

**INKLUSIVE  
SPECIAL**

Abheben und  
abnehmen!

provitashop

JumpSport® FITNESS  
TRAMPOLINE



# MINITRAMPOLIN - MAXIEFFEKTE

Beschwingtes Ganzkörpertraining



**Autoren**

Ann-Christin Huth, Angelika Haltenhoff

**Herausgeberin**

Angelika Haltenhoff

**Layout & Grafik**

Anne Weinfurtner

**Urheberrecht**

Die vorliegende Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte dieses Werkes liegen bei der Herausgeberin Angelika Haltenhoff. Die Verwendung der Texte und Abbildungen, auch auszugsweise, ist ohne die schriftliche Zustimmung der Herausgeberin urheberrechtswidrig und daher strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen. Diese Publikation darf nicht, auch nicht auszugsweise, als Unterlage für eigene Werke verwendet werden.

**Haftungsausschluss**

Für Fehler im Text- und Bildmaterial wird keine Haftung übernommen. Alle Angaben im Text und in Abbildungen wurden mit größter Sorgfalt kontrolliert. Weder Autor noch Verlag können jedoch für Schäden haftbar gemacht werden, die in Zusammenhang mit der Verwendung dieser Publikation stehen.

ISBN 978-3-00-061615-0

1. Auflage 2018

Copyright © 2018 Provitashop Verlag

Breslauer Straße 8

30938 Burgwedel / Wettmar

[www.provitashop.de](http://www.provitashop.de)

# Gesundheit ist die wichtigste Nebensache der Welt.

Unsere Gesundheit sollte in der Tat unser kostbarstes Gut und ihre Aufrechterhaltung unser größtes Bestreben sein. Doch wer hat zwischen Beruf, Haushalt, Familie und sonstigen Verpflichtungen schon Zeit dafür? Schließlich erfordert erfolgreiche Gesunderhaltung zeitintensives, anstrengendes, ermüdendes Training, richtig?

Falsch!

Mit nur **10 Minuten täglichen Trampolin-Trainings** können Sie Ihren Körper in vielfacher Hinsicht positiv beeinflussen. Im Folgenden lassen wir Sie wissen, was dabei vor sich geht.





# Ein solides Fundament – Wirkung auf das Skelettsystem

Für die Gesundheit Ihrer Knochen und Gelenke ist Bewegung essenziell. Regelmäßiges Training ist unerlässlich. Gelenke sind mit der sogenannten Synovia, der „Gelenkschmiere“ gefüllt, welche unsere Bewegungen geschmeidig macht und der Gelenkflächenabnutzung vorbeugt.

Schwingungen, die beim Benutzen eines Trampolins entstehen, regen die Produktion dieser Flüssigkeit an. Außerdem arbeiten Ihre Muskeln und Gelenke sowohl mit der Schwerkraft als auch gegen sie. Dies führt zu einem effektiven und für das Skelettsystem stressfreien Training. Hinzukommend stimuliert die Kombination aus Druck- und Zugbelastung die sogenannten Osteoblasten, jene Zellen, die zum Aufbau von Knochensubstanz führen.

**So beugen Sie aktiv einer Osteoporose vor!**

# Bandscheibenpflege – leichter als das Waschen Ihres Wagens!

Bandscheiben bestehen zu 90% aus Flüssigkeit. Durch steigendes Alter und Belastung werden sie unelastisch und verlieren an Flüssigkeit, werden vom eigenen Körpergewicht „ausgequetscht“. Da durch die hohe Nachgiebigkeit des Trampolins keinerlei Stauchungen zustande kommen, können die Bandscheiben ohne schädliche Belastung angesprochen, „bewässert“ werden und ihre Elastizität zurückgewinnen. Die lotrechte Haltung, die Sie bei der Benutzung eines Gummiseiltrampolins einnehmen, sorgt für eine gleichmäßige Beanspruchung von Bauch- und Rückenmuskulatur. Dies wirkt sich positiv auf den aufrechten Gang im Alltag aus.



