



JUMPING®
FITNESS

Das
TRAMPOLIN
Power
Workout

www.jumping.fitness



Jumping Fitness



- effizientes Low Impact Training
- innovatives Workout für den ganzen Körper
- ausgewogenes Konzept mit abwechslungsreichen Übungen
- gut ausgebildete und erfahrene Trainer

- Gruppenerlebnis mit hohem Spaßfaktor
- motivierende Musik sorgt für gute Laune
- die einprägsamen Grundschnitte sind einfach zu lernen und ermöglichen schnelle Erfolgserlebnisse
- für jeden geeignet, da sich die Intensität der Übungen individuell bestimmen lässt



- positive Impulse und mehr Energie
- Kondition und Koordination, Kraft und Beweglichkeit, Balance und Entspannung
- stärkt Herz und Lunge, unterstützt den Muskelaufbau, bringt den Stoffwechsel in Schwung und hilft beim Verbrennen hartnäckiger Fettreserven
- formt und festigt den Körper in kurzer Zeit und ganz ohne Muskelkater

- durch die Freisetzung fettverbrennender Enzyme werden mehr als 1000 Kalorien in einer Kursstunde verbrannt
- diese Form des Ausdauertrainings regt den Stoffwechsel so sehr an, dass die Wirkung bis zu 24 Stunden anhält
- überflüssige Pfunde ohne unerwünschte Nebeneffekte loswerden
- den Unterschied kann man spüren und das Ergebnis sehen



- auf dem Trampolin muss sich der Körper permanent ausbalancieren
- dabei wird die Bauch-, Rücken-, Seiten- und Beckenmuskulatur beansprucht
- jeder einzelne Muskeln wird mit geringstmöglicher Belastung für die Gelenke und das Gesamtsystem trainiert

- die Schwerkraft für sich arbeiten lassen
- das Spiel mit der Schwerkraft beansprucht alle Muskeln, auch solche, die wir im normalen Alltag kaum nutzen
- der Körper erlebt bei jedem Sprung das ganze Spektrum von der Erdanziehung bis zur Schwerelosigkeit
- das Trampolin reduziert die Sprungbelastung auf ein Minimum und vermeidet Verletzungen durch Überbeanspruchung



- die Konzentration auf die physische Aktivität macht den Kopf frei
- gezielter Stressabbau führt zu mehr Ausgeglichenheit und beugt Verspannungen vor
- ständiger Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung
- vermittelt ein Gefühl der Freiheit und Unbeschwertheit, gibt Mut und Selbstvertrauen



Körper & Gesundheit

Die positive Wirkung des Trampolinspringens auf Fitness und Gesundheit ist nachgewiesen. Es ist deutlich effektiver als andere Ausdauersportarten und schont dabei den Körper.

Glück
Jumping Fitness produziert Endorphine, körpereigene Glückshormone, die Stresskrankheiten und Depressionen lindern

Muskulatur
Jumping Fitness aktiviert die tief gelegene, stabilisierende Muskulatur in Rumpf und Beinen

Rücken
Jumping Fitness kräftigt die Rückenmuskulatur, entlastet die Wirbelsäule und gewährleistet die Versorgung der Bandscheiben mit Nährstoffen

Verdauung
Jumping Fitness massiert sanft den Magen-Darm-Trakt und intensiviert die Verdauung

Atmung
Jumping Fitness vertieft die Atmung und erhöht die vitale Lungenkapazität

◆ **Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit**
Jumping Fitness verbessert die Interaktion zwischen den Gehirnhälften durch den Wechsel zwischen Schwerkraft und Schwerelosigkeit

◆ **Herz-Kreislauf-System**
Jumping Fitness hilft den Blutdruck zu senken, verbessert Durchblutung und Sauerstoffzufuhr, vermeidet dadurch kardiovaskuläre Erkrankungen

◆ **Knochen und Gelenke**
Jumping Fitness unterstützt Aufbau und Erhaltung der Knochendichte, weil beim Springen die zwei bis dreifache g-Kraft auf den Körper wirkt, das hält auch die Gelenke beweglich

◆ **Stoffwechsel**
Jumping Fitness sorgt für eine aktive Entschlackung und Stärkung der Abwehrkräfte, indem das Lymphsystem stimuliert und der natürliche Reinigungsprozess durch das Ausscheiden von Giftstoffen und Bakterien gefördert wird

◆ **Venenfunktion**
Jumping Fitness pumpt das Blut aus den Venen zurück zum Herzen und beugt so Krampfadern vor