

Fühl dich leicht!

Trampoline bringen Schwung in den Alltag. Straffe Kurven, verbesserte Kondition und gute Laune – mit dem Kopf in den Wolken lebt es sich einfach leichter.



Die gefühlvolle Stimme von Barry White in meinen Ohren, eine Träne rollt mir über die Wangen, während ich dem Sonnenuntergang entgegen galoppiere. Klingt romantisch, ist aber eher mächtig anstrengend. Die vermeintliche Träne ist purer Schweiß, der angefangen hat zu fließen seitdem ich meine Knie rhythmisch zur Musik in Richtung Bauch ziehe – auf einem Mini-Trampolin. Diese Übung nennt sich übrigens Lipizzanerpfödchen. „So, jetzt schwingt auch die letzte Zelle in unserem Körper“, verkündet Trainerin Caroline Groh voller Elan der Gruppe, die sich an diesem Abend in einer Sporthalle in Karlsruhe zusammengefunden hat. Und tatsächlich – schon nach wenigen Hopsern fühle ich mich leicht. Genau das ist es, was die Gründerinnen Yvonne Hyna und Annett Schönfelder mit ihrem Konzept Balance Swing erreichen wollten. Die beiden Frauen entwickelten eine Trainingsform auf dem Mini-Trampolin, welches für neue Energie und gute Laune sorgen soll.

Denn was für Astronauten gut ist ...

Vor Freude hüpfen – die wohl schönste Form, einem Gefühl freien Lauf zu lassen. Wann haben wir eigentlich damit aufgehört? Wohl irgendwann zwischen dem ersten Kuss und der ersten Steuererklärung. Es wird höchste Zeit wieder damit anzufangen. Denn Springen setzt nicht nur massig Glückshormone frei, sondern wird auf dem Trampolin zum effektiven Training für Jedermann, das zudem Gelenk schonend ist. Von den Erfolgen ist selbst die NASA überzeugt. Sie lässt ihre Astronauten zur Verbesserung des Gleichgewichts und zum Muskelaufbau auf Trampolinen trainieren. Den positi-

ven Effekt wies eine Studie nach, die zeigte, dass Trampolin springen dreimal ergiebiger ist als joggen, d.h. 10 Minuten auf dem Trampolin ersetzen 30 Minuten Joggen. Der Grund dafür ist die Erdanziehungskraft. Durch das Abwärtsschwingen erhöht sich unser Gewicht um das Drei- bis Vierfache und der Körper muss viel mehr Kraft aufwenden, um den Druck auszugleichen, der beim Aufkommen auf das Trampolin entsteht. Die Zellen werden zusammengedrückt und alle Giftstoffe und eingelagerten Fette herausgepresst. Bei der Aufwärtsbewegung werden alle Muskeln angespannt und der Druck in den Zellen in einen Gegendruck umgewandelt, bevor sie sich schließlich im Augenblick der Schwerelosigkeit völlig entspannen. Dadurch werden sie optimal mit Sauerstoff und anderen wichtigen Nährstoffen versorgt – Stoffwechsel und Fettverbrennung laufen auf Hochtouren.

Um diese physikalischen Gesetzmäßigkeiten zu nutzen, entwickelten Yvonne Hyna und Annett Schönfelder ein ganzheitliches Trainingskonzept. Sie kombinieren Einflüsse aus dem klassischen Fitnesstraining und Bodystyling mit Übungen aus Yoga und Pilates. Als Anhänger der traditionellen Chinesischen Medizin wollten sie ein Training für Körper, Geist und Seele schaffen. Die verschiedenen Trainingselemente beanspruchen Balance, Kraft, Koordination, Herz, Kreislauf und Entspannung. Und die körpereigene Lebensenergie wird durch Stimulierung der Fußsohlen in Fluss gebracht. Ein wohliges Gefühl breitet sich im ganzen Körper aus. Und genauso fühle ich mich auch nach der Stunde Trampolintraining. Caroline Groh erklärt mir anschließend, wenn man regelmäßig aufs Trampolin geht, erzielt man rasch auch sichtbare Erfolge für eine straffere Silhouette. Worte, die mich glatt noch beschwingter werden lassen. ■

