

REBOUND-AIR

Rebound-Air ist eine sehr leicht erlernbare Fitnessmethode. Wichtig ist nur, dass Sie auf ihre Haltung achten. Die Füße sollten hüftbreit sein, das Gewicht gleichmäßig verteilt, die Knie leicht gebeugt, der Rumpf angespannt, langer Nacken, entspannter Hals – los geht's.

Rebound-Air-Kurse finden jeden Montag um 18.30 Uhr im **City-Fitness** in der Bozner Wangergasse statt.

TRENDSPORT REBOUND AIR

SPRING DICH FIT

Die Weihnachtszeit kommt und mit ihr wieder die lästigen Kilos auf den Hüften. Sagen Sie den Pfunden den Kampf an. Am besten springend. Rebound-Air heißt der neue Trendsport. Das Fitnessglück scheint nur einen Trampolinsprung entfernt zu sein.

Von Peter Thalmann

Trampolinspringen klingt ein bisschen nach Kindergeburtstag. Wer sich aber eine Stunde lang auf dem kleinen Trampolin abgeplagt hat, der spürt schnell, dass Rebound Air wenig mit Kuchen essen und Kerzen ausblasen zu tun hat. Rebound Air ist anstrengendes Fitnesstraining, eine Schufferei, die aber Spaß macht. Denn wer auf dem Mini-Trampolin hüpfet und springt, fühlt sich doch irgendwie an unbeschwerte Kindertage erinnert. Der Bozner Fitnesstrainer Max Rugolo ist

dem Trampolinspringen verfallen. Vor über einem Jahr hat ihm ein Freund ein Mini-Trampolin in sein Fitness-Center „City-Fitness“ in Bozen mitgebracht. „Ich habe einige Stammkunden gefragt, ob sie nicht kurz darauf trainieren möchten“, erinnert sich Rugolo „und siehe da: Alle waren begeistert.“ Kurz darauf bot er erste Rebound-Air-Kurse an.

FREUDENSPRÜNGE MACHEN

Schon beim einfachen Schwingen auf dem Trampolin findet ein ständiger Wechsel von Bela-

stung und Entlastung statt. Beim leichten Abheben vom Sprungtuch wird der komplette Körper gelockert, was zum Beispiel für die Bandscheiben von großem Vorteil ist. Einen kurzen Moment befindet sich der Körper in der Schwerelosigkeit, meist der Moment wo sich die Kursteilnehmer ein Lächeln nicht verkneifen können. Da kriegt das Sprichwort von „Glückssprünge machen“ eine ganz neue Bedeutung. Bei der Landung spannt sich der Körper wieder an. Dabei kommt der positive Effekt des Sprungtuches voll zur Geltung: Die Landung wird abgefedert und schont so Gelenke, Muskeln und Bänder. Bei jedem Schwung gerät der Körper in ein Wechselspiel zwischen Spannung und Entspannung. Bei dieser Komprimierung wird je nach Sprunghöhe eine bis zu vierfach erhöhte Schwerkraft im Körper erzeugt. Sie trainieren, fühlen sich aber luftig und leicht. Die Vorteile liegen auf der Hand. Rebound-Air ist eine Kombination aus Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Jede Zelle, jede Faser, jeder Muskel des Körpers wird in Schwingung versetzt. Und der Schweiß rinnt in Strömen. „Auf dem Trampolin steht der Körper immer unter Anspannung. Wir können nie völlig ruhig stehen, müssen immer aktiv arbeiten, deshalb ist es ein optimales Ganzkörpertraining“, erklärt Rugolo.

HÄMMERNDER TECHNOBEAT

Beim Rebound-Air-Kurs in Bozen gibt Rugolo den Rhythmus vor. Gesprungen wird nach speziellen Mustern: Nach einer gemütlich-wippenden Einwärm-Phase geht's auf dem Trampolin zu hämmerndem Technobeat richtig zur Sache. Springen, laufen, walken – alles ist mit dabei. Wie kernige Skifahrer lässt Rugolo die Kursteilnehmer in die Hocke gehen bis die Oberschenkel brennen, dann wieder hochspringen und weiterspringen. Motiviert durch die Anfeuerungsrufe des Instructors, angestachelt von der lauten Musik, hüpfen und springen die Teilnehmer drauflos. Auf und nieder. Immer wieder. Und die Schweißperlen tropfen. Zwischen den feurigen Spring-Ab schnitten lässt der Fitnesscoach seine Schäfchen immer wieder vom Trampolin steigen und auf dem normalen Hallenboden laufen. Die eigenen Beine fühlen sich dabei an wie in Zementsäcke eingebetoniert. Zum Abschluss der Kursstunde schmeißt sich Rugolo mit dem Rücken aufs Trampolin. Was wie ein Kinderspiel aussieht, ist beinhartes Bauchmuskultraining.

