

Fitness und Abnehmen

Gewicht reduzieren und halten mit dem SWEM Trampolin

Tausende von Ratgebern haben Tipps zum Abnehmen. Letztlich zählt aber nur eines: sich viel bewegen und gleichzeitig gesund essen, mehr Kalorien verbrennen, als man isst. Es gibt keine Abkürzungen.

Sich mehr bewegen scheint anstrengend. Erst recht das Wort «Sport». Und dann noch regelmäßig... uff! Was aber, wenn Bewegung Spaß machen würde? Wenn es fast automatisch geht? Und wenn es dazu noch erstaunlich wirksam wäre? **Mit dem SWEM Trampolin haben Sie dies alles. Fett verbrennen ganz locker und mit Spaß!**

Auf dem SWEM Trampolin schwingen aktiviert ganzheitlich. Jede Zelle wird aktiviert. Es werden nicht nur einzelne Körperpartien trainiert, sondern der ganze Körper.

Das lockere Schwingen auf dem SWEM ist nicht kompliziert, es braucht keine Anleitung, keine spezielle Technik.

Hoher Puls, Anstrengung, Schwitzen? Braucht es alles nicht beim SWEM. Wenn Sie zum Beispiel am Morgen 15 Minuten auf dem SWEM Trampolin schwingen, sagen wir mal montags, mittwochs und freitags, werden Sie dies nach wenigen Wochen messen können: Das SWEM Trampolin bringt Resultate. Ganz locker.

Therapie & Rehabilitation

Ihre Gesundheit ist Ihnen das Wichtigste – aber Sie haben nicht unendlich Zeit und oft auch keine Lust, anstrengenden Sport zu treiben? Dann willkommen auf dem **SWEM! Herz-Kreislauf ankurbeln.**

Weil Sie das Schwingen auf dem SWEM als locker wahrnehmen, aber trotzdem alle Muskelgruppen aktiviert werden, wird Ihr Herz-Kreislauf-System sehr wirksam aktiviert. Es ist aber fast unmöglich, sich mit dem SWEM zu überlasten. Dies gilt übrigens auch bei Menschen, die eine Herz-Operation hinter sich haben. Mit dem SWEM-Haltebügel ist auch ein sehr sanfter Einstieg ins Schwingen auf dem SWEM möglich.

Bluthochdruck senken

Stress, Spannung, wenig Schlaf und wenig Entspannung: dies alles kann zu hohem Blutdruck führen. Das SWEM ist ein ideales Mittel, um zu entspannen. Das wiederkehrende Belasten – Entlasten während des Schwingens lässt den ganzen Körper «frei». Im Moment der Schwerelosigkeit wird jeder Muskel Ihres Körpers entlastet. Das ergibt dann die Gleichung: Regelmäßig aufs SWEM = Bluthochdruck senken.

Aktive Lymphdrainage

Das Schwingen auf dem SWEM hilft mit hoher Wirkung, Ihren Körper zu entgiften. Das regelmäßige Belasten – Entlasten der Muskeln regt jede Zelle Ihres Körpers an, Schadstoffe rauszuschieben (bei der Anspannung) und neue Nährstoffe aufzunehmen (bei der Entspannung). Das SWEM kann also den Gang zur Lymphdrainage-Massage ersparen. Sie entgiften Ihren Körper immer wieder, sie entschlacken auch, beugen sogar Allergien vor – und haben erst noch Spaß an dem allem!

Gleichgewicht und Koordination fördern

Wenn Sie aufs SWEM steigen, merken Sie sofort: Das wackelt! Von selber achtet Ihr Körper sofort aufs Gleichgewicht. Stützende Muskelgruppen (Beine, Rumpf, Rücken) werden sofort und in besonderer Weise aktiv. Ihr Gleichgewichtsorgan im Innenohr, ihre Reflexe, die Nervenstränge – alles erhält willkommenes Training. Als Prophylaxe für Stürze, Stolpern oder Ausrutscher im Alltag. Übrigens: Der SWEM-Haltebügel als Hilfe für die ersten Übungen kann wertvolle Hilfe leisten. Auf dem SWEM verbessern Sie auch die Koordination und die allgemeine Körperhaltung – für Alt und immer mehr auch für Jung ein wichtiges Ziel zu einem Leben im Gleichgewicht.

Osteoporose-Prophylaxe

Wenn Ihre Knochendichte abnimmt (Osteoporose), steigt das Risiko, bei einem Sturz einen Knochenbruch zu erleiden. Mit dem SWEM erreichen Sie hier gleich zwei Ziele: Koordination, Balance und Gleichgewicht für die Sturzprophylaxe. Und mehr Calcium für die Knochen durch die vergrößerte Schwerkraft, die Ihr Körper beim Abfedern in der SWEM-Matte erlebt. Immer und immer wieder. Und gleichzeitig auch wirksames Training der stützenden Muskelgruppen.

Arthrose-Prophylaxe

Die sanfte und «lange» Landephase auf der SWEM-Matte hat auch bei Arthrose eine hohe Wirkung. Für Menschen, die mit Arthrose zu kämpfen haben, kann das hochelastische SWEM spürbar schmerzmindernd wirken. Beim lockeren Schwingen wird aktiv neue Synovialflüssigkeit gebildet, welche die Knorpelschicht versorgt – und sogar zu einer gewissen Gesundung führen kann. Einfach alle, die das SWEM nutzen, beugen einer drohenden Arthrose aktiv vor. Indem sie sich ganzheitlich, natürlich und unter Einsatz des ganzen Stützapparates regelmäßig bewegen.