# Warum ist die Gesundheit von Knochen und Gelenken so wichtig?

Der menschliche Körper verfügt über verschiedene Gelenkarten: Kugel-, Scharnier-, Ei-, Sattel- und Drehgelenke. Diese Vielfalt ist nötig, um sämtliche Aktivitäten auszuführen, ob Stehen, Gehen oder Rennen, Klettern, Tanzen oder einfach Sitzen.



Da lediglich gesunde Gelenke ein beschwerdefreies Leben ermöglichen, müssen sie regelmäßig genutzt, gefordert und gefördert werden, ebenso wie Muskeln und innere Organe.

Glücklicherweise wirken sowohl das Schwingen als auch stationäre Übungen auf dem Trampolin positiv auf Ihren gesamten Körper!

Halten Sie Ihren Körper in Bewegung, um mobil, flexibel und fit zu bleiben. Fügen Sie das Schwingen auf einem Fitnessstrampolin zu Ihrer täglichen Routine hinzu und staunen Sie, wohin Ihre Sprünge Sie bringen!

# Lassen Sie uns den Stoffwechsel ankurbeln! – Von Darmaktivität und Gewichtsreduktion

Die Umstellung der Ernährung ist ein guter Start für die Gewichtsreduktion und Optimierung des Stoffwechsels, jedoch ist sie bloß ein Teil davon. Training ist ein ausschlaggebendes Element:

**Verbrennen Sie durchweg mehr Kalorien als sie zu sich nehmen, wird Ihr Körper damit beginnen, seine Fettreserven zu verbrauchen.** Das Resultat ist eine gesunde, gleichmäßige Gewichtsreduktion.

Die effizienteste Art und Weise, durch Sport Kalorien zu verbrennen, ist das **Kardio-Training**. Am Morgen ist das Training am wirksamsten, da die Kohlenhydrate-Speicher des Körpers leer sind und er, um Energie zu verbrennen, seine Reserven aktivieren muss.





# Training hilft Ihnen, das reduzierte Gewicht zu halten!

Wissenschaftler, Therapeuten und Ärzte haben beobachtet, dass die Reduktion der Kalorienaufnahme längst nicht so effektiv ist, wie die Erhöhung des Kalorienverbrauchs.

Es wird also deutlich, dass Training und Ernährung Hand in Hand zu einer erfolgreichen Gewichtsreduktion führen.



Das Trampolin bietet ein flexibles Trainingsangebot, mit welchem durch eine hohe Herzfrequenz bei niedriger Belastung für die Gelenke effektiv Kalorien verbrannt werden. Mit einer gesunden Mischung aus Sport, moderater Ernährung und Disziplin schaffen Sie die Basis für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion.

# Was passiert bei der Verdauung?

Die Auf- und Abbewegungen beim Schwingen lösen Kontraktionen der Ringmuskulatur des Darms aus. So befördert er seinen Inhalt eilig durch seine etwa neun Meter lange Passage. Je schneller dies erfolgt, desto weniger kann aus dem Speisebrei in Form von Fettpolstern an Bauch, Oberschenkeln oder Po gespeichert werden. Hinzu kommt, dass Sie sich, aufgrund des niedrigen Energieverbrauchs eines gut arbeitenden Darms, weniger müde fühlen. **Abgesehen davon steigert das Schwingen auf dem Trampolin die Stoffwechselaktivität in jeder einzelnen Zelle Ihres Körpers!**

## Starker Beckenboden

Viele Menschen, zumeist Frauen und besonders jene, die mehrere Schwangerschaften und Geburten hinter sich haben, leiden unter leichter bis mäßiger Inkontinenz. Durch das Gewicht, den Druck, der während der Schwangerschaft auf die **Beckenbodenmuskulatur** wirkt, wird diese insuffizient. Das Ergebnis ist der unwillkürliche Abgang von Urin, meist während spontaner Druckerhöhungen im Bauchraum (z. B. Husten, Niesen, Lachen).

Durch das Auf und Ab auf dem Trampolin wird der Beckenboden **reflektorisch** angespannt. Er wird also automatisch trainiert. Gezielte Übungen können ihn zunehmend kräftigen, sodass er wieder in der Lage ist, dem Harndruck entgegenzuhalten und unwillkürlichen Urinfluss zu vermeiden. So beugen Sie einer stärkeren Inkontinenz und einem Gebärmuttervorfall vor!