TRAINIEREN WIE DIE ASTRONAUTEN

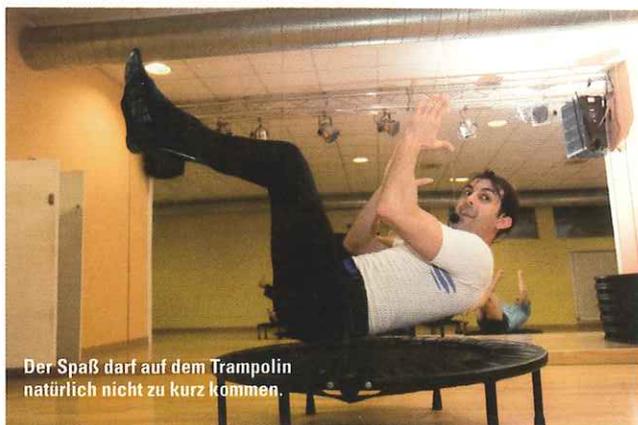
Rebounding wurde in Amerika erfunden. Der Legende nach hat Al Carter, ein famoser amerikanischer Ringer, diese Fitnessmethode erarbeitet. Er war nach seiner aktiven Karriere Fitnesscoach bei der NASA und bereitete die Astronauten auf ihre Weltraumausflüge vor. Die Weltraumbummler klagten nach ihren Mondlandungen oft über Knochenprobleme. Carter brachte ein Trampolin in den Trainingsraum und ließ die Astronauten darauf springen. Nicht nur die gestressten Knochen wurden dadurch entlastet, auch die Fitness der Astronauten verbesserte sich merklich. „Untersuchungen der NASA haben mittlerweile ergeben, dass das Training mit dem Mini-Trampolin um 68 Prozent effektiver ist als normales Joggen“, sekundiert Max Rugolo dem großen alten Fitnessguru. Vor allem sei das Trampolinspringen ein optimales Problemzonentraining. „Mit gezielten Übungen stärkt man die Muskulatur, regt die Fettverbrennung an und aktiviert die Lymphfähigkeit“, erklärt der Fitnesscoach. „Besseres kann man seinem Gluteus eigentlich nicht tun.“

„Es gibt kein besseres Training gegen Cellulite.“

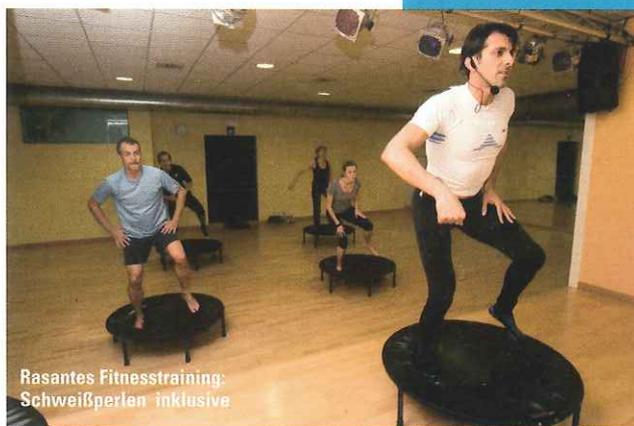
Max Rugolo, Fitnesstrainer

VORTEILE REBOUND-AIR

- > **Optimales Ganzkörpertraining:** Kraft, Koordination und Ausdauer werden trainiert
- > Gelenke, Muskeln, Bänder werden geschont
- > schnelle Wechsel zwischen Belastung und Entlastung beim Springen wirkt sich positiv auf den Bandscheibenstoffwechsel aus
- > **Hervorragendes Problemzonentraining:** vor allem für den Bereich Oberschenkel / Gluteus
- > Eine Studie der NASA hat ergeben, dass beim Trampolin-Springen **68 Prozent mehr Kondition** und Muskeln aufgebaut werden als beim Joggen



Der Spaß darf auf dem Trampolin natürlich nicht zu kurz kommen.



Rasantes Fitnesstraining: Schweißperlen inklusive