Maika Doege



INTERVIEW MIT ANNETT SCHÖNFELDER UND YVONNE HYNA

Aufpowern statt Auspowern ist das Motto von Balance Swing™

1. Wie sind Sie auf das Trampolin gekommen?

Als Fitnesstrainer haben wir sehr deutlich den Trend verfolgt, dass die reinen Powerkurse den ruhigeren und entspannteren Kursen wie Yoga und Pilates gewichen sind. Doch der Wunsch nach einem umfassenden Trainingsprogramm, bei dem alle Bedürfnisse des Körpers abgedeckt werden, ist geblieben. Wir wollten ein Programm entwickeln, das zeitsparend ist und zudem noch effektiv und ganzheitlich. Der Spaßfaktor war uns ebenfalls ein wichtiges Anliegen. Das Trampolin ist ein altbewährtes Trainingsgerät, auf dem es bisher nur noch kein Trainingskonzept gab.

2. Warum macht es glücklich?

Alles im Leben ist Schwingung. Wird

der Körper durch Alltagsstress aus dem Gleichgewicht gebracht, so kann die körpereigene Balance durch sanftes Schwingen wiederhergestellt werden. Die körpereigene Balance ist die Grundvoraussetzung für Gesundheit, Ausgeglichenheit und mehr Lebensenergie. Das Schaukelgefühl macht uns glücklich, da es eine Urbewegung ist, als Baby im Bauch der Mutter, als Säugling auf dem Arm und als Kind, das vor Freude im Bett hüpf.

3. Kann man auch zu Hause trainieren?

Durch die schallgedämpften Gummifüße eignet sich das Training sogar in hellhörigen Räumen. Eine normale Deckenhöhe ist völlig ausreichend, da die Bewegungen hier ohne hohe Sprunghöhe ausgeführt werden. Sie können

natürlich auch unter freiem Himmel, auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten trainieren. Hier gibt es gratis einen Sauerstoffkick.

4. Wie häufig und wie lange sollte man trainieren und ab wann stellt sich ein Trainingserfolg ein?

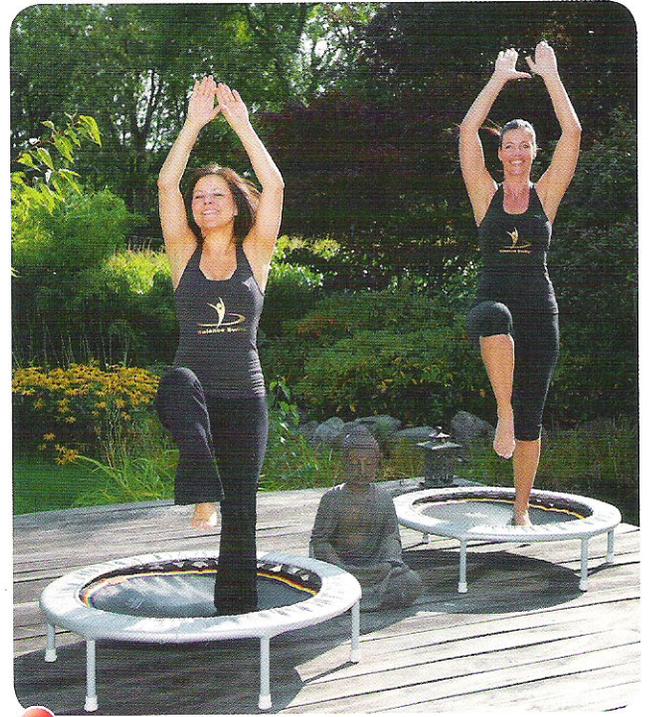
Aufpowern statt Auspowern ist das Motto von Balance Swing. Deshalb empfehlen wir, das Programm zwei- bis dreimal pro Woche zu absolvieren. Je nach persönlicher Fitness kann das Training von 30 min beliebig gesteigert werden. Bereits nach dem ersten Training spürt man gute Laune und Energie im gesamten Körper. Nach wenigen Wochen kann man feststellen, dass Haut und Bindegewebe straffer und fester werden. Die gesamte Körperhaltung verbessert sich. www.balance-swing.de

Annett Schönfelder (oben), besitzt ein Fitnessstudio und ist Referentin für Trainings- und Ernährungsseminare sowie Heilpraktikerin. Yvonne Hyna, ist Master Instructorin und Rückenschullehrerin



1 **Swing in: Aufwärmen und einschwingen**

Am Anfang wird der Körper durch sanfte Schwingungen von den Spannungen des Alltags befreit. Durch leichte Bewegungsabfolgen bekommt der Körper die Möglichkeit, sich an den elastischen Untergrund zu gewöhnen. Durch Verlagerung des Körpergewichts von einem auf das andere Bein können Bewegung und Schwingung ausgetestet werden, und der Kreislauf wird langsam in Schwung gebracht.