# Atmen Sie durch!

## Wirkung auf Herz und Lunge

„Kardia“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Herz“. Während des Kardio-Trainings ist Ihr Puls erhöht, was die Vertiefung der Atmung zur Folge hat. Die Zwischenrippenmuskulatur wird gedehnt und gekräftigt, die Beweglichkeit des Brustkorbs deutlich verbessert. Dies stärkt Ihre Lunge und erhöht die Belastbarkeit des Herzens und der Gefäße.



Je höher die Lungenkapazität, desto mehr Sauerstoff befindet sich in diesen. Der Sauerstoff-Kohlenstoffdioxid-Austausch wird signifikant verbessert. Bei regelmäßigem Training verringert sich Ihr Ruhepuls, das Herz wird entlastet.

### **All das in einem einzigen Workout!**

Eine wirkungsvolle Weise Ihre Herzaktivität zu erhöhen und somit die Gesundheit Ihres Herzens positiv zu beeinflussen, bieten auf- und abprallende Bewegungen, wie beispielsweise das Schwingen oder Hüpfen auf einem Trampolin.

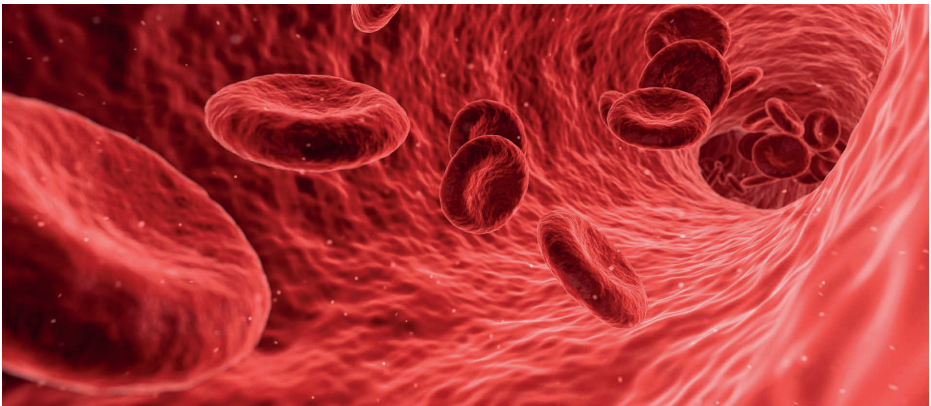


# Reinigen Sie Ihre Gefäße und senken Sie Ihren Blutdruck – pillenlos!

Bei dem Hochfedern auf einem Trampolin erreicht der Körper durch die kurzzeitige Schwerelosigkeit bis zum Umkehrpunkt der kleinen Flugkurve einen Zustand der totalen Entspannung. Durch den Wechsel von An- und Entspannung wird der Blutdruck reguliert.

Außerdem sorgt regelmäßige Bewegung dafür, dass das „schlechte“ Cholesterin (LDL) sinkt und das „gute“ (HDL) steigt, die Blutfettwerte sinken und die Blutplättchen weniger schnell verklumpen, was Arteriosklerose und Thrombose vorbeugt – und damit Herzinfarkt und Schlaganfall.

Des Weiteren erhöht moderates Training den Bestand der Insulinrezeptoren an den Zellen, was die Normalisierung des Blutzuckers und damit auch den Rückgang einer Insulinresistenz (die Vorstufe von Diabetes) zur Folge hat.

