



www.trainer-magazine.com
Benutzername: trainer03
Passwort: messe

++DEIN INFO-PLUS++

Beschwingt

Balance Swing™-Choreographie

Balance Swing™ ist ein ganzheitliches Körpertraining auf einem Mini-Trampolin – ein Gute-Laune-Programm für Körper, Geist und Seele. Der Kurs wird in fünf Phasen aufgebaut. Wir zeigen euch, wie das genau aussieht.

Durch das sanfte Auf- und Abspringen auf dem Trampolin wird jede einzelne Zelle des Körpers gelenk- und wirbelsäulenschonend trainiert. Dabei kommt auch die tiefliegende, sonst häufig vernachlässigte Stütz- und Muskulatur zum Einsatz. Besonders positiv wirkt sich das Balance Swing™-Training auf die Bandscheiben aus. Die sanfte Be- und Entlastung verstärkt die Versorgung der Bandscheiben mit Nährstoffen durch vermehrte Diffusion.

Balance Swing™ wird gern mit dem Trampolinspringen verwechselt. Es gibt jedoch einen wesentlichen Unterschied: Es wird nicht gesprungen. Um die positiven Trainingseffekte optimal zu nutzen,

wird beim Balance Swing™ nur geschwungen, d.h., ein Fuß bleibt immer in Kontakt mit der Trampolinmatte. Bei zweibeinigen Übungen bleiben mindestens die Zehenspitzen auf dem Trampolin. Durch diese sanfte Art des Auf- und Abspringens ist das Training auch für ältere Menschen geeignet. Wer unter Schwindel oder akuten Rückenbeschwerden leidet, sollte vorsichtshalber einen Arzt befragen.

Studie der NASA

Laut einer Forschungsstudie der NASA ist das Schwingen auf einem Trampolin dreimal effektiver als Joggen. Demnach sind zehn Minuten auf dem Trampolin gemessen an Körperbeschleunigung, Sauerstoffaufnahme und Herzfrequenz ebenso effektiv wie 30 Minuten Joggen. Statt eine halbe Stunde zu laufen, braucht man laut dieser Studie also lediglich zehn Minuten auf dem Trampolin, um den gleichen Effekt zu erzielen.

Die biomechanische Leistung ist bei gleicher Sauerstoffaufnahme um bis zu 68% höher als z.B. beim Laufen. Auf dem Trampolin können entsprechend mehr

Kondition und Muskeln aufgebaut werden. Der schnelle Wechsel zwischen Be- und Entlastung wirkt sich positiv auf den Bandscheibenstoffwechsel aus. Sogar die Muskeln profitieren: Durch das nötige Ausbalancieren erhält man eine aufrechte Wirbelsäule und trainiert so die gesamte Haltemuskulatur.

Die Gravitation nutzen

Beim Training wird die Gravitationskraft genutzt, denn der Widerstand gegen die Anziehungskraft der Erde trainiert auch ohne Trampolin bereits den gesamten Körper. Je größer der Druck wird, desto mehr Kraft müssen wir aufwenden. Auch die Zellen müssen den Druck der Gravi-



Yvonne Hyna | ist Master Instructorin, Body & Mind Expertin und Vorstandsmitglied bei Siemens Active. Annett Schönfelder ist Studiobesitzerin, Diplom-Trainerin SA, A-Lizenztrainerin DSSV und Referentin für Trainings- sowie Ernährungseminare. Gemeinsam haben sie Balance Swing™ gegründet.
www.balance-swing.de

tation ausgleichen und werden dadurch leistungsfähiger.

Der Gravitationseffekt wird auf dem Trampolin verstärkt. Wenn man landet, bremst das Trampolin weich ab. Diese Kraft addiert sich zu dem eigenen Gewicht. Die Muskeln spannen sich aufgrund dieser Kraft an. Die inneren Organe bewegen sich von ihrer Befestigung weg. Jede Zellwand wird durch den erhöhten Druck beansprucht und der gesamte Körper trainiert.

Verbesserte Lymphzirkulation

Beim Absprung muss der Körper schnell die Richtung wechseln, die Muskeln werden wiederum angespannt. Auch die Zellen werden trainiert, da sie den Druck mit eigenem Gegendruck ausgleichen müs-

sen. Es wird ein umfassender Zelldruckwechsel erreicht, der die Lymphzirkulation anregt: Schwebt man gewichtslos in der Höhe, dehnen sich die Zellen aus und nehmen Flüssigkeit auf. Wenn man

auf der Matte landet, werden die Zellen zusammengedrückt und die überschüssige Flüssigkeit wird aus den Zellen ins Lymphsystem gepresst.

Yvonne Hyna, Annett Schönfelder

VORTEILE DES BALANCE SWING™-TRAININGS

- Muskeln, Gelenke, Bänder und Sehnen werden gelenkschonend trainiert.
- Die körpereigene Balance wird verbessert und die Koordination geschult.
- Durch das rhythmische Auf- und Abspringen sind alle Körperzellen in Aktion. Sie werden besser durchblutet und besser mit Sauerstoff versorgt.
- Besonders positiv wirkt sich das Schwingen auf die Bandscheiben aus. Durch vermehrte Diffusion werden sie besser mit Nährstoffen versorgt.
- Verspannungen und Blockaden werden gelöst.
- Das Konzept ist für verschiedene Zielgruppen geeignet.

Kurskonzept mit fünf Phasen

Die Struktur einer Balance Swing™-Unterrichtsstunde orientiert sich an den fünf Elementen der traditionellen chinesischen Medizin:

SWING IN Jede Balance Swing™-Stunde beginnt mit dem Swing In: Beim sanften Einschwingen werden Bewegung und Bewegungsmöglichkeiten ausgetestet. Dabei werden Verspan-

nungen in Muskeln und Gelenken gelockert, Bandscheiben massiert und das Herz-Kreislauf- und das Lymphsystem aktiviert. Durch das rhythmische Schwingen wird der Körper aufgewärmt.



CARDIO SWING Der zweite Teil, das Cardio Swing, ist ein leichtes Konditionstraining, bei dem fünf einfache Bewegungen erlernt und einige Male wiederholt werden. Durch das beständige Schwingen im mittleren Pulsbereich wird die Blut-

zirkulation erhöht, die Zellversorgung verbessert und die Fettverbrennung sowie der Lymphfluss angeregt. Die Meridiane werden durch große Bewegungen gedehnt und gekräftigt.



BALANCE STABILITY Beim anschließenden Balance Stability folgen Stabilisationsübungen vorwiegend im Einbeinstand. Es wird in verschiedenen Schwierigkeitsstufen

gearbeitet (Halten, Bewegung kombiniert mit Schwingen). Durch das Ausbalancieren des eigenen Körpers wird die tiefliegende Muskulatur gekräftigt und die Koordination verbessert.



BALANCE WORKOUT Im Balance Workout werden die großen Muskelgruppen gekräftigt. Durch den Muskelaufbau wird das Gewebe gestrafft und der Körperfettanteil

verringert. Kleinere Bewegungen und Verlagerungen vom Stand in die sitzende oder liegende Position kräftigen den ganzen Körper.



BALANCE RELAX Die Stunde endet mit der fünften Phase, dem Balance Relax. Mit Dehn- und Entspannungsübungen auf dem Trampolin wird der Kursaufbau abgeschlossen.

