

Kleine Bewegungen, große Wirkung



Das Minitrampolin als ultimatives Fitnessgerät

Das Minitrampolin ist das ultimative Sportgerät, um Pfunde zu verlieren und gleichzeitig die Fitness zu trainieren.

Das Geheimnis liegt in der Schwerkraft, denn der ständige Wechsel von Schwerelosigkeit und sanftem Druck sorgt für eine optimale Stimulanz der Lymphbahnen und bringt den Körper in Schwung. Und das Auf- und Abspringen gegen die natürliche Erdanziehungskraft bedeutet ordentlich Arbeit für die Muskeln – allerdings ohne sich groß anzustrengen. Schon ein leichtes Training von wenigen Minuten täglich zeigt schon nach kurzer Zeit große Wirkung.

nitrampolin trainieren. Auch die Fitnessbranche hat das Potential erkannt und bietet z. B. mit Balance Swing™ professionelle Gruppenkurse.

Balance Swing™ bringt als sanftes Ganzkörpertraining Körper und Geist in Schwung

Balance Swing™ erfreut sich seit seiner Erfindung durch die Fitnesstrainerinnen Annett Schönfelder und Yvonne Hyna einer stetig wachsenden Fangemeinde. Der Grundgedanke des Programms war, ein Konzept zu entwickeln, das sowohl Körper und Geist anspricht

Die Kondition verbessert sich, der Stoffwechsel beschleunigt, die Fettverbrennung wird angekurbelt und Stresshormone werden abgebaut – und vor allem wird ganz einfach der Beckenboden trainiert. Seit 2008 wurden in der Balance Swing™ Akademie in Dachau über 50 Trainerinnen und Trainer ausgebildet. Mittlerweile gehört Balance Swing™ in 16 Studios zum festen Kursprogramm.

www.balance-swing.de

Für eine runde Sache: Augen auf beim Trampolinkauf

Entscheidende Kriterien sind natürlich die Qualität von Feder und Sprungmatte, die schließlich über viele Jahre ihren Dienst verrichten müssen. Zudem spielt auch die Sicherheit eine große Rolle, um Verletzungen vorzubeugen und uneingeschränktes Sprungvergnügen zu garantieren. Trimilin, einer der führenden europäischen Marken von Trampolinen, steht mit über 30 Jahren Erfahrung in Entwicklung, Fertigung und Anwendung für hohe Qualität Made in Germany. So bietet Trimilin beispielsweise Trampoline mit Stahlfedern oder Gummikabel in sechs verschiedenen Weiche- bzw. Härtegraden an.

Während sich weiche Federungsstufen mit Gummikabel für langsamere Schwingfrequenzen eignen, werden die strafferen Trampoline mit Stahlfedern beim Powertraining mit Joggen oder Springen eingesetzt. Die Trampoline zeichnen sich durch langlebige Spezialmatten, hochwertige Federung und Verarbeitung aus und werden auch im Physio-Bereich eingesetzt. Ein Polster zur Abdeckung von Rand und Federn schützt vor Verletzungen und klappbare Beine dienen zum optimalen Verstauen. www.heyman.de

Mitmachen und gewinnen!

Wer als erster bei „gewinnen@shapeup-magazin.de“ landet, dem sponsert Balance Swing™ eine komplette Ausbildung zum Trainer in der Academy in Dachau und ein Trimilin med Minitrampolin gibt es on top noch dazu. Adresse nicht vergessen und viel Glück!



Balance Swing™: Für die Trainerausbildung gibt es eine eigene Akademie

Dabei sind zehn Minuten auf dem Trampolin ebenso effektiv wie 30 Minuten Joggen. Auch Übergewichtige oder Menschen mit orthopädischen Leiden profitieren, denn die Gelenke werden geschont, obwohl Muskeln und Stoffwechsel Höchstarbeit leisten. Mit dem Minitrampolin wird übrigens auch der Teufelskreis von „Übergewicht – Inaktivität – noch mehr Gewicht“ durchbrochen.

Eine Studie der Universität in Kalifornien/San Diego belegt, dass Probanden, die ihr Training mit Laufband oder Fahrrad-Ergometer begonnen haben, nach einem Jahr weniger dabei waren, als diejenigen, die mit dem Mi-

als auch Energie spendet, statt den Körper auszupeinern. Balance Swing™ basiert auf der Fünf-Elemente-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin und kombiniert fernöstliche und westliche Trainingslehren mit dem Minitrampolin.

Mit Übungselementen aus Yoga, Pilates, Workout und Aerobic wird der Körper vielseitig gefordert, aber nicht überfordert, und es summieren sich so die Vorteile mehrerer Fitnessrichtungen. Das sorgt nicht nur für ein abwechslungsreiches Training, sondern auch dafür, den Körper ganzheitlich zu trainieren.