



**Wer 10 Minuten auf dem Trampolin trainiert, erreicht genauso viel wie mit 30 Minuten Laufen.**

**Das beständige Auf- und Abspringen verbessert den Stoffwechsel.**

Foto: Balance Swing™

# Gehen Sie in die Luft!

Trampolinspringen ist super effektiv und gesund – und es macht einfach gute Laune.

Mit einem Mini-Trampolin und den passenden Trainingsprogrammen können Sie sich auch zuhause prima in Schwung bringen.

Die Belastung beim Training auf dem Trampolin entspricht dem Vierfachen des Körpergewichts. Das soll Spaß machen? Und wie es das tut! Zwar müssen mehr als 400 Muskeln beim Spiel mit der Schwerkraft Schwerstarbeit leisten, doch das Schöne ist: Man empfindet die Bewegung nicht als Anstrengung! Durch das mehrfache Überwinden der Schwerkraft beim Schwingen werden alle Muskeln im Körper gekräftigt – besonders die wichtige Stütz- und Muskulatur, die unsere Wirbelkörper und die Bandscheiben schützt und stützt. Das beständige Auf- und Abspringen verbessert den Stoffwechsel in jeder einzelnen unserer 40 Trillionen Zellen. Durch die verbesserte Durchblutung wird das Herz entlastet und der Stressmechanismus außer Kraft gesetzt.

„Wer 10 Minuten auf dem Trampolin trainiert, erreicht genauso viel wie mit 30 Minuten Laufen“, sagt Gert Dorschner, Ärztlicher Leiter der Akademie für Ganzheitsmedizin Heidelberg ([www.a-f-g.de](http://www.a-f-g.de)). Oder anders: Eine fünfminütige Trainingseinheit auf dem Trampolin entspricht etwa einem 1.000-Meter-Lauf. Dorschner schwört auf die gesundheitlichen Wirkungen des Trampolinspringens: „Das Training ist für den Körper dreimal effektiver und gesünder als Joggen und zudem schon es die Gelenke.“

Trampolinspringen hilft auch gegen zahlreiche gesundheitliche Beschwerden. Dazu gehören Rücken- und Bandscheibenprobleme, Koordinations- und Gleichgewichtsstörungen (sogar bei leichteren Schwindelformen), Lungenerkrankungen oder Venenleiden. So kann das Hüpfen auf dem Trampolin sogar Krampfadern vorbeugen. Last, but not least ist das Trampolin ein echter Fatburner: Regelmäßiges Training lässt die Pfunde purzeln!

## SO TRAINIEREN SIE ZUHAUSE

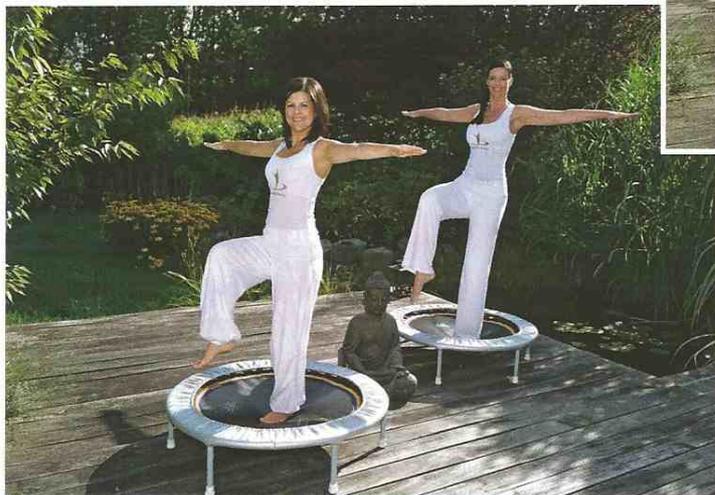
Ein durchdachtes Trainingskonzept gab es für das altbewährte Trainingsgerät allerdings lange nicht. Die Fitnesstrainerinnen Annett Schönfelder und Yvonne Hyna entwickelten daher das ebenso

