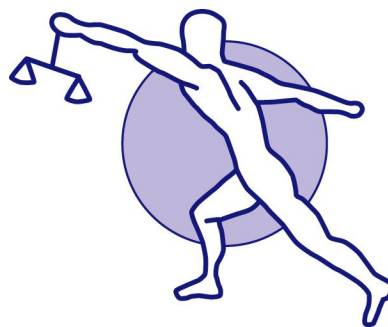


cts SPORTS

Trampolinkurse / cours de trampoline



organisiert durch / organisé par :



Physiotherapie Balance

Trampolinkurse: Kundeninformation

Trampolinkurse „swingingemotion“

Möchten Sie gerne „mit Schwung durchs Leben“ gehen?

Möchten Sie dazu noch etwas Gutes für Ihre Gesundheit tun?

Dann sind Sie bei uns richtig!

Unsere dipl. Physiotherapeuten werden Sie professionell „in Schwung“ bringen.

„swingingemotion“ – ein effizientes Training!

Was ist „swingingemotion“?

Beim „swingingemotion“ handelt es sich um ein ideales und sehr effizientes Trainingsgerät für den stressgeplagten Menschen unserer Zeit. Neben den Aspekten des Trainings und der Gesunderhaltung macht diese Aktivität auch grossen Spass!

Das „swingingemotion“ ist ein spezielles Trampolin. Im Unterschied zu den herkömmlichen Trampolinen ist die Sprungmatte an hochelastischen Gummiseilen aufgehängt und nicht an Stahlfedern. Dies ermöglicht ein tiefes Eintauchen in die Sprungmatte und somit ein sehr sanftes Abbremsen bzw. Beschleunigen. Die positiven Effekte werden beim „swingingemotion“ durch sanftes Schwingen und nicht durch Sprünge erzielt.

Was bewirkt „swingingemotion“?

Der Puls bleibt beim Training auf diesem Gerät unter der anaeroben Schwelle. Durch die grosse, weiche Schwungbewegung entsteht eine aktive aber sanfte Phase des Abstossens, anschliessend eine Phase der Schwerelosigkeit. Eine Überforderung der Atmung sollte nicht eintreten.

Neben der Verbesserung der Koordination hat das Trampolinschwingen eine besondere Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System. Für die Muskelstoffwechsel-aktivität ist 10 Minuten leichtes Schwingen gleich einem Dauerlauf von ca. 8 km.

Was bringt Ihnen das Training mit „swingingemotion“?

- sehr effiziente Fettverbrennung
- das Training ist sehr gelenkschonend
- Tägliches Ausdauertraining stärkt das Immunsystem
- starkes Herz-Kreislaufsystem-Training
- die Körperkoordination wird deutlich verbessert
- Kraft für eine aufrechte Haltung
- Tägliches Training beugt dem vorzeitigen Alterungsprozess vor, fördert den Lymphfluss
- regt die Verdauung an
- löst verspannte Muskulatur
- fördert die psychomotorische Entwicklung bei Kindern
- das Training macht Spass und bringt Schwung ins Leben!

Cours de Trampoline: Informations aux clients

Cours de Trampoline „swingemotion“

Aimeriez-vous avoir une nouvelle „impulsion“ dans votre vie?

Aimeriez-vous également y rajouter quelque chose de bon pour votre santé?

Alors vous avez sonné à la bonne porte !

Nos physiothérapeutes diplômés vont vous apporter une „impulsion“ professionnelle!

swinging emotion – une nouveauté

Avec swingemotion il y a vraiment du swing dans l'air

swinging emotion est l'engin d'entraînement idéal et efficace pour toutes les personnes stressées par la vie trépidante de notre époque. Outre la possibilité de s'entraîner et de s'adonner à une activité bénéfique pour la santé, le saut sur le trampoline swinging emotion procure beaucoup de joie à ceux qui osent y goûter. Adieu donc engins de gymnastique et autres outils de torture modernes inventés soit-disant pour vous maintenir en santé!

swinging emotion n'est pas un trampoline comme les autres: la toile centrale est en effet maintenue par des élastiques très souples et non pas avec des ressorts en acier. Aussi étonnant que cela puisse paraître, ces élastiques font toute la différence: grâce à leur grande souplesse naturelle, les élastiques permettent à la toile de bien s'enfoncer sous le poids du corps. Du coup, l'amortissement et l'accélération s'opèrent tout en douceur. L'effet bénéfique du swinging emotion ne réside pas dans le fait de sauter, mais dans le battement très ample des oscillations.

Quels sont les effets corporels d'un entraînement sur le swingemotion ?

Le pouls demeure durant tout l'entraînement au-dessous du seuil d'anaérobie. La grande amplitude de la toile fait qu'aux phases de poussée en douceur succèdent des phases d'apesanteur très agréables, dont on ne se lasse pas. Cette particularité fait qu'avec swingemotion il n'y a pas de risque de faire de trop gros efforts au niveau de la respiration.

Outre l'amélioration de la coordination corporelle, on constate une action bénéfique au niveau du système cardio-vasculaire. Les contractions musculaires, répétées et bienfaisantes, accroissent l'activité du métabolisme: 10 minutes d'exercice sur son swingemotion équivalent à une course d'endurance de 8 km environ.

Quel bénéfice retirent les utilisateurs du swinging emotion ?

- combustion efficace des graisses
- joie et élan dans la vie de tous les jours
- renforcement du système immunitaire (si entraînement quotidien)
- optimisation du système cardio-vasculaire
- amélioration de la coordination corporelle
- maintien de la force musculaire
- ralentissement du vieillissement précoce (si entraînement quotidien)
- activation de la circulation lymphatique
- stimulation de la digestion
- détente de la musculature
- amélioration du développement psychomoteur chez les enfants