



2
Fünffach fit
 Diese 5 Elemente bilden die Basis von Annett Schönfelders (r.) Workout-Erfindung:
 1. Swing-in zum Aufwärmen
 2. Cardio Swing, z. B. Trampolin-Laufen, für intensives Fatburning
 3. Stability-Moves für mehr Balancevermögen
 4. Kraft-Exercises für das gezielte Bodyforming
 5. Relax-Übungen zur schnellen Muskel-Regeneration

TEXT: ALEXANDRA SCHLUMP, FOTOS: PR STILL PR

Figur im Aufschwung

„Balance Swing“ ist der neue Fitness-Hit: Auf einem Trampolin federnd setzen Sie jeden Muskel unter Spannung und bringen sich mit Leichtigkeit in Form

Bisher galt das Trampolin als Spielwiese für Freizeitakrobaten - jetzt wird die federnde Gummiplattform zur Fitnessbühne für ein komplettes Ganzkörperworkout. „Balance Swing“ hat die Münchnerin Studiobesitzerin Annett Schönfelder ihr fünfteiliges Trainingsprogramm genannt. „Die Ergebnisse sind sensationell“, versichert sie: Schon zehn Minuten Trampolinschwingen sind laut Studien für die Kondition so effizient wie eine halbe Stunde joggen. Der schnelle Wechsel von Be- und Entlastung wirkt sich positiv auf den ganzen Körper aus. Die Wirbelsäule wird aufgerichtet, der Lymphfluss angeregt, Muskeln werden bis in die kleinste Faser aktiviert. Parallel setzen die rhythmisch-schwungvollen Bewegungen Glückshormone frei und sorgen so für gute Laune.

Und auch das Energie-Level steigt: „Da man nicht springt, sondern nur mit den Füßen auf der Matte federt, werden die Akupressurpunkte der Fußsohle ständig stimuliert. Energieblockaden lösen sich auf, man fühlt sich erfrischt, beschwingt, entspannt“, erklärt Annett Schönfelder. Weiterer Vorteil: Balance- und Kraftübungen werden auf der nachgiebigen Trampolin-Sprungfläche viel intensiver. Denn der Wackeleffekt versetzt den Körper im positiven Sinne in Alarmbereitschaft. „Balance Swing“ wird ab Sommer bundesweit in Studios angeboten. www.balance-swing.de

Zuhause hüpfen
 Für das schwingvolle Training brauchen Sie nur ein Mini-Trampolin (ab 34,95 €, über www.amazon.de)

