2023 2417
Fax 089 – 2023 2526
E-Mail: info@swing-well.de
www.swing-well.de

Starten Sie noch heute! Tel. 089 – 2023 2417 www.swing-well.de