

Jumping Fitness



1

Fotos: Jumping Fitness AG

- 1 Jumping Fitness macht trotz Anstrengung Spaß.
- 2 Das Trampolin wird auch für Dehnungszwecke verwendet.
- 3 Trainerin Sandra hat sich mit Jumping Fitness selbständig gemacht.
- 4 Auch Männer haben den Sporttrend für sich entdeckt.

HAUPTSACHE GESUND

B

Bigroom Blitz von Scooter ertönt über die Lautsprecher. 10 Männer und Frauen im coolen Sportoutfit und entschlossenem Blick

hüpfen auf Anweisung der Trainerin auf sechseckigen Trampolins als ginge es um ihr Leben. Herzlich willkommen bei der Trendsportart Jumping Fitness.



2



3



4

„4,3,2,1 Arme vor, Bauch anspannen, Rücken gerade, Knie hoch“, ruft Trainerin Sandra. Kurze und klare Anweisungen und jeder weiß, was zu tun ist. So läuft eine typische Trainingseinheit der aus Tschechien stammenden Trendsportart ab. Keine komplizierten Choreografien oder verwirrende Schrittkombinationen – auch als Anfänger ist man gleich mittendrin statt nur dabei. Und obwohl es richtig anstrengend ist, macht es unheimlich viel Spaß. Diese Dynamik, die durch die Musik entsteht und die Abwechslung zwischen Turbo und kurzen Auszeiten, erinnert an Spinning – nur ist es cooler und effektiver.

Über 400 Muskeln im Einsatz

Zugegeben, Jumping Fitness sieht mega spektakulär aus und doch ist es für Männer und Frauen jeden Alters gedacht. Der geringe Widerstand ist besonders gelenkschonend, Knochen werden gestärkt, die tiefliegende Rückenmuskulatur gekräftigt, der Stoffwechsel angekurbelt und das Beste – ein fieser Muskelkater ist nicht zu befürchten. Trotzdem wer-

den die Teilnehmer am Ende der Kursstunde bis zu 1000 Kalorien verbrannt haben.

Sport fürs Köpfchen

Ein weiterer Effekt, der durch das Auf- und Abhüpfen entsteht, ist die Vertiefung der Atmung. Und der Abwechslung zwischen Schwerelosigkeit und Schwerkraft werden außerdem noch positive Auswirkungen auf das Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften nachgesagt. Darauf einen kleinen Schluck Wasser – Gott sei Dank gibt es auch mal eine kurze Trinkpause. Bis es wieder heißt: „4,3,2,1, Double Heel!“

Was ein Glück

Dass Jumping Fitness anstrengend ist, wurde bereits gesagt, aber weil das Hüpfen in der Gemeinschaft so viel Spaß macht, fällt das nicht weiter auf. Das muss an den Glückshormonen liegen, die bei sportlicher Aktivität ausgeschüttet werden oder an der mitreißenden Musik – gerade läuft „I`m an albatraz“ von Aronchupa – egal „Ich hab Spaß, ich hab Spaß, ich geb Gas, ich geb Gas!“

Beifall für die Seele

Endspurt. Beim Blick durch den Kursraum fällt auf, alle haben rote Wangen, der Schweiß läuft, aber alle beißen die Zähne zusammen und geben zum Schluss nochmal alles. Es lohnt sich doppelt, denn nicht nur während des Trainings werden jede Menge Kalorien verbrannt, sogar noch bis zu 24 Stunden danach kann die erhöhte Stoffwechselaktivität anhalten. Außerdem sorgt die Stimulation des Lymphsystems für eine aktive Entschlackung und Stärkung der Abwehrkräfte - Oh schon fertig!? „Gut durchgezogen – Danke, dass Ihr da wart!“, sagt Sandra und alle klatschen Beifall – gehört wahrscheinlich einfach dazu, wenn man wieder festen Boden unter den Füßen hat. Kennt man ja vom Flugzeug. Bravo!!!

Steckbrief

Sandra Kegreis, Dipl. Sportmanagerin und staatl. anerker. Sport- und Gymnastiklehrerin ist Inhaberin von Mr & Mrs Fit – Das Kursstudio in Ettlingen. „Jumping Fitness“ gehört unter anderem zu ihrem Portfolio. Kontaktdaten, Kurspläne und viele weitere Infos unter www.mr-mrsfit.de