

# PUSH FÜR BODY & SOUL: BALANCE SWING

Dieses neue Workout auf dem Trampolin ist eine echte Sensation: Zehn Minuten sind so effektiv wie eine halbe Stunde Joggen. Es hebt Laune und Zellaktivität - und wirkt wahre Wunder gegen Cellulite!

Phase  
1  
4 Min.

Beim Swing-in bringen Sie Körper und Geist sanft in Gleichklang



## Die Grundhaltung

In die Mitte des Trampolins stellen. Füße sind hüftbreit auseinander, Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Oberkörper aufrichten. Schulterblätter nach hinten unten schieben. Bauch anspannen, Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, Wirbelsäule lang ziehen. Verinnerlichen Sie diese Haltung als Basis für alle folgenden Übungen.



## Aufschwung

Beginnen Sie aus der Grundhaltung heraus, langsam auf- und abzuswingen. Führen Sie die Arme beim Hochschwingen dynamisch nach vorn (A). Wichtig: Lösen Sie beim Aufschwingen lediglich die Fersen vom Trampolin, die Zehen und Fußballen bleiben auf der Matte (siehe Detailfoto rechts). Beim Abschwingen führen Sie die Arme nach hinten (B). Bleiben Sie immer locker in den Kniegelenken. 1 Min. lang



TEXT & PRODUKTION MARTINA STEINBACH HAARE & MAKE-UP MELANIE MARIE KANIA C/O ARTISTGROUPMIEHAU.COM FOTOS DIRK BADER



Sie werden es lieben, das Gefühl der Schwerelosigkeit. „Die meisten Frauen gehen wirklich mit einem Lächeln aus den Balance-Swing-Stunden heraus“, sagt Fitness-Expertin Annett Schönfelder (l.), die den Trend zusammen mit ihrer Kollegin Yvonne Hyna erfunden hat. Der Unterschied zum üblichen Trampolin-Sport: Bei Balance Swing wird geschwungen statt gesprungen (außer vielleicht vor Freude über die schnellen Figurerfolge). „Mit jeder Schwingung“, so Annett Schönfelder, „steigt nicht nur der Pegel der Glückshormone, auch die gesamte Tiefenmuskulatur wird gefordert.“ Zudem läuft die Versorgung des Bindegewebes auf Hochtouren. Beim Aufschwingen dehnen sich die Körperzellen aus, saugen Nährstoffe auf, beim Abschwingen ziehen sie sich zusammen, pressen Giftstoffe raus. „Deshalb hilft Balance Swing optimal gegen Cellulite.“ Der ständige Kontakt der Füße zur Matte wirkt zudem wie eine belebende Reflexzonenmassage, die den Körper mit Energie durchflutet. „Nach dem Training fühlt man sich daher nicht ausgepowert, sondern frisch und beschwingt“, versichert Annett, die auf den nächsten Seiten persönlich durch ihr Programm führt. Es wird inzwischen bundesweit in Fitness-Studios angeboten, kann aber mit einem eigenen Trampolin (siehe Seite 45) auch zuhause absolviert werden. Trainieren Sie jeden zweiten Tag alle fünf Phasen hintereinander durch - der Zeitaufwand beträgt gerade mal 30 Minuten!

**Sprunghafter Erfolg**  
Dank des innovativen Trainingshits Balance Swing erreichen Sie Ihr Figurziel wie im Flug



**Armkreis**

In Grundhaltung einschwingen. Arme vor dem Körper kreuzen, Finger spreizen (A). Arme über die Seite nach oben führen, Handflächen nach außen drehen. Arme über dem Kopf kreuzen (B) und vor dem Körper wieder nach unten führen, zurück in Position A. 1 Min. lang



**Energiependel**

Schrittstellung, rechts vor links. Einschwingen. Gewicht auf vorderes Bein verlagern, 5 x auf- und abschwngen. Oberkörper vorbeugen (A), Arme und Hände ausschütteln (Detailfoto). Gewicht auf hinteres Bein verlagern, 5 x schwingen, dabei Brust öffnen (B). 1 Min. pendeln.



