

Let's swing

Hoher Spaßfaktor und wenig Zeitaufwand: Das Zaubertraining, das auf die Sprünge hilft, heißt Trampolin-Swingen



Zehn Minuten Swingen und leichtes Hüpfen auf dem Minitrampolin sind wie 30 Minuten Joggen“, schwärmt Trudelines Grigoletto, seit 25 Jahren Verkaufstrainerin im Friseur- und Kosmetik-Business und bekannte TOP HAIR-Referentin. „Dabei habe ich alle Muskeln trainiert und bin durch meine Lieblingsmusik total entstresst. Und was mich fast umgehauen hat: Madonna swingt auch! Na, wenn das kein Grund ist auch Hair- und Beauty-Spezialisten für dieses Training zu begeistern! Gesundheitlich ist es ein Hammer: Macht eine tolle Figur, schont die Gelenke, beugt Arthrose und Osteoporose vor, entschlackt das Lymphsystem, setzt Glückshormone frei, vertreibt schlechte Laune. Wow! Genau das Richtige, um auch geschäftlich erfolgreich zu sein! Denn nur, wer gut aussieht und gut drauf ist, kommt gut an, kann seine Kunden überzeugen und macht mehr Umsatz!“

Fit, fröhlich, schlank

Mediziner und Physiotherapeuten empfehlen sanftes Auf- und Abschwingen für alle Altersklassen. „Beim Training bleiben Herz, Kreislauf, Wirbel-



Tipp ::::

:::: „Balance Swing™ auf dem Mini-Trampolin, das neue Glückshormone-Training“, BLV-Verlag, Buch (15,95 Euro) und DVD (27,90 Euro), zzgl. Versandkosten. Im Buchhandel oder unter www.balance-swing.de zu bestellen. ::::

säule, Gelenke und die Gehirnleistung in Topform“, sagt der Sportmediziner Prof. Dr. Gerd Schnack, Präventionszentrum Allensbach. Der gesamte Organismus wird auf sanfte Art trainiert, wichtige stabilisierende Muskeln werden aufgebaut, die Bewegung macht gute Laune – mit fetziger Musik noch mehr! Nirgends verbrennen wir Fett so effektiv wie auf dem Trampolin. Der Fitness-Effekt des regelmäßigen Abbremsens ist um 68 Prozent höher als auf dem Laufband, belegt eine NASA-Studie von 1980.

Geht nicht, gibt's nicht!

Zwar werden vereinzelt Trampolin-Kurse angeboten – und Aquabouncing (ein Fitnessstraining auf dem Unterwasser-Trampolin) ist zur Zeit der große Hit. Doch wer unabhängig sein möchte, legt sich ein eigenes Mini-Trampolin zu. Es misst ca. 1,12 Meter, lässt sich überall in der Wohnung aufstellen und im Auto sogar in den Urlaub mitnehmen. Ausreden wie „schlechtes Wetter“, „keine Zeit“ gibt's nicht mehr. Am besten stelle man es dort auf, wo man es stets im Blick hat – und steigt immer mal wieder für zwei bis

fünf Minuten drauf (im Flur, vor dem TV, auf der Terrasse ...). Bei Trudelines Grigoletto steht es neben dem Bett: „Kurz den inneren Schweinehund überwinden, barfuß drauf stellen, tolle Musik hören, und schwingen ... schon ist man gut drauf! Wer geübt ist, kann darauf auch joggen, leicht hüpfen, Pilates probieren oder Zumba tanzen.“

Warum nicht auch mal ein Mini-Trampolin im Friseursalon aufstellen, schlägt Grigoletto vor. Das kann ein Gewinn für alle sein. Stellt man es in den Aufenthaltsraum, kann die Belegschaft z.B. in den Pausen gute Laune tanken. Stellt man es in eine Nische im Salon, profitiert die Kundschaft und kann z.B. während einer Einwirkzeit Spaß darauf haben oder vor einer Massage die Muskulatur lockern. In japanischen Management-Etagen wird das Mini-Trampolin vor Konferenzen zur Konzentrationssteigerung eingesetzt. Golfern dient es zum Koordinations- und Balance-Training. Sportler und Athleten nutzen es zur schnelleren Erholung nach Wettkämpfen oder als Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining.

Welches Trampolin?

„Discounter-Trampolins für 80 Euro oder weniger sind viel zu hart. Lieber etwas mehr investieren für ein therapeutisches Trampolin, das schön weich und besonders wirbelsäulen- und gelenkschonend ist“, raten Annett Schönfelder und Yvonne Hyna von der Balance Swing Academy in Dachau. „Gute Trampolins kosten zwischen 200 und 500 Euro.“

Behutsam starten

„Zu Beginn stellen Sie sich nur kurz aufs Trampolin“, raten die Expertinnen. „Stets aber barfuß, Beine leicht gegrätscht, Knie leicht gebeugt. Bauch einziehen, Brust heraus, Arme und Schultern locker. Versuchen Sie, ein Gefühl für Gleichgewicht und Rhythmus zu erspüren. Wenn Sie anfangs wacklig stehen, halten Sie sich z.B. an einem Stuhl fest. Stehen Sie sicher, probieren Sie das Gewicht von einem Bein aufs andere zu verlagern, und so weiter ...“



Anne Lipinski

Die sportbegeisterte Autorin und ehemalige TOP HAIR-Redakteurin ist Expertin in Sachen Gesundheit und Ernährung.