

Auf dem Sprung ins Glück!

Daniela Dreyfürst probierte den Gute-Laune-Sport aus



Kennen Sie schon „Balance Swing“? Die Bewegungen auf dem Mini-Trampolin sollen unsere Glückshormone ankurbeln. Und fit wird man dabei auch noch...

Beim Wort „Trampolin“ schaltet unser Gehirn auf fröhlich. Kindheitserinnerungen melden sich von Urlauben, Spielplätzen, Jahrmärkten. So unbeschwert war man nur früher? Nein. Experten sagen, mit sanftem Trampolintaining kommt man auch als Erwachsener dem Kinderglück ganz nah.

1. Weckruf für den Kreislauf
Bei „Balance Swing“ springt man nicht. Mindestens ein Fuß bleibt immer auf dem Boden. Anstrengend ist's trotzdem. Der Kreislauf kommt in Schwung, Glückshormone werden freigesetzt.

2. Schutz gegen Stress
Wie bei einer Yoga-Stunde endet „Balance Swing“ zum Ausklang mit einer Entspannungsphase. Von Musik begleitet, erreichen wir so einen Zustand fern von Stress. Diese Lockerheit trägt uns auch durch den Alltag.

3. Zurück ins Gleichgewicht
Der Körper bleibt ein Spiegel der Seele. Wer wegen hoher Belas-

tungen seelisch aus dem Lot gerät, schneidet in Gleichgewichtstests schlecht ab. Da hilft der umgekehrte Weg: Wer seine Balance trainiert, kommt auch psychisch leichter wieder ins Lot.

4. Der Rhythmus macht's

Eine Mutter wiegt ihr Baby hin und her, damit es sich beruhigt. Kinder versinken beim Schaukeln in sich selbst. Und Meditations-Gurus unterstützen ihre Trance mit monotonen Bewegungen. Schwingen bedeutet Harmonie. Durch das rhythmische Auf und Ab bei dieser Gymnastik erreicht man das auch – und fühlt sich gleichzeitig befreit.

5. Mit Kraft in den Alltag

Als „Nebenprodukt“ dieser neuen Sportart baut man mit dem Trampolin-Schwingen schnell Kondition und Muskelkraft auf. Mediziner wissen schon lange: Körper und Seele arbeiten Hand in Hand. Fordert man seine Muskulatur, dann bringt das automatisch innere Stärke und einen Kick fürs Ego.

6. Aktivierung des „Chi“

„Balance Swing“ baut auf den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin auf. Die Grundidee dabei: Die Meridiane, also die Kanäle, in denen die Lebensenergie fließt, werden mit dem Schwingen aktiviert. Und damit lösen sich Verspannungen und Blockaden. Außerdem trainiert man ohne Schuhe – und bekommt so eine Fußreflexzonenmassage „gratis“ dazu.

Mein Fazit:

Nicht zu anstrengend, trotzdem bringt es viel für die Muskeln. Und die Schlussphase hat mich genauso entspannt wie Yoga. Wirklich top!

Eigentlich springt man bei „Swing“ nicht. Aber so zum Spaß...



Extra-Tipp

Von Regina Ziegler, „Moves Woman“-Trainerin in Hamburg: „Besser fünf Minuten am Tag schwingen als eine Stunde jede Woche. Ich mache es z. B. immer beim Telefonieren – der Effekt ist enorm.“ Bei „Moves Woman“ kostet eine Zehnerkarte „Balance Swing“ 109 Euro.