

Marion Grillparzer

Fit & schlank
mit dem
MINI-TRAMPOLIN

**Für eine schöne Figur,
mehr Gesundheit
und gute Laune**

INHALT

Ein Wort zuvor

EINFÜHRUNG

Luf sprung in die Leichtigkeit des Seins

Faszination Schwerelosigkeit

Der Traum vom Fliegen

Fliegen Sie täglich ...

Die geheimnisvolle G-Kraft

Eine Hymne an das Trampolin

in 14 Strophen

Die Trampolin-Story: Erfolg – made in USA

Vom Zirkusgerät zum Massenschlager

Essay: Der Mann und das Trampolin

Essay: Girls just wanna have fun

CMM, das träge Leiden

Vier Mittel gegen CMM

Trainingstagebuch für eine Woche

Was Sie runterzieht, was Sie beflügelt

Wie viel Bewegung braucht der Mensch?

- 5 Das Medikament des Jahrhunderts 35
Test: Sind Sie flugtauglich? 39

Medizin für 70 Billionen Körperzellen

- 7 Überzeugende Wirkungen 40
Interview: Das Trampolin ist 40
8 Medizin – für Körper, Geist und Seele 44

Wippen Sie die Gifte raus

- 13 48
14 Das Lymphsystem – die Kanalisation 49
des Körpers
16 Die Theorien des Dr. Samuel West 50

Werfen Sie die Pfunde ab

- 18 Das Geheimnis: 54
19 Ausdauer- plus Krafttraining 54
23 Der Fatburner-Puls 55

Hüpfen Sie dem Stress davon

- 28 Stress kann man nicht 58
29 meiden – aber mögen 59
31 Cool Down fürs Leben 60

Trampolin-FAQs

62

PRAXIS

Rendezvous mit der Schwerelosigkeit

Ihr Mini-Fitness-Studio daheim

Welches Trampolin darf's denn sein? 68

Wertvolle Einkaufstipps 69

Federn oder Gummibänder? 71

Kleinstes Fitness-Gerät der Welt:

das Flexband 72

Personal Coach: die Pulsuhr 74

Interview: Perfektes Workout-Duo

XCO-Hanteln und Trampolin 76

Achtung, fertig, los ...

Schnupperkurs 78

Die Grundtechniken ... 79

... und die Programme 80

Kleines Hüpf-Einmaleins 82

Die Trampolin-Technik

Wippen auf dem Mini-Tramp 84

Wippen – die Technik 86

Das Sonderwippen 88

Walking auf dem Mini-Tramp 89

Laufen auf dem Mini-Tramp 92

Hüpfen auf dem Mini-Tramp 96

Expertensprünge auf dem Mini-Tramp 99

Interview: Viel Spaß – mit dem Clown
auf dem Trampolin 101

Clevere Trainingseinheiten 103

Das Couch-Potato-Programm 104

Fatburner-Programm für Einsteiger 106

Fatburner-Programm für Experten 108

Das Hüpf-Programm für Profis 110

Das KFK-Programm mit Flexband 113

Rücken, Brust und Schultern stärken 115

Kleines Tanz-Programm 117

Das Hantel-Programm

mit Schwungmasse 120

Das Yoga-Programm 124

3-Minuten-Achtsamkeitsmeditation
gegen Stress 126

Das Fitness-Verwöhn-Programm

für zwei 127

Das Kinder-Programm 129

Dehnen de luxe 134

SERVICE

Register 140

Bücher und Adressen 142

Impressum 144



DIE AUTORIN

Marion Grillparzer ist Ökotrophologin, Westernreiterin, Läuferin – und ein Trampolin-Fan. Sie arbeitet als freie Autorin in München, schreibt für verschiedene Magazine. Ihr Schwerpunkt: Ernährung und Gesundheit. Man kennt ihre Bestseller *GLYX-Diät*, *Körperwissen*. Sie ist Herausgeberin der Südwest-Reihe »myBooks« und Autorin der beiden myBooks *3 Echte Kilo weg* und *ifeelgood*. Die Sportwissenschaftlerin, Yoga-Lehrerin und Südwest-Autorin (myBook *Was mich bewegt!*) Holle Bartosch entwickelte die Programme auf dem Wunderspringtuch.

Kultur-Autor Stephan Sepp trug mit informativer Fröhlichkeit sein Scherflein bei (ist nun mal so: *Boys just wanna have fun*). Jutta Christoph schrieb das tänzerisch beschwingte Pendant dazu: *Girls just wanna have fun*. Und Professor Dr. Ingo Froböse, Leiter des Zentrums für Gesundheit an der Deutschen Sporthochschule Köln, stand mit Expertenrat zur Seite.

