



# Hoch hinaus

## Mit dem Trampolin in eine erfolgreiche und fitte Zukunft

Joggen, Schwimmen oder Rad fahren sorgen bekanntermaßen für eine gute Figur und halten uns gesund. Doch wussten Sie auch, dass Trampolin springen Pfunde purzeln lässt und glücklich macht?

**S**tarten Sie mit wenig Zeitaufwand fit, fröhlich und schlank in den Tag – mit Trampolin springen! Denn Schwingen, Hüpfen und Wippen auf dem Trampolin machen richtig viel Spaß, vertreiben schlechte Laune, bringen jede Menge Glückshormone und eine tolle Figur. Ein weiterer Vorteil gegenüber Sportarten wie Schwimmen oder Laufen: Der Zeitaufwand ist erheblich geringer! Und: Nirgends ver-

brennen wir Fett so effektiv wie auf dem Trampolin! Beim beschwingten Training schmelzen nicht nur die Pfunde – es ist zudem ein Zaubertraining für gute Laune, Körper, Geist und Seele.

Sie können mit Ihrem persönlichen Glückshormon-Training sofort beginnen. Wenn Ihr innerer Schweinehund nicht mitmachen will, stellen Sie sich vor, wie Sie strahlend vor guter Laune und mit einem tollen

Make-up in Ihr Institut kommen, sich auf Ihre Kunden freuen und sie mit Ihrer tollen Dienstleistung begeistern. Denn wer gut aussieht, kommt auch gut bei den Kunden an, kann sie begeistern und macht mehr Umsatz. Das motiviert!

## Geht nicht, gibt's nicht

Beim Trampolin springen haben Sie bei gleicher Belastung einen erheblich höheren Trainingseffekt als bei anderen Sportarten. Denn mit nur zehn Minuten Training auf dem Trampolin erreichen Sie genauso viel wie mit 30 Minuten Joggen. Der Fitness-Effekt ist für Ihren Körper dreimal effektiver und gesünder und schont dabei auch noch die Gelenke. Dies belegt eine Studie der NASA. Demnach kann beim Training auf dem Trampolin 68 Prozent mehr Sauerstoff aufgenommen werden als beim Jogging. Wenn das mal kein Grund ist, sich selbst und seine Kunden für dieses Gute-Laune-Training zu motivieren!

Nicht jeder kann sich für das Gleiche begeistern. Suchen Sie sich deshalb Ihr persönliches Glückshormon-Training. Wie wäre es beispielsweise mit Aqua-Bouncing? Beim Unterwasser-Trampolin tragen wir nur ein Zehntel unseres Gewichtes und schonen so unsere Gelenke. Diese Art von Training fordert den ganzen Körper dynamisch heraus, gibt Muskelpower und trainiert die Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Balance.

Wer unabhängig sein möchte, investiert in ein eigenes Trampolin. Denn wie oft erscheint uns der Weg ins Fitness-Studio so beschwerlich, dass wir lieber zu Hause bleiben? Das Minitrampolin misst nur 1,12 Meter, sodass Sie es überall in Ihrer Wohnung aufstellen können.

Ausreden Ihres inneren Schweinehundes wie keine Zeit oder schlechtes Wetter gibt es dann nicht mehr.

Stellen Sie es dort auf, wo Sie es stets im Blick haben. Ich habe mein Trampolin neben meinem Bett aufgestellt, lege meine Lieblingsmusik auf und schon geht's los. Dieses tolle, leichte Gefühl der Schwerelosigkeit! Musik geht durch meinen Kopf, meine Seele tanzt und bringt meinen Körper zum Schwingen. Die Lust auf Bewegung steigert sich mit jedem Schwung, Alltagsbelastungen und Verspannungen lösen sich mit Leichtigkeit. Ich jogge, hüpfе und swinge. Es ist pure Lebensfreude und ich merke, wie sich ganz von selbst ein Lächeln in meinem Gesicht ausbreitet, spüre die Leichtigkeit und weiß, ich werde den heutigen Tag, egal was kommt, meistern. Ich fühle mich erfrischter und konzentrierter.

Wichtige Voraussetzung ist ein weich gefedertes, dauerelastisches Trampolin, das besonders wirbelsäulen- und gelenkschonend ist.

Durch sanftes Auf- und Abschwingen auf dem Trampolin wird jede einzelne Zelle des Körpers trainiert und unsere Haltung verbessert.

## Konzentrationssteigernd

Lockerer Springen bringt die Lymphe zum Fließen: Körpergifte und Stoffwechselprodukte können leichter abtransportiert werden. Unser Immunsystem wird gestärkt und der Stoffwechsel angeregt. Dies wiederum führt zu einer verbesserten Durchblutung und so zu einer strafferen, gesünder und jugendlicher aussehenden Haut.

Auf dem Trampolin können Sie und Ihr Team entweder in der Pause gute Laune tanken oder Sie erfreuen Ihre Kunden mit einem Erlebnis-Menü, das Sie vom Mitbewerber abhebt. In der japanischen Managementebene wird das Minitrampolin vor Konferenzen zur Konzentrationssteigerung eingesetzt. Denn der Wechsel zwischen Schwerkraft und

Schwerelosigkeit beim Schwingen verbessert die Interaktion beider Gehirnhälften und erhöht somit die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit.

## Langsam und behutsam

■ Versuchen Sie nie Akrobatikübungen, dafür ist das Trampolin nicht geeignet.

■ Trainieren Sie vor einem Spiegel, dann können Sie Ihre Haltung kontrollieren und korrigieren. Die richtige Grundlage ist Voraussetzung für ein gelenkschonendes Training, nur so können Sie Fehlbelastungen im Bereich der Wirbelsäule und Gelenke vermeiden.

■ Trainieren Sie stets barfuß. Nehmen Sie eine hüftbreite und parallele Fußstellung in der Mitte des Trampolins ein und gehen Sie leicht in die Knie. Achten Sie dabei auf einen langen Nacken und einen entspannten Hals, damit sich kein Hohlkreuz bildet.

Auf diese Grundstellung lassen sich alle Übungen aufbauen. Machen Sie lockere Pendelübungen mit den Beinen – einmal nach vorne und dann zur Seite. Oder springen Sie hoch und tief immer im Wechsel.

Ein toller Anfänger-Tipp ist Twisthüpfen: Die Füße bleiben eng zusammen und die Beine werden dabei in der Luft nach links und dann nach rechts gedreht. Dabei stemmen Sie die Arme in die Hüfte. ■

### Autorin

**Trudelies Grigoletto** ist unabhängige Unternehmensberaterin und Aus- und Weiterbildungsexpertin mit eigener Agentur für die Bereiche Friseur und Kosmetik. Sie ist Kolumnistin und Referentin auf den COSMETICA Messen sowie der Friseurmesse TOP HAIR.



### Kontakt

[www.grigoletto.net](http://www.grigoletto.net)