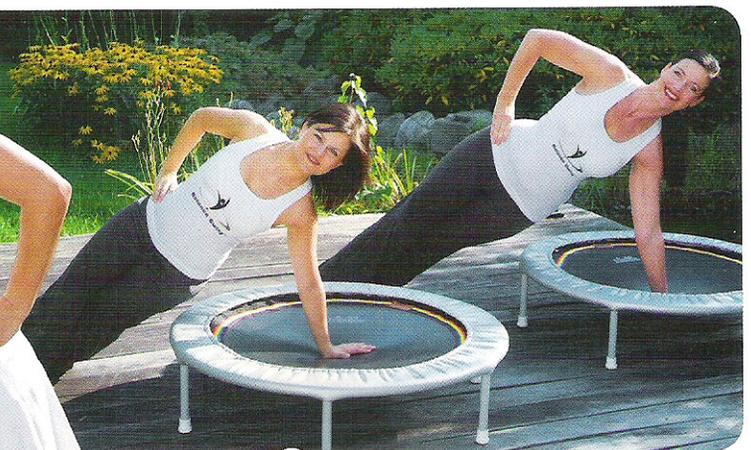
2 **Cardio Swing: Herz-Kreislaufsystem Training**

Nach dem Aufwärmen wird die Ausdauer trainiert – die Fettverbrennung läuft nun auf Hochtouren. Alle Zellen kommen in Schwung und die Durchblutung wird angeregt. Der Lymphfluss ist aktiviert und Giftstoffe werden optimal abtransportiert. Zudem werden durchs dynamische Schwingen die Meridiane stimuliert. Die Übung „Lipizzanerpferdchen“ stärkt Ausdauer und trainiert besonders die Oberschenkel und Schultern.

FITNESSÜBUNGEN

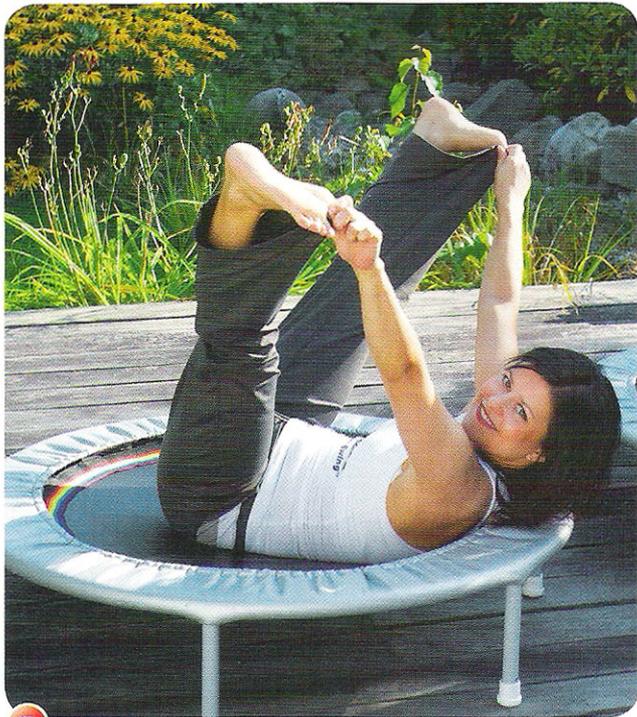
3 **Balance Stability: Schulung des Gleichgewichts und der Balance**

Balance Stability ist das Herzstück von Balance Swing. Die Übungen schulen die körpereigene Balance – äußere wie auch innere. Durch Halteübungen, wie hier auf dem Bild zu sehen, muss sich der Körper aktiv ausbalancieren. Oberkörper und das ausgestreckte Bein bilden eine Linie: Bauchmuskulatur ist dabei angespannt. Während dieser Trainingseinheit wird die wirbelsäulen- und gelenksnahe Muskulatur gekräftigt. Durch Konzentration auf den eigenen Körper entspannt zudem der Geist.