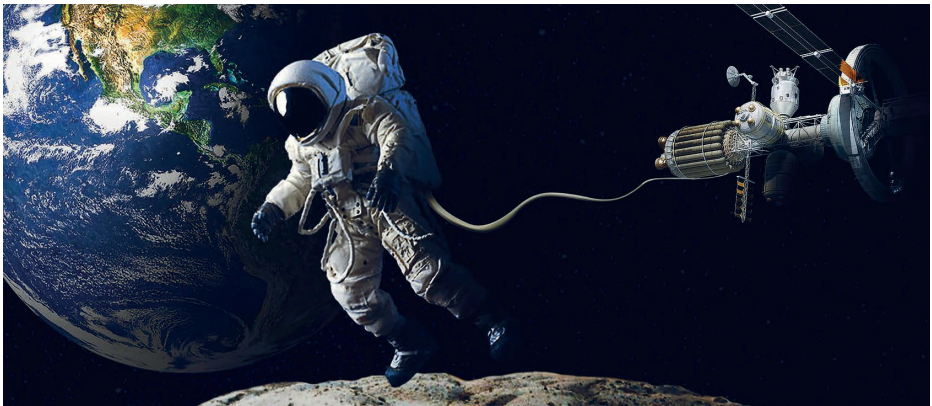


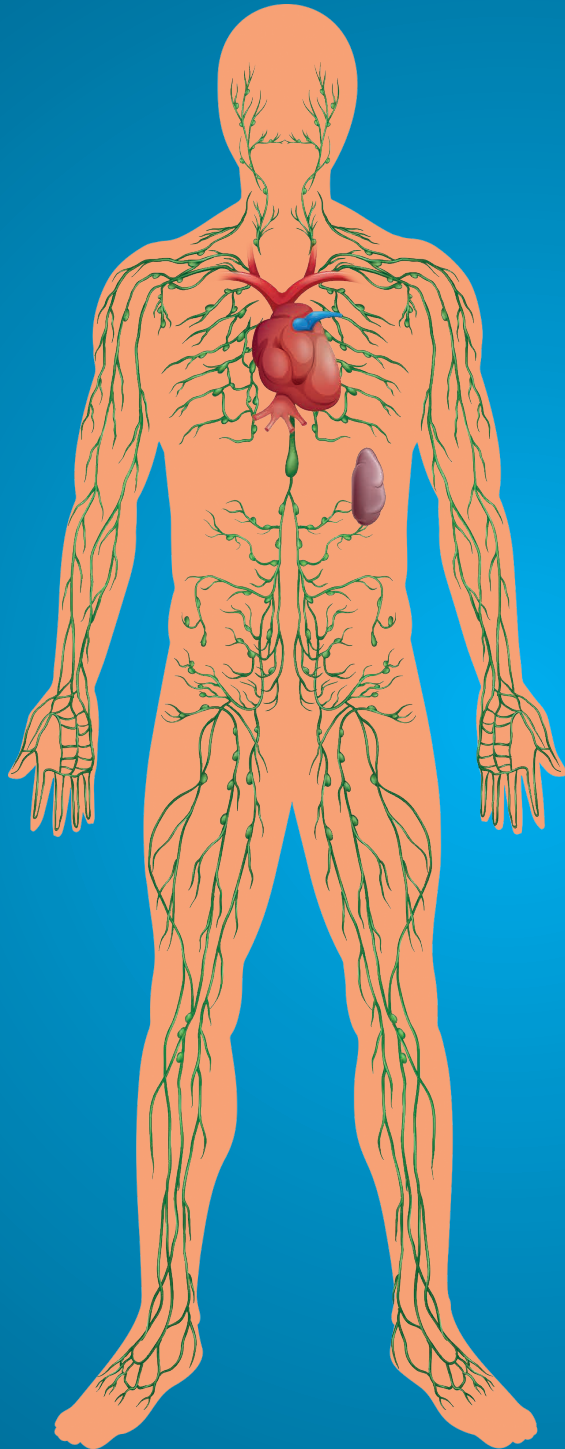
# Wie ein Astronaut – Von Balance und Koordination

Ganz egal wer Sie sind und was Sie tun, Balance und Koordination spielen eine wichtige Rolle in unser aller Leben. Wir halten sie für etwas Selbstverständliches, doch das ist nicht der Fall!

