

Trampolin-Fitness – gelenkschonendes Auspowern

Trampolinspringen – da werden erst einmal Erinnerungen an ausgelassenes Herumhüpfen in Kindheitstagen wach. Von „Rumhüpfen“ kann beim Trampolin-Fitness allerdings keine Rede sein. Auf den kleinen Trampolinen mit Haltestange geht es sportlich so richtig zur Sache.

„Das ist genau das Richtige für alle, die ihre Kraft-Ausdauer trainieren wollen“, sagt Antonia Kanngießer. Die 25-Jährige hat vor sieben Jahren das erste Mal auf einem dieser kleinen Sportgeräte zum totalen Auspowern gestanden – und ist dabei geblieben. Seit drei Jahren ist sie Trainerin im Förde-Fitness, dem Fitnessstudio des TSB.



Springen mit hüftbreit auseinandergestellten Füßen, Springen mit den Knien hoch bis zum Bauch, Fußspitzen-Tipps, Kniebeugen, schnelle Sprints auf der Stelle, Jumping Jacks (Hampelmann) – alles nach dem schnellen Rhythmus der dröhnenden Bässe und auf wackeligem Untergrund. Zwischendurch baut die Trainerin Bodenübungen ein oder nutzt die Trampolinkante als Stepper-Ersatz. In anderen Kursen kommen zusätzlich Gewichte zum Einsatz.

„Beim Trampolin-Fitness werden alle Muskelgruppen trainiert – und das im Gegensatz zum Springen auf dem Hallenboden auf eine besonders Knie schonende Art.“ Auch die Bauchmuskeln sind immer in Spannung. Durch die Schwingungen wird zudem die Tiefenmuskulatur aktiviert. Ein Rundum-Training also, bei dem auch das Herz-Kreislauf-System gut in Gang kommen.

Endorphine werden durch den „Hüpfspaß“ auch noch ausgeschüttet. „Du merkst eigentlich gar nicht, dass du an deine Grenzen gehst“, meint Antonia Kanngießer. Zumindest, wenn man schon ein wenig im Training ist. „Ausprobieren kann es jeder. Und jeder macht eben so viel, wie individuell geht.“

Kontakt: foerde-fitness.de

Trampolin-Fitness wird auch in einigen anderen Fitnessstudios in Flensburg angeboten.

Bildquelle: Ingrid Anderson-Jensen