4 **Balance Workout: Körperkräftigung**

Durch Körperspannungs- und Kräftigungsübungen auf der elastischen Matte des Trampolins arbeitet die Muskulatur äußerst effektiv. Das Workout spricht vor allem die Hauptmuskelgruppen an, aber auch die tief liegende Stützmuskulatur. Kleinere, kraftvolle Übungen bauen den Chi-Fluss (körpereigene Lebensenergie) auf. Der Geist ist ruhig und konzentriert.



5 Balance Relax: Entspannung

Die Lockerungs- und Entspannungsübungen runden das Training ab. Sanfte Dehnungen machen die Muskulatur wieder geschmeidig – leichtes Ausschütteln lockert Gelenke, Sehnen und Bänder. In dieser Ruhephase lösen sich Verspannungen und Blockaden fast wie von selbst. Die Entspannung wird durch einen langsamen Atem vertieft.

Schwungvolle Hotels

Parkschlösschen, Bad Wildstein

Neben Ayurveda-Behandlungen kommt im Programm „Physio Intensiv – Ayurveda gegen Wirbelsäulen und Gelenkprobleme“ das Trampolin zum Einsatz. In den Mediswing Kursen werden körperliche Dysbalancen ausgeglichen und Verspannungen aktiv abgebaut. ► www.parkschloesschen.de

Hotel Sonnenalp, Oberallgäu

Nicht nur die bezaubernde Natur der Voralpenlandschaft sorgt für gute Laune. In den Balance Swing Kursen springt man sich zum Wohlfühlgefühl. Licht durchflutete großzügige Räume mit Blick ins Grüne lassen das Training zum Vergnügen werden. ► www.sonnenalp.de

TRAMPOLINE

Trimilin-Trampolin „med“: Das Mini-Trampolin ist ein All-rounder mit einer hochelastischen, weichen Spezialfederung. Das Trimilin-Med eignet sich für ein gelenkschonendes Training und durch die einklappbaren Füße lässt es sich einfach verstauen. ► **Erhältlich in größeren Sportfachgeschäften**

Reebok Mini-Trampolin: Das Trampolin hat ein solides Sprungsystem mit sechs rutschfesten Standbeinen und einer gepolsterten Randabdeckung. Die Beine können ganz leicht abgeschraubt werden, um das Trampolin besser zu verstauen. ► **Erhältlich in größeren Sportfachgeschäften**

bellicon®: Die Modelle haben eine hochelastische Gummiseilring-Federung. Die Mini-Trampoline sind in drei unterschiedlichen Durchmessern, mit Schraub- oder Klappbeinen, fünf verschiedenen Seilringstärken und in diversen Farbvarianten erhältlich. ► www.bellicon.com

Kettler: Das Mini-Trampolin von Kettler ist ein gutes Einsteigermodell für Kinder und Erwachsene. 32 Sprungfedern sorgen für eine gleichmäßige Spannung der Sprungmatte. Die Randabdeckung ist zudem gut gepolstert. ► **Erhältlich in größeren Sportfachgeschäften**



Tipps für den Kauf eines Trampolins

Empfohlen werden ausschließlich Qualitätstrampoline. Hier sollte nicht an der falschen Stelle gespart werden. Günstige Discountergeräte haben oft eine viel zu harte Sprungmatte und keine Langlebigkeit. Auch die positiven Effekte des Trainings gehen verloren, da die Gelenkschonung nicht mehr gewährleistet ist. „Für das Balance Swing Programm benutzen wir zum Beispiel das Trampolin Trimilin med, das auch in der Physiotherapie und Reha etabliert ist“, so Annett Schönfelder.

Gute Trampoline kosten ab 80 Euro.



Balance Swing™ auf dem Mini-Trampolin Ein ganzheitliches Training, das die Glückshormone aktiviert und zudem die Gelenke schont. Während fünf unterschiedlichen Trainingselementen werden Körper, Geist und Seele angesprochen. Leichtes Auf- und Abschwingen sowie Ausbalancieren aktiviert jede einzelne Zelle im Körper.

Yvonne Hyna, Annett Schönfelder, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG



Spring dich fit: Gesund und schlank mit dem Minitrampolin

Springen auf dem Trampolin macht nicht nur Spaß, sondern fördert ebenfalls Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Es bietet einen optimalen Ausgleich zum sitzenden Büroalltag und lindert Gelenk- und Rückenprobleme. Neben Ausrüstungstipps findet man zahlreiche Übungsvorschläge.

Johannes Roschinsky, Meyer & Meyer Verlag