Um die Tiefensensibilität zu verbessern, gilt es, das **propriozeptive System** (welches Wahrnehmungen aus dem eigenen Körper vermittelt) zu stärken, damit Muskeln und Nerven effektiver zusammenarbeiten. Allein das Schwingen auf einem Trampolin stellt eine hochkomplexe Aufgabe für ebendieses dar. Durch das sich ständig verändernde Gravitationsverhältnis, müssen sich Muskeln und Gelenke sowie der Kapsel-Band-Apparat immer wieder neuen Reizen anpassen. Selbst die Astronauten nutzen gezielte Trampolinübungen, um sich auf ihre Flüge ins All vorzubereiten, Orientierungssinn und Bewegungssteuerung in der Schwerelosigkeit zu schulen. Ein erquickender Nebeneffekt:

**Koordinationstraining auf dem Trampolin macht Spaß!**







# Räumen Sie Ihren Körper auf – mit einem gesunden Lymphsystem!

Das Lymphgefäßsystem stellt das **Abflusssystem des menschlichen Körpers** dar. Durch netzartige Geflechte aus Gefäßen wird die sogenannte lymphatische Last (jene Stoffe und Flüssigkeit, welche nicht vom Blutgefäßsystem transportiert werden können) aus dem Gewebe aufgenommen und über Lymphknoten und tiefe Gefäße in die obere Hohlvene geleitet. Ist dieses System insuffizient, ist Ihr Körper nicht länger in der Lage, diese unnötigen und teilweise schädlichen Substanzen auszuscheiden.

Da im Gegensatz zum Blutsystem das Lymphsystem keine Pumpe hat, benötigt es Ihre aktive Hilfe. Bereits das Schwingen auf dem Trampolin regt durch An- und Entspannen der Muskulatur in den Unterschenkeln den lymphatischen Fluss an. So fördern Sie die „Müllabfuhr“ Ihres Körpers, während nebenbei das Immunsystem gestärkt und Cellulitis vorgebeugt wird.

Selbst eine geringe tägliche Trainingszeit auf dem Trampolin kann Ihren Körper effektiv bei der Bekämpfung von Allergien, Herzerkrankungen, chronischer Müdigkeit, Bluthochdruck, Arthritis, Kopfschmerzen und bakteriellen Infektionen unterstützen.

# Wachen Sie auf und leben Sie beschwingt - von Körper und Geist

Es ist bekannt, dass zahlreiche **körperliche Beschwerden psychische Ursachen** haben. Das Schwingen auf dem Trampolin – das Auf und Ab, tiefes, gleichmäßiges Atmen – beschwingt Sie und öffnet die Sinne.

Die **Ausschüttung von Glückshormonen** steigert Ihr Wohlbefinden, Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Kreativität, führt zur Linderung seelischer und körperlicher Beschwerden. Das Ergebnis sind Gefühle wie Leichtigkeit und Euphorie. Sie werden wacher, konzentrierter, strahlender. Ihre Gehirnhälften arbeiten besser zusammen, die Hirnleistung wird verbessert.

**Alles dreht sich um Ihr Wohlbefinden!** Ihre Gefühle und Gedanken im Bezug auf die Selbstwahrnehmung haben einen gewaltigen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden, ebenso auf den Gewichtsverlust. Ein leichter, wirtschaftlich arbeitender Darm und ein intakter Beckenboden wirken sich positiv darauf aus, Sie werden sehen!

Mit Ihrer Entscheidung für das Training auf dem Minitrampolin haben Sie die Möglichkeit **mit geringem Trainingsaufwand eine enorme Verbesserung Ihrer Lebensqualität** zu erzielen.

Schon Goethe hat richtig erkannt: **„Erfolg hat drei Buchstaben: TUN!“** Also wagen Sie den Sprung!



# Welches Trampolin ist das Richtige?

**Gummiseile statt Stahlfedern:** Nicht nur, weil das Benutzen von Stahl federtrampolinen ein lautes Quietschen verursachen kann. Gummiseile sind wesentlich elastischer, sodass, durch die Höhe der Schwingungen, das Springen auf ihnen deutlich **sanfter und angenehmer** ist. Beinahe so, als wandere man über feinen weichen Sand, jedoch weniger anstrengend.

Des Weiteren können Gummiseile an das jeweilige **Körpergewicht** der Person sowie die **Trainingsintensität** angepasst werden.

Es ist darauf zu achten, dass **mehrere Gummiseile** verspannt sind, nicht bloß ein einzelnes. Ein Trampolin, dessen einziges Gummiseil defekt ist kann nicht mehr benutzt werden, bis dieses ersetzt ist.