**Warm-up-Walk**

Einschwingen. Dann im Wechsel linke und rechte Ferse heben und senken, als würden Sie auf der Stelle gehen. Fußballen behalten immer Kontakt zur Trampolinmatte. Arme gegengleich mitschwingen. 1 Min.

**Riverdance**  
Schwingen Sie sich im Tap Step ein. Unterarme übereinanderlegen und auf Schulterhöhe halten. Führen Sie nun das rechte Bein gestreckt nach vorn und setzen Sie die Ferse kurz vorn auf der Trampolinmatte auf (A). Wechseln Sie dann die Beinposition. Rechtes Bein nach hinten, linkes nach vorn führen, linke Ferse vorn aufsetzen (B). 90 Sek. weiter im Wechsel. Dabei Oberkörper aufrecht halten und den Bauch anspannen.



**Phase 2**  
7 Min.

**Cardio Swing sorgt für Fatburning pur und ist dreimal effektiver als Joggen**



**Tap Step**

Schwingen Sie sich zuerst in der Grundhaltung ein. Heben Sie dann das rechte Knie leicht nach vorn an (A) und tippen Sie mit der Zehenspitze vorne auf der Trampolinmatte auf (Detailfoto). Dann Bein wechseln. Linkes Knie leicht nach vorne anheben, Zehenspitze vorne auf tippen (B). Arme dynamisch gegengleich zu den Beinen mitschwingen. 90 Sek. lang. Der Tap Step ist ein Basis-Schritt. Er dient oft vor anderen Moves zum Einschwingen.



**Pferdchen**

Locker im Tap Step einschwingen, Arme auf Schulterhöhe zur Seite strecken. Jetzt die Knie abwechselnd bis auf Hüfthöhe nach vorne hochziehen. Ist das rechte Knie oben, Handflächen nach unten drehen (A). Ist das linke Knie oben, drehen Sie die Handflächen nach oben (B). 90 Sek. im Wechsel



**Twister**

In Grundhaltung einschwingen. Füße sind geschlossen. Beim Aufschwngen Knie und Hüfte nach links drehen, gleichzeitig beide Arme nach rechts schwingen (A). Dann zur anderen Seite twisten (B). Die Fußballen bleiben dabei immer in Kontakt mit der Matte, nur Fersen anheben. 90 Sek.

**Langläufer**

Einschwingen in Schrittstellung, links vor rechts. Dann in schnellem Tempo die Beinposition wechseln. Unterstützen Sie die Bewegung mit den Armen. Geht das rechte Bein nach hinten, auch den rechten Arm gestreckt nach hinten schwingen und den linken Arm gestreckt nach oben führen. Dann Seite wechseln. 1 Min. lang



Phase 3  
8 Min.

Balance Stability bringt jeden Muskel in Aktion und Sie ins Gleichgewicht

Storch

Mit dem linken Fuß in die Trampolinmitte stellen und Gewicht auf das linke Bein verlagern. Hände in die Taille stützen. Rechten Fuß von der Matte lösen. Körper auf linkem Bein ausbalancieren. Wenn Sie sich sicher fühlen, rechtes Bein bis in die Zehenspitze nach vorn strecken. Oberkörper ist aufrecht. 5 Atemzüge halten. Seite wechseln.



Seestern

Mit rechts mittig auf das Trampolin stellen. Linkes Bein gestreckt zur Seite heben. Oberkörper nach rechts neigen, sodass Bein und Körperseite eine diagonale Linie bilden. Körper ausbalancieren. Standbein ist leicht gebeugt. Arme in einer Linie mit Oberkörper nach oben strecken, Handflächen zueinander. 5 Atemzüge halten, Seite wechseln.



