

JUMP-ATTACK

Warum?

Das Trampolintraining hat im Vergleich zu anderen Sportgeräten und Sportarten zahlreiche Vorteile!!! Es...

...lässt einen Großteil aller Muskeln gleichzeitig arbeiten, was die **Fettverbrennung** anregt, somit die Gewichtsabnahme fördert und muskuläre Dysbalancen ausgleicht,

...steigert Muskelaktivität und Stoffwechsel durch **sanfte Zellmassage**,

...ist Gefäßtraining, vor allem für die Venenpumpe, verbessert den **Lymphfluss** und bewegt unsere **Faszien**,

...stärkt **Bandscheiben**, kräftigt die Wirbelsäule, Gelenke und Knochen,

...ist eine gute Möglichkeit, die **Balance**, **Koordination** und **Beweglichkeit** zu trainieren,

...verbessert die **Blutqualität**, den **Blutfluss**, den **Blutdruck** und die **Blutfettwerte**,

...führt zu besserer geistiger **Leistungsfähigkeit**, da natürlich auch das **Gehirn** besser durchblutet und mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt wird,

...durch Muskelkräftigung wird die Figur geformt, **Haut- und Bindegewebe** werden gestrafft,

...wirkt blutdrucksenkend durch die verbesserte Mikrozirkulation, alle **Entgiftungsprozesse** im Körper werden beschleunigt,

...kräftigt die tiefliegenden Muskeln, sorgt für einen gesunden Rücken und eine aufrechte Haltung (**Beckenbodentraining**),

...kräftigt die Knochen und trägt somit zur **Osteoporoseprävention** bei,

...massiert die **Fußreflexzonen**,

...fördert durch Gleichgewichtsübungen das Gehirntraining und unterstützt die **Sturzprophylaxe**,

...verbessert die persönliche **Ausstrahlung**, was zu mehr Selbstvertrauen und Lebensfreude führt,

...ist **Ausgleich** für Körper, Geist und Seele,

UND DAS ALLES OHNE BELASTUNG DER GELENKE UND OHNE ÜBERLASTUNG DER BÄNDER UND SEHNEN!

Wer kann auf dem Trampolin trainieren?

Auf dem Trampolin kann grundsätzlich **fast jeder** trainieren: Denn auf dem Trampolin sind sehr einfache, aber auch sehr schwierige Übungen möglich. Für die Teilnahme an JUMP-ATTACK sollte jedoch eine gewisse Grundfitness vorhanden sein. Natürlich besteht aber auch hier die Möglichkeit die Schrittmuster in verschiedenen Intensitätsleveln durchzuführen.

Wer nicht auf das Trampolin darf!

Wer **frisch operiert** wurde oder kürzlich einen **Herzinfarkt** oder **Schlaganfall** erlitten hat, sollte in jedem Fall seinen Arzt konsultieren, bevor er aufs Trampolin steigt. Auch nach einer **Bänderverletzung** oder dann, wenn eine **Thrombosegefahr** vorliegt, wenn die **Nieren** nicht richtig arbeiten oder wenn eine **Erkrankung des lymphatischen Systems** diagnostiziert wurde, sollte zunächst mit dem Arzt gesprochen werden.

Wer gerade erkältet ist, an einem anderen **Infekt** oder gar an Fieber leidet, geht nicht auf das Trampolin, sondern wartet ab, bis er sich wieder besser fühlt.

Grundsätzlich gilt: Bei gesundheitlichen Problemen vorher den Arzt oder Physiotherapeuten auf das Trampoltraining ansprechen!

Wie läuft eine Übungseinheit JUMP-ATTACK ab?

1. Jumpbereitschaft herstellen

Die Trampoline werden gemeinsam durch die Kursteilnehmer positioniert (= 5 min Schnatter- und Ankomzeit)

2. Aufwärmen und „Einschwimmen“ (ca. 5-7 min)

Ein sanftes Einschwimmen und Aufwärmen bereitet uns auf die folgende Jumptime vor.

3. Jumptime (ca. 35 min)

Jetzt geht's rund, beanspruche -zu mitreißender Musik mit unterschiedlichen Schrittmustern- mehr als 400 Muskeln gleichzeitig, treibe den Puls in die Höhe, lass deinen Stoffwechsel das Fett schmelzen und verbrenne 3x mehr Kalorien als beim Joggen und vor allem:
Lass die Glückshormone frei!!!

4. Cooldown und Stretching (ca. 5-7 min)

Beschwingt und glücklich bringen wir den Puls wieder runter und dehnen die beanspruchten Muskelpartien

5. Geschafft!

Nur noch die Trampoline wegräumen und vom Nachbrenneffekt und den vielen Vorteilen profitieren.

Was musst du mitbringen?

Turnschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken