



Ein „springender Punkt“ in Sachen Wohlbefinden

Ein Trampolin trainiert beim Springen durch abwechselnde Muskelan- und -entspannung den ganzen Körper. Gleichzeitig werden Stoffwechsel, Blut- und Lymphfluss und damit die Entgiftung angeregt. Das Hüpfen versetzt Sie für einen kurzen Moment in die Schwerelosigkeit. Wenn Sie wieder landen, werden durch den Druck-Impuls Bandscheiben, Gelenke und Knochen gestärkt. Trampolin-Springen ist ein wirksames Gefäß-, Herz- und Kreislauf-Training, das Balance und Koordination fördert, bereits nach wenigen Tagen die Beweglichkeit verbessert, entspannt und Endorphine ausschüttet.

Wenn Sie es im Büro aufstellen und beim Nutzen ein Fenster öffnen, ist es ein perfekter Stresslinderer, aber auch Aktivator. In nur wenigen Minuten steigert es Ihre Leistungsfähigkeit, macht wach und energiegeladen, weil es die Sauerstoff-Zufuhr im Gehirn erhöht und all Ihre Zellen mit Nährstoffen versorgt.

Hier einige Extra-Tipps:

- Ein Gummiseilring-Trampolin ist gelenkschonender als ein Trampolin, das mit Stahlfedern aufgehängt ist. Es ist ein Fitnessgerät, das wenig Platz braucht. Es gibt Trampoline bereits ab 1,20 m Durchmesser.
- Trinken Sie vor und nach dem Springen ca. ½ Liter Wasser. Die Lymphe kann damit gelöste Gifte besser entsorgen.
- Springen Sie nicht vom Trampolin auf den Boden. Durch die vorhergehende Beschleunigung belasten Sie sonst Ihre Gelenke extrem bei der Landung.
- Springen Sie barfuß. So haben Sie gleichzeitig eine Fußreflexzonenmassage.
- Das Trampolin ist durch seine Eigenschaften hervorragend geeignet zur Fettverbrennung. Sie können den Effekt zum Abnehmen verstärken, indem Sie Gewichtsmanschetten an Armen oder Beinen tragen.
- Tragen Sie als weibliche Springerin ein enges Top oder bei größerer Oberweite einen gut stützenden BH.
- Aufgrund des aktivierenden Effekts sollten Sie nicht springen, wenn Sie bald schlafen wollen.
- Vor dem Nutzen eines Trampolins sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen, wenn Sie frisch operiert wurden, einen Infarkt oder Schlaganfall oder eine Bänderverletzung erlitten haben, oder wenn Sie eine Erkrankung der Niere haben. Bei Erkältung ebenfalls pausieren, bis Sie sich wieder fit fühlen.

Literaturtipps:

- Im Buch "Das 5-Minuten-Trampolin-Training" von Manuel Eckardt ist ein kostenloses Online-Video-Coaching enthalten.
- Balance Swing™ auf dem Mini-Trampolin: Das Glückshormone-Training Taschenbuch von Yvonne Hyna und Annett Schönfelder