



De leukste manier om fit te worden en te blijven!

Bij bellicon nederland vinden wij het belangrijk dat mensen van elke leeftijd zich fit, energiek en meer ontspannen voelen. Onze elastiekgeveerde bellicon[®] minitrampoline is daarvoor een perfect hulpmiddel. De hoogwaardige minitrampoline houdt je op een gezonde en vrolijke manier in beweging en het is kinderlijk eenvoudig: bouncen kan iedereen!

Waarom een bellicon[®]?

Oorspronkelijk werd de bellicon[®] ontworpen voor revalidatie, maar bouncen op een trampoline is in feite ideaal voor iedereen die aan een goede gezondheid en conditie wil werken. De bellicon[®] onderscheidt zich van andere minitrampolines door zijn soepele springmat en sterke elastiekringen. De bellicon[®] is veel elastischer dan de minitrampolines met stugge stalen veren en veert duidelijk dieper door. Hierdoor wordt je lichaamsgewicht geleidelijk afgeremd en vindt er geen schokbelasting plaats. Een ander groot voordeel is dat de elastiekringen af te stemmen zijn op het gewicht van de gebruiker. Zie hiervoor:

https://www.youtube.com/watch?v=1glLF_H64yc

Fit en gezond

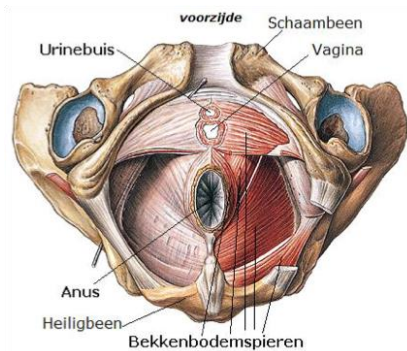
Op de bellicon[®], door professionals betiteld als 's werelds beste minitrampoline, ervaar je een compleet nieuwe manier van bewegen, waarbij je de intensiteit van de bewegingen zelf kunt bepalen. Dit maakt bewegen op de bellicon[®] geschikt voor jong en oud en voor ieder niveau! Tijdens het springen zorgt de voortdurend wisselende zwaartekrachtbelasting voor bijzonder positieve reacties op zowel lichaam als geest. Al bij een gematigde training activeer je op een veilige manier al je 638 spieren, je celstofwisseling, je hart, evenwicht, bekkenbodemspieren, bloedsomloop en lymfestelsel.

Trampolinespringen kan hierdoor ook beschavingsziekten zoals overgewicht, rug - en knieklachten, stress, spataderen, incontinentie en osteoporose effectief helpen bestrijden. Ook de NASA is van mening dat trampolinespringen de beste bewegingsvorm is die je kunt doen en beveelt het daarom van harte aan!



Bekkenbodemspieren versterken met de bellicon[®]!

De bekkenbodem bestaat uit drie spierlagen, die gezamenlijk zo dik zijn als je handpalm. De bekkenbodemspieren ondersteunen de darmen en de blaas en zorgen tevens voor het kunnen ophouden van de urine en ontlasting. De sluitspieren regelen het openen en sluiten van de plasbuis, die de urine vanuit de blaas het lichaam uit voert.



Bij mannen ondersteunt de bekkenbodem de blaas en de dikke darm, en loopt vlak onder de prostaat langs. De bekkenbodem bij vrouwen ondersteunt de baarmoeder, de blaas en de dikke darm.

In oorspronkelijke toestand zijn de bekkenbodemspieren aangespannen, zodat de uitgangen zijn gesloten (continentie). Als we naar de wc gaan, ontspannen we deze spieren, waardoor de plasbuis opengaat.

Zwangerschap en problemen met de bekkenbodem

Tijdens de zwangerschap worden door hormonale veranderingen de bekken in meer of mindere mate instabiel. Alle structuren rondom het bekken worden soepeler, wat de geboorte van een kind gemakkelijker maakt. Het is van belang om de spieren rondom het bekken en de bekkenbodem in zo'n optimaal mogelijk conditie te houden. Zorg ervoor dat je de bekkenbodem kan aanspannen, maar zeker daarna ook weer kunt ontspannen/loslaten!

Incontinentie

Incontinentie voor urine wil zeggen dat plas niet goed ophouden kan worden. Het kan zijn dat je de urine niet goed kunt ophouden bij inspanning, zoals hoesten, niezen, lachen, tillen, traplopen, rennen of springen.

Oefeningen voor het verstevigen van de bekkenbodemspieren

Op het moment dat je je bekkenbodemspieren wilt verstevigen, is het raadzaam om dit op een holistische wijze te doen. Dit betekent dat je zowel mentaal als fysiek aan de slag moet! Volgens Helga D. Hentzepeter-van Ravensberg, auteur van het boek "Zwanger Fit", zorgt zwaartekracht voor druk op de voorwand van de bekkenbodem, wat zich uit bij de urogenitale uitgangen. De bekkenbodem kan disfuncties vertonen wanneer je zwanger bent geweest, wat de bekkenbodem gevoelig en kwetsbaar maakt. Hierdoor kan de bekkenbodem zowel verzwakt als verkrampd raken, waardoor onder andere urineverlies of obstipatie kan ontstaan.

Wanneer je oefeningen wilt doen om je bekkenbodem te verstevigen is het verstandig om de nadruk te leggen op stabilisatie- en coördinatioefeningen. Hierbij is het belangrijk om te bewegen vanuit ontspanning, waarbij je de aandacht richt op de bekkenbodem en de aan- en ontspanning van de spieren.

De bellicon® trampoline is een uitstekend apparaat om vanuit ontspanning je bekkenbodemspieren te trainen. Door zijn soepele springmat en sterke elastiekringen onderscheidt hij zich van andere minitrampolines met stugge stalen veren en geeft daardoor geen schokbelasting. Bij het bewegen op de bellicon® worden alle spieren getraind, automatisch ook de bekkenbodemspieren. Wanneer je last hebt van incontinentie, of wanneer je bekkenbodemspieren zeer instabiel zijn, is het voldoende om rustig op-en-neer te veren zonder met je voeten los van de mat te hoeven komen. De inhoud van de blaas drukt dan niet te sterk op de sluitspier van de blaas, zodat er geen urineverlies is. De sluitspier wordt aangespannen bij het inveren en ontspant zich bij het opveren. Hierdoor wordt deze steeds sterker. Bij regelmatige training op de bellicon® kun je het in- en opveren steeds meer intensiveren, mogelijk zelfs met de voeten los van de springmat. De zachte en steeds diepere in- en ontspanningsfase maakt de bekkenbodemspieren langzaam maar zeker sterker.

Tips van bekkenbodemespecialiste Gisela Schirmer over hoe u de bellicon® effectief kunt inzetten bij problemen met de bekkenbodemspieren:

"Door het regelmatige bouncen op de zachte minitrampoline van bellicon® verbetert de doorbloeding en het reactievermogen in de bekkenbodem. De cellen worden beter gevoed en je bent verplicht om te bewegen!! Tal van vrouwen, die niet alleen met lichte bekkenbodemp Problemen kampen, maar ook vrouwen met een kwaal die op advies van de arts chirurgisch moet worden opgelost, hebben hun problemen door deze training compleet opgelost. Want ook hier geldt: gebruik je spieren, stimuleer je cellen of je kunt het vergeten!" –

Bekkenbodem specialist Gisela Schirmer

www.bellicon.nl | Kamerlingh Onnesstraat 40 2041 CC Zandvoort | +31 (0)23 57 318 35 | info@bellicon.nl