Bandscheiben und Rücken stärken

Für Menschen mit Bandscheiben- und Rückenschmerzen oder für alle, die solchen Problemen zuvorkommen wollen, ist ein SWEM das ideale Trainingsgerät. Das sanfte und tiefe Eintauchen in die Sprungmatte und die regelmäßige kurze Schwerelosigkeit in der oberen Sprungkurve sind für Ihren Rücken und die Bandscheiben eine große Wohltat. Das Schwingen auf dem SWEM hilft, die Bandscheiben elastisch zu halten. Auch sichert es den wichtigen Flüssigkeits-Austausch der Bandscheiben, die beim Schwingen sanft massiert und mit Nährstoffen versorgt werden. Bandscheiben-Patienten entdecken immer mehr, wie wohltuend es ist, schon wenige Tage nach einer Operation locker auf einem SWEM zu schwingen. Ob als Rehabilitation oder Prävention: Ihr Rücken und seine Bandscheiben würden sofort ein SWEM kaufen...

Immunsystem stärken

Jeder bewusst lebende Mensch weiß, dass man seine Abwehrkräfte permanent stärken muss. Regelmäßige Bewegung ist ein Schlüssel dazu. Bewegung auf einem SWEM ist für ein starkes Immunsystem aber besonders wirksam, weil das Schwingen den Stoffwechsel durch sanfte Massage der Zellen besonders gut anregt. So kommen die Zellen, welche die Aufgabe der Abwehr haben, schneller und regelmäßiger an den Ort, wo ein «Abwehrkampf» stattfindet. Dies ist insbesondere auch bei steigendem Alter wichtig (Stoffwechsel verlangsamt sich, bewirkt weitere Alterung). Wer im Alter den Stoffwechsel ankurbelt, kann dies sogar ein klein wenig als «Anti-Aging» abbuchen...

Folgen von Multiple Sklerose lindern

Menschen, die an Multiple Sklerose (MS) leiden, sind dankbar um jede Möglichkeit, diese Krankheit zu lindern und so lange wie möglich im Alltag unabhängig zu bleiben. MS tritt in Schüben auf, nach denen oft der Gleichgewichtssinn beeinträchtigt ist. Das Schwingen auf dem SWEM, evtl. mit den seitlichen Haltebügeln (als Option erhältlich), hat sich bei vielen MS-Patienten schon als ideale Maßnahme zur Linderung herausgestellt. Rhythmus, Koordination und vor allem auch Freude an Bewegung – alles durch das SWEM – wirken den Folgen eines MS-Schubes sehr wirksam entgegen.

Training & Regeneration

SWEM Trampolin: Ausdauer, Kraft und Koordination in einmaligem Zusammenspiel

So ganzheitlich trainieren wie auf einem SWEM ist auf keinem anderen Gerät möglich. Und zwar egal, welche Art des Trainings auf Ihrem Plan steht. Locker regenerieren nach einem harten Wettkampf; Koordination und Gleichgewicht auf einen neuen Level bringen; Krafttraining mit immer neuen Reizen, zum Beispiel mit Hanteln oder dem Thera-Band; Fettstoffwechsel aktivieren kurz nach dem Aufstehen; Aufwärmen vor dem Boden-Kraftübungen; Schwingen auf dem SWEM heißt: Belasten - Entlasten, Belasten - Entlasten, Belasten - Entlasten ...

Das «Landen» auf der Matte trainiert die Muskeln exzentrisch, also auf die ganz natürliche Art. Dies mag der Muskel sehr, so ist er auch am leistungsfähigsten, was wiederum den bestmöglichen Trainingseffekt auslöst. (Das Gegenteil wäre konzentrische Anspannung, wenn Sie zum Beispiel Gewichte Anheben.)

Das «Fliegen» auf dem SWEM bringt Sie ganz kurz, aber immer wieder in die Schwerelosigkeit. Mehr Entlastung – *buchstäblich!* – gibt es nur noch im Weltall...

Die Kombination von beidem hat sehr intensive Wirkungen. SWEM Trampoline werden auch in Physiotherapien genutzt, bei der Rehabilitation, in Pflegeheimen oder in Uni-Kliniken.



Vertriebspartner Deutschland:



Angelika + Alois Amend GbR
Gesundheitszentrum
Höhen 4, D-79736 Rickenbach
Tel. +49 (0)7765 / 8478

angelika.amend@gmx.de
www.amend-gesundheitszentrum.de

**Gerne beraten wir Sie persönlich
bei der Anschaffung Ihres SWEM**



SWEM Trampolin – das ideale Sport- & Therapiegerät für die ganze Familie

Das SWEM ist Ihr spezielles Trampolin für Fitness und Gesundheit. Es ist höher gebaut als herkömmliche Mini-Trampolins und schwingt deutlich tiefer, weicher und elastischer. Dies bewirkt ganz neue Erfolge für Gesundheit und Fitness.

Das SWEM hat auch in kleinen Räumen Platz, lässt sich praktisch unter einem Bett oder hinter einem Schrank verstauen. Rasch, ohne Werkzeug ist es zusammengesteckt.

Die hochelastischen Seilschlaufen, mit denen die Sprungmatte im Edelstahl-Rahmen montiert wird, werden abhängig vom Körpergewicht individuell gewählt. In wenigen Sekunden können Sie die Seilschlaufen umstecken.



Das SWEM-Trampolin gibt es in verschiedenen Farben und Designs. Es wird in Zusammenarbeit mit Schweizer Herstellern im Berner Seeland hergestellt. Dies garantiert für Qualität und Schweizer Wertarbeit.

