

Kraft & Energie

... für ein aktives + vitales Leben



fit-sein

...leicht gemacht

...nur wenige Minuten täglich für Ihre Gesundheit

bigesta[®]

BEWEGUNGSMEDIZINTECHNIK
SCHWINGFELDSTIMULATION

bigesta® - WAS IST DAS ?

- ✓ Bewährtes Wirkungsprinzip: Ähnlich wie bei der natürlichen Bewegung werden mit **bigesta®** mechanische Bewegungen in Form von Schwingungen an den Körper abgegeben. Wie beim konventionellem Training reagiert der Körper mit reflexgesteuerten Muskelbewegungen, mit aktivierter Muskelpumpfunktion für vermehrte Durchblutung sowie dem Abbau stressartiger Belastungen.
- ✓ Spürbarer Erfolg: Muskel- und Gelenkverspannungen, oder Schmerzen werden schnell gelöst, der Körper erholt sich und kommt schnell zu neuen Kräften.
- ✓ Zielgerichtetes Training: Nahezu alle Muskeln, Gelenke und Körperzellen werden erreicht.
- ✓ Schneller Trainingserfolg: Menschen jeden Alters kommen schnell zu einem Trainingserfolg.
- ✓ Ohne Kraftanstrengung: Das Training ist bequem und wird deshalb gerne angenommen.
- ✓ Geringer Zeitaufwand: Schon nach kurzem Training fühlen Sie sich wohl, sind erfrischt und voller Energie; beste Voraussetzungen für ein rundherum gutes Gefühl.

Wie wirken die unterschiedlichen Geschwindigkeiten (Frequenzen) auf den Körper?



Wahl der Trainingsfrequenz - abgestimmt auf das Trainingsziel

Balance + Mobilität	Muskelaktivierung	Leistungssteigerung
7 8 9 10 11 12 13	14 15 16 17 18 19 20 21	22 23 24 25 26 27 28 29 30 Hz
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sturzprophylaxe ✓ Balanceverbesserung ✓ Gelenkmobilisierung ✓ Lösen von Verklebungen ✓ Verbesserung der Beweglichkeit ✓ Detonisierung der Muskeln 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Verbesserung der Koordination ✓ Lockerung der Muskulatur ✓ Verbesserung der Durchblutung ✓ Stärkung der Knochen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hormonelle Veränderung ✓ Schmerzbehandlung ✓ Tonisierung der Muskeln ✓ Verbesserung der Stressinkontinenz

Die Tiefendurchblutung + Lymphaktivität steigert sich mit zunehmender Frequenz



GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH **bigesta**[®]

Die sanften horizontalen und rechtsdrehenden Schwingungen von **bigesta**[®] (zusätzlich die infrarote Wärme bei den **wellswing** Rücken- und Energieliegen) wirken beruhigend, entspannen den Körper, fördern die Tiefendurchblutung, lockern und stimulieren Muskulatur, Gelenke sowie Wirbel und verbessern das Wohlbefinden. Das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist stellt sich ein. Der Kopf wird frei von negativen Gedanken und die Leistungsfähigkeit wird wieder hergestellt.

bigesta[®] kann:

- 
- ...die täglichen Stressbelastungen abbauen und Kraft, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden steigern
 - ...die Basis der physischen Kraft, also Beweglichkeit, Muskelkraft und Ausdauer verstärken
 - ...die Tiefendurchblutung und die Mikrozirkulation zur Stärkung der Zellen und des Immunsystems aktivieren
 - ...die Wirbelsäule aus- und aufrichten
 - ...die Muskulatur lockern, stimulieren und nachhaltig stärken, sowie deren Elastizität verbessern
 - ...die Verspannungen und Schmerzen von Fußgelenken, Knien, Hüfte, Nacken-, Rückenbereich verringern
 - ...die Konzentration, den Gleichgewichtssinn und die Koordination steigern (Sturzprophylaxe)
 - ...helfen die Cellulitis zu reduzieren
 - ...Zellstoffwechsel und Lymphfluss aktivieren und steigern
 - ...das allgemeine Wohlbefinden steigern
 - ...effektiv gegen Osteoporose vorbeugen
 - ...die Muskulatur des Darms und der Harnwege kräftigen (Beckenbodentraining)
 - ...einen großen Beitrag für ein aktives Antiaging liefern

Täglich nur wenige Minuten **bigesta**[®] für Ihre Gesundheit

STUDIEN BESTÄTIGEN DIE WIRKSAMKEIT

Zahlreiche Studien (weltweit) liefern den Beweis, dass die sanften Schwingungen zu einem erheblichen gesundheitlichen Nutzen beitragen können.

Eine aktuelle **bigesta**[®] Studie, die zusammen mit der Ludwig Maximilian Universität München durchgeführt wurde zeigt:

- Eine enorme Schmerzreduktion Speziell im Rückenbereich*
- Eine starke Tiefendurchblutung bis in die kleinsten Gefäße*

* fordern Sie mehr Info an