



Schwing dich fit

Ein ganzheitliches Körpertraining auf dem Mini-Trampolin haben die Fitness-Trainerinnen Annett Schönfelder und Yvonne Hyna entwickelt. „Das einstündige Trainingskonzept basiert auf der Fünf-Elemente-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin“, so die beiden Frauen, die ihr Konzept auch in einem Buch veröffentlicht haben („Balance Swing auf dem Mini-Trampolin“, blv-Verlag, Preis: 12,95 EUR). Ein vollständiger Durchlauf besteht aus fünf Teilen: Er beginnt mit dem Einschwingen; dann folgen Übungen für Herz- und Kreislauf, die auch die Fettverbrennung ankurbeln. Die nächsten beiden Teile haben weniger Tempo, dafür mehr Intensität: Es geht um das Trainieren der stützenden Tiefenmuskulatur und um Körperkräftigung. Mit dem Entspannungsteil klingt das Training aus.

CARDIO SWING
Herz- Kreislauftraining

SWING IN
Einschwingen

BALANCE STABILITY
Gleichgewichtstraining

BALANCE RELAX
Entspannung

BALANCE WORKOUT
Körperkräftigung