

Abnehmen „im Flug“

Wir haben immer weniger Zeit und Raum in unserem Leben für ein optimales Training unseres Körpers. Ein im Durchmesser von nur 80 cm kleines Trampolin ist das ideale Gerät um Platz und Zeit zu sparen.

Das Trampolin ist ein unverzichtbarer Verbündeter im Kampf gegen leidige Kilos. Die äusserst sanfte und schonende Bewegungsform wirkt sich auf sämtliche Körpersysteme positiv aus und ist daher ein wahrer Gesundheitsturbo. Untrainierte, (stark) Übergewichtige, Senioren bis ins fortgeschrittene Alter – alle profitieren vom sanften Auf und Ab in ungeahnter Weise. Kein Training bietet mehr!

Ihre Vorteile:

- Ideales Home-Training – unabhängig vom Wetter
- Indoor oder Outdoor möglich
- Kostengünstig, einmalige Investition
- Keine spezielle Kleidung nötig
- Hoher Spassfaktor, motivierend
- Schon kurze Einheiten bewirken sehr viel

Trampolinwahl: Verzichten Sie auf Billigtrampoline: Der Persönlichkeitstyp, das gesundheitliche Befinden sowie bereits bestehende Beschwerden sollen Einfluss haben auf die Wahl des Trampolins. Lassen Sie sich beraten!

Bekleidung: Bequeme Alltags- oder Freizeitbekleidung, Baumwollsocken, Schuhe nur in Ausnahmefällen.



Verwenden Sie ein medizinisch-therapeutisches Trampolin mit hochelastischen Stahlfedern oder Gummiseilen.

Wie beginnen? Wir empfehlen Ihnen, Ihr Training nach den Grundsätzen von PMT SwingWalking® zu gestalten. Dieses Präventiv-Medizinische Trainingskonzept vereint die positiven Effekte des herkömmlichen Trampolintrainings mit Erkenntnissen aus Physiotherapie, Präventionsmedizin und Sportpädagogik und ist für jedes Alter und jeden Trampolintyp geeignet. Starten Sie mit kurzen Einheiten, die Sie dann gemäss Ihren Voraussetzungen und Zielen beliebig ausdehnen. Anpassungserscheinungen wie leichter Schwindel und/oder Ziehen in der Wade verschwinden meist nach wenigen Tagen.

Grundposition: Stellen Sie sich in die Mitte der Matte, Füsse etwas mehr als hüftbreit auseinander, parallele Fussstellung, evtl. Haltestange verwenden



Körperhaltung: Achten Sie immer wieder auf eine aufrechte Haltung und eine leichte Beckenboden- und Rumpf-Aktivierung!

Schwingen statt springen/Schwungauslösung: Lösen Sie den Schwung aus den Knien und über die Ferse aus und behalten Sie den Kontakt mit der ganzen Fussfläche. Durch das «kontrollierte Schwingen» mit stetem Mattenkontakt bleibt das Training auch bei hoher Intensität äusserst schonend und ohne Sturzrisiken.

Einfache Übungen: Schulter kreisen, Hände fassen und Gelenke durchbewegen, beide Arme nach vorne schräg hochheben und senken; Gewichtsverlagerung seitlich; hin her pendeln mit stetem Verlagern des Gewichts; hinter dem Rücken und vorne klatschen, schnipsen ... In 2er-Steps über die Matte bewegen ...

Achtung: Steigen Sie kontrolliert vom Trampolin. Verhindern Sie beim Verlassen des Trampolins den direkten Aufprall der Ferse. Bremsen Sie den Swing ab und rollen Sie über den Fussballen ab. Keinesfalls runterspringen!

Was steckt dahinter? Durch das stete Auf und Ab erfährt der Körper einen dauernden Wechsel zwischen Anspannung und völliger Entspannung, jedes Organ, ja jede Körperzelle unterliegt diesem Wechsel und wird dadurch fortwährend massiert. Der (Fett-) Stoffwechsel wird ohne Anstrengung hochgefahren und die Sauerstoffversorgung massiv erhöht.

Dieser Effekt kann noch gesteigert werden: Holen Sie sich gleich morgens nach dem Aufstehen den Schwung für den Tag auf dem Trampolin. Der gesteigerte Stoffwechsel dauert dann über den Tag hin an und lässt auch tagsüber Ihre Fettpolster schmelzen.

Mit regelmässigem, möglichst täglichem Training werden Sie schon nach kurzer Zeit Veränderungen in Ihrem gesamten Befinden erleben. Sie fühlen sich untertags müde und schlapp? Schwingen Sie 5–10 Min. und schon kommen neue Energie, gute Laune und Konzentrationsfähigkeit zurück. Und übrigens: mit Musik macht das Ganze gleich noch mehr Spass! Viel Vergnügen! • von Ursula Häberling

Ursula Häberling, Sportlehrerin; Instruktorin PMT SwingWalking® Kurse und Seminare / InstruktorInnen-Ausbildung / Firmen- und Vereinsevents / Shop / Trampolinberatung / Privatlektionen, www.swingwalking.ch

