



TRAINING AUF DEM MINITRAMPOLIN

Das Hüpf-Workout

Es steigert Ausdauer, Koordination und gilt als der ultimative Kalorienkiller: ReboundAir. Das Training auf dem Trampolin wird aufgrund der vielfältigen Gesundheitswirkungen sogar von Astronauten zum Aufbautraining nach ihrer Rückkehr aus dem All genutzt. IN hat das Workout auf dem Trampolin gemeinsam mit Manuela Ramoser, Zett Miss Südtirol 2013, getestet und dabei Punkte vergeben.

Von Barbara Tilli

Foto: Amin Huber (6), Shutterstock (3)

FRAGEN AN DEN EXPERTEN

IN: Woher kommt der Fitnesstrend ReboundAir?

Massimo Rugolo: Ende der 80er Jahre begann Albert Earl Carter, ein ehemaliger amerikanischer Trampolinspringer, sich erstmals mit den gesundheitlichen Vorzügen eines Trampolin-Trainings zu beschäftigen, und gründete das „American Institute of Reboundology“. Mit den Jahren entwickelte er eine eigene Sprung- und Rückpralltechnik, die heute als ReboundAir bekannt ist.

Was fördert das Trampoltraining?

Durch das Hüpfen auf dem Trampolin wird der Körper ganzheitlich stimuliert und gekräftigt. Außerdem hilft das Training auf dem Trampolin, Stress und Anspannungen abzubauen. Das Workout auf dem Trampolin verbessert nicht nur die Ausdauer und verbrennt Kalorien wie im Fluge, sondern es stärkt auch die gesamte Rumpfmuskulatur. Das genaue Timing zwischen Landung und erneutem Absprung erfordert ein hohes Körperbewusstsein. Der kontinuierliche Wechsel von Belastung und Entlastung fördert die Stärkung von Muskeln, Sehnen, Bänder und der Knochen. Hinzu kommen positive Auswirkungen auf Gleichgewichtssinn, Körperstabilität und Balance. Durch das rhythmische Schwingen wird außerdem das Lymphsystem in Bewegung versetzt, die Entgiftungsprozesse im Körper arbeiten während und nach dem Training auf Hochtouren.

Ein wahrer Kalorienkiller also?

Kann man so sagen. Laut Studien ist das

MASSIMO RUGOLO (41)

... ist in Reggio Calabria geboren und lebt nun seit vier Jahren in Bozen. 1996 schloss er sein Studium der Sportwissenschaften und Kommunikation in Leipzig ab. Von 2007 bis 2009 wurde er als bester Life Coach Europas mit Tätigkeiten in Italien, den USA und Island ausgezeichnet. Außerdem hat er erfolgreiche Projekte zu gesundem Essen in italienischen, US-amerikanischen und isländischen Einkaufsketten eingeführt und gilt als Initiator des Museion-Projektes „Kulturfit“. Südtirolweit bietet er erstmals das Trend-Training Crossfit an und trainiert seit drei Jahren die Bozner Handballmannschaft.
www.traintosmile.com



Foto: Matteo Groppo

Workout auf dem Trampolin sogar effektiver als eine Joggingeinheit. Zehn Minuten auf dem Trampolin – gemessen an Körperbeschleunigung, Sauerstoffaufnahme und Herzfrequenz – wirken wie 30 Minuten Joggen, so eine Studie der NASA. Aufgrund der vielfältigen Gesundheitswirkungen nutzen Astronauten das Trampolin auch heute noch zum Aufbautraining nach ihrer Rückkehr aus dem All.

Wie viele Einheiten sind in der Woche empfehlenswert?

Ideal wären drei Einheiten die Woche für circa 45 Minuten. Das Trampolin-Training kann aber

auch täglich ausgeführt werden, da es nicht stressig oder belastend wirkt. Zehn Minuten täglich reichen aus, um sich hinterher besser und leichter zu fühlen.

Für wen ist das ReboundAir-Training besonders geeignet?

Mediziner und Physiotherapeuten empfehlen Trampolinspringen als ganzheitliches Körpertraining für alle Altersklassen: sei es für Kinder, Jugendliche, Erwachsene oder auch ältere Menschen. Es ist unglaublich, aber das Training auf dem Trampolin zaubert jedem ein Lächeln auf die Lippen.





Steigen Sie ohne Schuhe auf das Minitrampolin, am besten barfuß. Tragen Sie Socken mit Rutschstopp oder Ballettschläppchen, wenn Sie unter kalten Füßen leiden. Gewöhnen Sie sich langsam an das Gerät. Stellen Sie sich auf das Trampolin, Füße etwa hüftbreit, beugen Sie die Knie, Brustkorb raus, Bauch rein. Verlagern Sie nun ihr Gewicht vom rechten auf das linke Bein und zurück, dann von der Ferse zum Fußballen und zurück. Laufen Sie dann langsam auf dem Trampolin. Jetzt dürfen Sie wippen und die ersten kleinen Hüpfen wagen.



Bewegen Sie sich abwechselnd von mit beiden Beinen von links nach rechts, helfen Sie sich mit den Armen und schwingen sie mit der Bewegung der Beine mit. Musik hilft, um den Rhythmus beizubehalten.



Walken, Laufen, Marschieren, Hüpfen – fast alles ist auf dem Mini-Trampolin möglich. Der Auf- und Abprall im Sitzen ist ebenso ein gutes Training für die Bauchmuskeln.



Top oder Flop?

SPASSFAKTOR



SCHWIERIGKEIT



ANSTRENGUNG



MANUELA RAMOSER (22)

... aus Klobenstein am Ritten wurde am 12. Oktober 2012 im Kursaal von Meran zur neuen „Zett Miss Südtirol 2013“ gewählt. Die Freundin von FCS-Profi Hannes Fink hat die Handelsoberschule in Bozen besucht und im Schuljahr 2007/08 ein Austauschjahr im US-Bundesstaat Idaho absolviert. Anschließend schloss sie in Innsbruck ein zweijähriges Diplomstudium in Mediendesign und Kommunikationswissenschaft ab. Die sportliche Rittnerin hält sich durch Intervalltraining, Kickboxen, Schwimmen, Klettern und Snowboarden fit. Für IN Südtirol hat sie erstmals das Trend-Training ReboundAir getestet und Punkte dafür vergeben.