Zudem sollten **Randpolster** vorhanden sein. Sie bieten neben einer zusätzlichen Sicherheitszone eine besser nutzbare Mattenfläche.

Auch auf die **Stabilität** ist zu achten. Um einen soliden Stand zu garantieren, sollten **mindestens sechs Schraubbeine** vorhanden sein. Diese sind am besten **bogenförmig** zu wählen, damit das Trampolin bei Übungen im Sitzen nicht plötzlich umkippt.

Achten Sie auf **Garantiezeiten**. Viele Hersteller geben auf Verschleißteile wie Matte und Gummiseile keine oder nur sehr kurze Garantie.

# Kaufempfehlung



**JumpSport** FITNESS TRAMPOLINE

- ✓ Individuell verstellbare Einzel Gummiseile
- ✓ Lange Garanziezeiten auch auf Verschleißteile:  
Gummiseile 3 Jahre, Matte 5 Jahre, Rahmen 30 Jahre
- ✓ Abdeckung der Gummiseile durch Randpolster



## Bezugsquelle:

[www.provitashop.de](http://www.provitashop.de)

[www.jumpsportfitness.de](http://www.jumpsportfitness.de)

Angelika Haltenhoff

Breslauer Straße 8

30938 Burgwedel / Wettmar

Telefon: 05139 / 896427

**provitashop**



# Special - Abheben und Abnehmen

Fettverbrenner  
JumpSport Fitnessstrampolin

# Sie denken Abnehmen und Spaß schließen einander aus?

Dann sind Sie noch nie auf einem Gummiseil Minitrampolin gesprungen. Das Trampolintraining ist eine besonders gelenkschonende Bewegungsform, die das Vorhaben, abzunehmen, gezielt und einfach unterstützt. Das regelmäßige Schwingen oder Springen auf dem Trampolin lässt nicht nur die Muskeln wachsen und verbessert die Ausdauer, sondern regt auch den Lymphkreislauf an und stärkt das Immunabwehrsystem, obendrein pusht es die geistige Leistungsfähigkeit und setzt Glückshormone frei. Es ist praktisch: in jedem Alter und Trainingszustand möglich, auch in kleinen Wohnungen machbar, flexibel in den Alltag zu integrieren.

## Hoher Kalorienverbrauch, wirksame Fettverbrennung

Unser Organismus verbraucht ständig Kalorien. Alter, Geschlecht, Größe, Gewicht, Aktivität und andere Faktoren beeinflussen, wie viele Kalorien der Körper abbaut. Beim Schlafen brauchen wir am wenigsten Energie. Werden wir jedoch aktiv, steigt der Kalorienverbrauch. Demzufolge ist es nicht verwunderlich, dass Minitrampolin springen zum Abnehmen genial ist. Gegenüber anderen Tätigkeiten ist das Minitrampolin ein echter Kalorienverbrenner.

Mit dem Trampolin lassen sich mehr Kalorien verbrauchen als mit Joggen oder Radfahren. Beim Hüpfen, Wippen oder Walken verbrauchen Sie in 60 Minuten bis zu 750 kcal, denn das Minitrampolin ist eines der wirksamsten Fettverbrenner überhaupt. Durch die Überwindung der Schwerkraft arbeiten alle Muskeln, der ganze Körper wird gestrafft, aufgerichtet und für die Fettverbrennung eingesetzt, ein Muss, wenn Sie wirklich abnehmen möchten.





# Gelenkschonend mit Gummiseilen

Hochwertige Fitnessstrampoline haben Rücken- und gelenkschonende elastische Einzel-Gummiseile, im Gegensatz zu quietschenden, harten Stahlfedern. Nahezu mühelos können Sie Ausdauer und Muskeln stärken, Koordination und Körperstabilität verbessern, denn beim Schwingen findet ein ständiger Wechsel zwischen Belastung und Entlastung des Körpers statt. Sind Sie in der Luft – ist Ihr kompletter Körper entspannt. Bei der Landung auf der Matte wird er wieder angespannt. Durch die Stoßdämpferfunktion der Gummiseile und des Sprungtuches wird die Landung abgefedert. So werden Ihre Gelenke minimal belastet und es besteht keine Verletzungsgefahr.