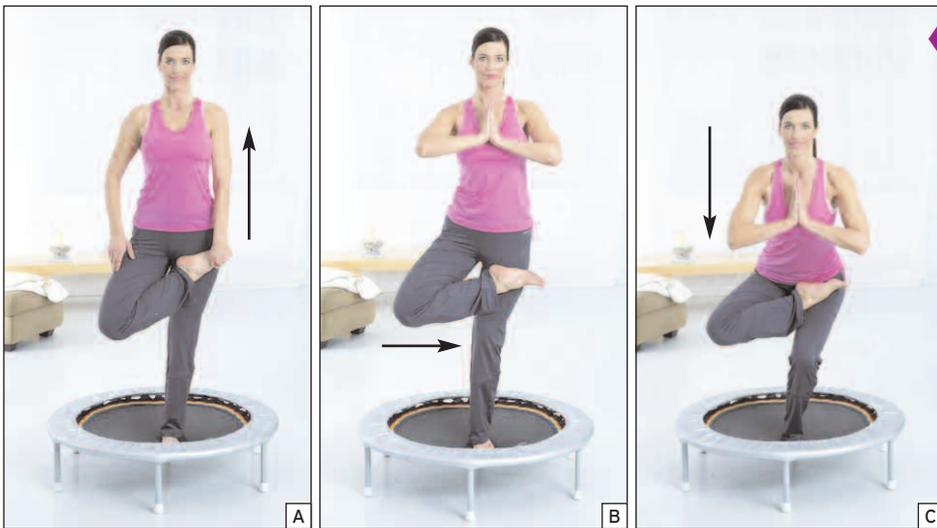
Yoga-Baum

Linken Fuß mittig auf dem Trampolin platzieren. Hände in die Taille stützen. Rechten Fuß von der Matte lösen, Fußsohle an der Innenseite des linken Knies anlegen. Rechtes Knie nach außen drehen. Körper ausbalancieren. Handflächen vor der Brust aneinanderlegen und dann nach oben über den Kopf führen. 5 Atemzüge halten, Seite wechseln.



Halber Lotus

Aus der Yoga-Baum-Position heraus den rechten Fuß auf dem linken Oberschenkel ablegen. Das linke Standbein ist leicht gebeugt (A). Handflächen vor der Brust aneinanderlegen. Körper ausbalancieren (B). Linkes Standbein tief beugen, Po dabei weit nach hinten schieben. Oberkörper leicht vorneigen (C). 5 Atemzüge halten, Seite wechseln.



Phase 4  
7 Min.

Das Balance Workout sorgt für straffes Bindegewebe und tolle Konturen



Libelle

Gewicht auf rechtes Bein verlagern, Hände in die Taille. Linkes Bein bis in die Zehenspitzen gestreckt nach hinten anheben. Oberkörper vorheben. Körper ausbalancieren. Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, Po anspannen (A). Arme in einer Linie mit Oberkörper nach oben strecken, Handflächen zeigen zueinander (B). Schultern nicht hochziehen, sondern bewusst nach hinten und unten schieben. 5 Atemzüge halten, Seite wechseln.

Power-Hocke

Mit leicht geöffneten Beinen aufs Trampolin stellen. Knie beugen. Po nach hinten schieben, als wollten Sie sich hinsetzen. Arme gestreckt nach vorne führen. In der Hockposition 10 x abwechselnd rechte und linke Ferse heben und senken. Wieder aufrichten. Arme senken. 18 x wiederholen.



Superwoman

Auf das Trampolin knien. Knie sind unter der Hüfte. Hände umfassen den Trampolinrand. Rücken stabilisieren, indem Sie den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen. Gewicht auf das linke Knie und die rechte Hand verlagern. Rechtes Bein nach hinten strecken, linken Arm nach vorn, sodass Rücken, Bein und Arm eine Linie bilden. 8 Atemzüge halten, Seite wechseln.