zeitsparende wie ganzheitliche Programm Balance Swing fürs Mini-Trampolin ([www.balance-swing.de](http://www.balance-swing.de)), das es auf DVD gibt, und ermöglichen damit ein Training zuhause, in den eigenen vier Wänden. „Das Training spendet dem Körper Energie statt sie ihm – wie sonst bei vielen sportlichen Aktivitäten – zu nehmen und unterstützt ihn in all seinen Funktionen“, sagt Annett Schönfelder. Als Anhänger der Traditionell Chinesischen Medizin konzipierten die beiden Expertinnen ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele. Dabei bleiben die Füße immer in Kontakt mit der Trampolinmatte. Das ist zum einen sehr wirbelsäulen- und gelenkschonend, da nur ein Drittel der Belastung des herkömmlichen Gehens auf den gewichtstragenden Gelenken lastet. Zum anderen werden während des gesamten Trainings die Fußreflexzonenpunkte unter der Fußsohle aktiviert und stimuliert.

Mehr als 400 Muskeln leisten beim Spiel mit der Schwerkraft Schwerstarbeit.

**Balance Swing umfasst nun fünf verschiedene Abschnitte:** Herz-Kreislauf, Balance, Kraft, Koordination und Entspannung – alle in einem Programm.

- Im ersten Teil, dem sogenannten **Swing In**, schwingen sich Körper und Geist auf das Training ein und man baut ein Gefühl für die Bewegung auf dem Trampolin auf.
- Darauf folgt ein fettverbrennender **Cardio-Teil**, bei dem mit einer unkomplizierten, aber effektiven Choreografie die überflüssigen Fettpölsterchen schmelzen.
- Die nächsten beiden Trainingsabschnitte haben weniger Tempo, dafür aber mehr Intensität. Hier werden die Muskeln für einen schönen und straffen Körper trainiert: **Balance Stability** stärkt die stützende Tiefenmuskulatur, während **Balance Workout** für schöne Kurven bei der Figur sorgt. Hier zeigt sich die Effektivität des Minitrampolins besonders: Durch die weiche Sprungmatte wird bei Sit-ups, Liegestützen & Co. nicht nur das Training intensiviert, sondern gleichzeitig die stützende Core-Muskulatur stimuliert.
- Der letzte Abschnitt widmet sich ganz der mentalen Ausgeglichenheit: Bei **Balance Relax** klingt das Training bei einem sphärischen und beruhigenden



### So trainieren Sie Stabilität

Bei diesen Übungen wird besonders die Tiefenmuskulatur gefordert. Diese wirbelsäulen- und gelenknahe Muskulatur wird beim herkömmlichen Training auf dem Boden kaum aktiviert. Durch die weiche Trampolinmatte jedoch müssen vor allem im Einbeinstand genau diese Muskeln ausgleichen und stabilisieren. Und eben diese Muskeln geben Halt, schützen und stützen Wirbelsäule und Gelenke und helfen dabei, das Gleichgewicht schneller zu fangen.

Sound aus. Körper und Geist erholen sich vom stressigen Alltag und die neu getankte Energie kann sich ausbreiten.

Neben Trampolinprogrammen auf DVD gibt es auch Online-Trainings. In der Regel muss man dazu Mitglied in einem Online-Fitnessstudio werden und hat dann Zugang zu Trainingsvideos, die man zuhause auf dem Rechner laufen lassen kann. Die Mitgliedschaft kostet, je nach Laufzeit, ab ca. 10 Euro pro Monat.

### HIER TRAINIEREN SIE MIT ANDEREN

Trampolintaining kann man aber nicht nur zuhause machen: Immer mehr Fitnessstudios setzen das effektive Training auf den Kursplan. Zum Teil werden

die Programme dort selbst entwickelt, zum Teil werden bestehende Programme angeboten. Jumping etwa ist ein dynamisches Fitnessstraining auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Durch die Kombination aus schnellen, sprint-ähnlichen und langsamen, aus dem Kraftsport stammenden Sprüngen soll die effektive Fettverbrennung des Körpers stark gefördert werden. Auch Physiotherapeuten bieten in ihren Praxen Kurse auf dem Mini-Trampolin an. Meist werden hier spezielle Übungen für den Rücken durchgeführt. Ein Kurs ist allerdings oft so teuer wie eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio. Dafür wird

*Auch Physiotherapeuten bieten in ihren Praxen Kurse auf dem Mini-Trampolin an.*

meist in kleineren Gruppen trainiert, so dass der Trainer besser anleiten und auch gleich eingreifen kann, wenn man sich „verspringt“.