Das besondere Plus beim Jumpsport Fitnessstrampolin ist die Verstellbarkeit der Einzel-Gummiseile. Diese können individuell mit ein paar einfachen Handgriffen sekundenschnell direkt am Trampolingeändert werden. So können mehrere Personen unterschiedlichen Gewichts das Trampolin nutzen, die Intensität des Trainings kann während einer Trainingseinheit gesteigert werden und bei einer Gewichtsveränderung kann das Trampolin mühelos angepasst werden. Die Belastbarkeit geht bis ca. 130 kg in der Variante PRO bis 150 kg Körpergewicht.

Eine strapazierfähige Sprungmatte besteht aus einem hochelastischen Permatron Gewebe und deckt durch ein spezielles Randpolster die Seilringe ab. Durch diese Sicherheitszone kann die Sprungfläche maximal genutzt werden.

# Mieten ohne Mühe

Fitnessstrampoline gibt es in unterschiedlichen Ausführungen und Durchmessern. Grundsätzlich gilt: mit einem größeren Durchmesser haben Sie mehr Sprungfläche und mehr Komfort und Bewegungsfreiheit bei allen Übungen. Das Testsieger Trampolin JumpSport Fitnessstrampolin (M 570) hat einen Durchmesser von 112cm und ist auch im günstigen monatlichen Mietkauf erhältlich.

Die Garantiezeiten des JumpSport Fitnessstrampolins (Matte 5 Jahre; Seilringe 3 Jahre; Rahmen 30 Jahre) gewährleisten lange unbeschwerte Hüppfreuden.

Wer ein hochelastisches Fitnessstrampolin zunächst ausprobieren möchte, oder nur für einen Zeitraum mieten möchte, findet bei Provitashop Angebote mit günstigen monatlichen Teilbeträgen.

Vorkenntnisse sind übrigens nicht notwendig. Sie können direkt los hüpfen. Dazu stellen Sie sich auf die Sprungfläche mit den Beinen hüftbreit auseinander. Anfänger sollten mit leichtem Schwingen und Walken beginnen, um sich an den ungewohnten Bewegungsablauf zu gewöhnen. Nach und nach können Sie sich steigern und mit leichten Sprüngen beginnen.

Abnehmen durch Abheben, die Schwerkraft überwinden und die beschwingte Leichtigkeit des Seins genießen, mit dem JumpSport Fitnessstrampolin können Sie effektiv abnehmen und der Gesundheit mit Schwung und Spaß rundum wohl tun.



Autorinnen

**Ann-Christin Huth**

Staatl. anerkannte Physio-  
therapeutin  
Lymphdrainage- und  
Ödemtherapeutin  
Schriftstellerin für medizinische  
Fachtexte

**Angelika Haltenhoff**

Präventivtrainerin  
Trampolinexpertin  
Breslauer Straße 8  
30938 Burgwedel / Wettmar  
+49 (0) 5139 89 64 27  
[info@jumpsportfitness.de](mailto:info@jumpsportfitness.de)

## MINITRAMPOLIN- MAXIEFFEKTE

Lesen Sie in diesem kompakten Booklet, welche positiven Auswirkungen das Training auf dem Minitrampolin für Ihre Gesundheit und Fitness hat.

Die erfahrene Physiotherapeutin **Ann-Christin Huth** erläutert kompetent und leicht verständlich, welche wichtigen Effekte die beschwingten Übungen für das körperliche und seelische Wohlbefinden haben.

Im motivierenden Special „Abheben und Abnehmen“ erfahren Sie, warum das Fitnessstrampolin Ihnen effektiv beim Gewichtsmanagement helfen kann.

Entdecken Sie Sport mit Spaß und Schwung und lassen Sie sich für ein bewegtes Leben begeistern.



[www.provitashop.de](http://www.provitashop.de)  
[www.jumpsportfitness.de](http://www.jumpsportfitness.de)  
© Provitashop 2018

ISBN 978-3-00-061615-0