Kraftbrett

Auf das Trampolin knien, Hände am Boden abstützen, vorwandern, bis die Oberschenkel auf der Matte aufliegen (A). Zehenspitzen auf der Matte aufstellen, Knie lösen. Spannung aufbauen. Der Körper bildet eine stabile Linie (B). 8 Atemzüge halten, dann zurück zu A. 10 x



Taillendreh

Sie sitzen auf dem Trampolin. Füße sind am Boden. Hände hinten abstützen. Ellbogen beugen. Füße vom Boden anheben, Beine geschlossen halten. Knien nach links kippen, Becken folgt der Bewegung. Oberkörper bleibt ruhig (A). Dann Seite wechseln (B). 24 x





**Bauchzug**  
 Rücklings auf das Trampolin legen. Füße am Boden abstellen. Hände hinter dem Kopf verschränken, Ellbogen zeigen nach außen. Bauch anspannen (A). Rechtes Bein nach oben strecken, Fußspitzen anziehen. Oberkörper anheben, linke Hand zum rechten Fuß führen (B). Zurück zu A, Seite wechseln. 18 x

**Phase 5**  
 4 Min. **Sanfte Relax-Moves machen die Muskeln zum Abschluss wieder geschmeidig**



A



B

**Rückenschaukel**  
 Vorne auf das Trampolin setzen. Knie zur Brust ziehen. Beine mit den Händen umfassen. Rücken leicht runden, Bauchmuskeln anspannen (A). Lassen Sie sich jetzt langsam und kontrolliert zurückrollen, bis Ihr Rücken komplett auf der Trampolinmatte aufliegt (B). Dann gleich wieder in die Ausgangsposition A zurückschaukeln. 50 Sekunden lang



B



**Bodyshake**  
 In Rückenlage auf die Trampolinmatte legen. Arme und Beine nach oben strecken und kräftig ausschütteln. 40 Sekunden lang

**Kniekreis**

Mit dem Rücken auf das Trampolin legen. Die Knie zur Brust ziehen. Handflächen auf den Knien ablegen. Mit den Händen beide Beine zusammen kreisen lassen. 50 Sekunden lang zwischen großen und kleinen Kreisbewegungen variieren (A). Dabei etwa alle 10 Sekunden die Drehrichtung wechseln (B).



**Wirbelsäulen-Stretch**  
 Auf das Trampolin setzen. Fußsohlen aneinanderlegen. Knie nach außen kippen lassen. Hände umfassen die Knöchel. Rücken gerade aufrichten (A). Oberkörper vorlehnen. Kopf in Richtung der Füße absenken. Hände umfassen die Zehen. Tief ein- und ausatmen. Versuchen Sie, bei jedem Ausatmen noch etwas tiefer in die Dehnung hineinzukommen (B). 50 Sekunden halten.



**Bein-Dehnung**

Breit gegrätscht auf das Trampolin stellen. Oberkörper vorneigen. Mit den Händen den Rand umfassen. Beine strecken und Körpergewicht nach hinten verlagern. Dehnung in der Beinrückseite spüren. Kopf ist zwischen den Armen. 50 Sekunden halten.

**Was Sie beim Gerätekauf beachten sollten**

Es gibt fast so viele Trampoline wie es Laufschuhe gibt. Für beide gilt: Sie sollten genau zu Ihnen passen. Für Balance Swing brauchen Sie ein Trampolin, das eine besonders weiche Matte hat, denn es geht ja um sanftes und gelenkschonendes Schwingen, nicht um hohe Sprünge. Die Firma Trimilin bietet stabile Trampoline in unterschiedlicher Elastizität an (ab 189 €, [www.trimilin.de](http://www.trimilin.de)). Günstigere Alternativen: von Kettler (ab 69 €, [www.amazon.de](http://www.amazon.de)).



Nachgiebige Matte Beim Balance Swing trainieren Sie optimal mit einem extra elastischen Trampolin



Fester Halt? Die Feder-aufhängung sollte einen stabilen Eindruck machen



**EXPERTINNEN**

Annett Schönfelder, 37, ist Besitzerin des Frauenfitness-Studios „Aqua Vital“ in München. Sie hat Balance Swing zusammen mit der Mind-Body-Expertin und Rückenschultrainerin Yvonne Hyna, 31 (r.), entwickelt. [www.balance-swing.de](http://www.balance-swing.de)