### BEWEGUNG MIT GLÜCKSAKTOR

Beim Hüpfen auf dem Trampolin werden Serotonin und Endorphine freigesetzt, die Glückshormone des Körpers. Dass Trampolinspringen glücklich macht, wissen die Balance-Swing-Erfinderinnen auch aus eigener Erfahrung: „Schwingen harmonisiert“, berichtet Fitnesstrainerin Yvonne Hyna. Wird der Körper durch Alltagsstress aus dem Gleichgewicht gebracht, so kann die körpereigene Balance durch sanftes Schwingen wiederhergestellt werden. Die innere Balance ist die Grundvoraus-

## So machen Sie den Körper stark

Bei diesen Übungen werden die großen Muskelgruppen gekräftigt. Im Unterschied zum Boden fordert die Trampolinmatte das intramuskuläre Zusammenspiel, so dass die Muskeln schneller wachsen und das Zusammenspiel zwischen Muskeln und Gehirn trainiert wird. Dieses hervorragende Training ist ein fester Bestandteil in Reha & Co. Das Training ist somit noch gesundheitsfördernder und führt zu schnellen Erfolgen.



Fotos: Balance Swing™

**Das Schaukelgefühl macht uns glücklich und entspannt.**

setzung für Gesundheit, Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und mehr Lebensenergie.

Die fünf verschiedenen Elemente des Trainings sorgen für Abwechslung und ein unvergessliches Gute-Laune-Gefühl. Yvonne Hyna: Schaukelgefühl macht uns glücklich und entspannt, da es eine Urbewegung ist, die jeder kennt, als Baby im Bauch der Mutter, als Säugling auf dem Arm und als Kind, das vor Freude im Bett hüpfte. Zudem wird die körpereigene Lebensenergie durch Stimulierung der Meridianbahnen und der Fußreflexzonen in Fluss gebracht und das Ergebnis ist ein wunderbares Wohlgefühl, das durch den gesamten Körper strömt.



ZUM NACHMACHEN: **Balance Swing. Das Glückshormonetraining auf dem Mini-Trampolin** von Yvonne Hyna und Annett Schönfelder, 29,90 Euro. Die DVD ist zweisprachig (deutsch/englisch).

## Tipps für den Kauf

→ **Mini-Trampoline gibt es in unterschiedlichen Preisklassen:**

Wer gezielt trainieren will, sollte etwas tiefer in die Tasche greifen. Marken-Trampoline gibt es z.B. von Reebok und Kettler, Hersteller wie Trimilin und Bellicon positionieren ihre Trampoline speziell in den Bereichen Fitnesstraining, Abnehmen und Gesundheit. Die Einstiegspreise liegen zwischen 100 und 380 Euro. Trampoline gibt es in unterschiedlichen Größen. Je größer die Sprungfläche ist, umso sicherer fühlt man sich darauf – gerade als Einsteiger. Allerdings muss man sich bewusst machen, dass zwischen einem Durchmesser von 100 Zentimetern und einem von 125 Zentimetern Welten liegen, was den Platzverbrauch angeht. Deshalb: unbedingt vorher zuhause messen! Für den Hausgebrauch reicht in der Regel ein 1-Meter-Trampolin.

→ **Es gibt Trampoline mit Klapp- oder Schraubfüßen:** Klappfüße sind teurer, aber auch praktischer, wenn man es zwischen den Trainingseinheiten hinter der Couch oder unterm Schrank verstauen will. Beim Kauf sollte man auf die Federung achten: Trampoline mit Stahlfedern sind härter und eignen sich gut fürs Fitnesstraining, Trampoline mit Gummibändern bzw. -seilen sind weicher – ideal wenn man gesundheitliche Einschränkungen hat. Übrigens muss man für das Trampolintraining nicht im Altbau wohnen, der Keller könnte allerdings nicht hoch genug sein: Experten gehen davon aus, dass man eine Raumhöhe von 2,40 Meter braucht!