EIN WORT ZUVOR

Wenn ich vor ein paar Jahren vom Trampolin erzählt habe, wanderten die Augen meines Gegenübers meistens nach unten – und die Hand an den Hinterkopf. Nicht weil das Thema so uninteressant wäre. Nein, ganz einfach weil dieser Mensch in seiner Gehirnschublade irgendetwas von Gefahr gespeichert hatte. Er dachte an seine Wohnung. An die Decke. Und daran, dass ein Trampolin federt und man große Sprünge macht. Vielleicht noch einen Salto. Und das mit der einzigen Konsequenz, dass der Kopf an die Decke knallt.

Dem ist natürlich nicht so. Eine Studie der Arizona State University bescheinigt dem Trampolin seinen Status als gesunder Gute-Laune-Macher, denn nach dem Walken, Joggen, Twisten auf der Matte hatten die Probanden mehr Energie, waren fröhlicher und stressresistenter. Zudem wird der Lymphfluss angeregt. Das entgiftet den Körper. »Wo soll ich das denn hinstellen?« Diese Frage entspringt dem anderen Vorurteil, das die meisten Menschen in ihren Gehirnen fest eingespart haben. Weil sie Trampoline aus dem Turnunterricht kennen, aus dem Zirkus, von der Olympiade, aus dem Garten. Vier mal vier Meter. Kinder tollen drauf. Das passt freilich nicht ins 40-m²-Apartment. Dann sag' ich: »Hat nur 1,02 Meter Durchmesser, ist 25 Zentimeter hoch. Verschwindet unter dem Sofa, wenn Besuch kommt.«

Madonna, Victoria Beckham, Gwyneth Paltrow, Heidi Klum, Annett Louisan halten sich mit dem Mini-Tramp fit. Man liest über das Trampolin und seine Benutzer in den Zeitschriften – und ich muss eigentlich nur noch erklären, warum dieses kleine runde Wundertuch sogar das Leben verändert. Warum? Das kann man mit wenigen Worten sagen: Es macht schlank, fröhlich, fit und gesund. Ein bisschen genauer? Ich hätte gerne, dass das Trampolin in jedem Haushalt steht, wie die Zahnbürste. Als Diätassistent und Multi-Medi sozusagen. Kein Training ist so effektiv, kostet so wenig Zeit und ist so vielseitig. Jede einzelne Zelle wird trainiert – von Kopf bis Fuß. Mit dem Trampolin können Sie entspecken, entspannen, entgiften und Ihren Geist schärfen. Jetzt wollen Sie mehr wissen? Dann lesen Sie mein Buch darüber ...

Viel Spaß!

Ihre Marion Grillparzer



LUFTSPRUNG IN DIE LEICHTIGKEIT DES SEINS



Der Weg von faul nach fit, von dick nach dünn, von erschöpft nach vital ist nicht steinig. Im Gegenteil: elastisch federnd. Er heißt Trampolin. Fröhlich wippend kurbeln Sie die Fettverbrennung an, entgiften Ihren Körper und tanken Kondition, Gesundheit, Kreativität und gute Laune. Weltweit findet das Mini-Tramp immer mehr Fans. Warum? Nichts ist praktischer, nichts ist effektiver, nichts macht mehr Spaß ...



FASZINATION SCHWERELOSIGKEIT



Was ist Glück? Nicht schwer. Leicht. Ganz leicht. Ein bisschen der Erdanziehung entfliehen, die G-Kraft nutzen – und schon beginnt der Tag mit Fröhlichkeit, endet der Abend mit Zufriedenheit. Wenn Sie sich mit dem Trampolin anfreunden, ernten Sie unglaublich viel: Sie springen fit und frisch in den Morgen. Verjüngen jede

Ihrer 70 Billionen Körperzellen. Treiben Ihren 40 Milliarden Fettzellen die ungeliebten Moleküle aus. Entgiften Ihren Körper, da der Lymphfluss angekurbelt wird. Sie stärken Ihre Knochen, straffen den Body, ernten mehr Muskulatur. Das Springen macht kreativ, entspannt, gelassen und lockt Serotonin, den Botenstoff der guten Laune.

Die Trampolin-Fans in den USA (da gibt es ganz viele) halten sich an folgende Gebrauchsanleitung für eine Multimeditation: *Shake well before using* – vor Gebrauch gut schütteln! Dort wippt man sich morgens erst einmal wach und fit und startet so voller Elan in den Tag. Spiderman Tobey Maguire tut das. Popstar Annett Louisan springt nachts gerne auf dem Trampolin. Hollywood-Diva Reese Witherspoon hüpft von Kindesbeinen an. Und Filmproduzent Dino de Laurentiis liebt als über Achtzigjähriger das Trampolin. Weil's fit macht, weil's schlank macht, weil's gesund macht, weil's Spaß macht – und gegen Stress feiert. Was sogar Schweine wissen.

Hüpfen macht Schweine glücklich ...

Wenn man über das Trampolin recherchiert, stößt man irgendwann auf eine Studie der Arizona State University. Dort ließ man Schweine auf dem Trampolin

wippen, um zu zeigen, wie effektiv das Überwinden der Schwerkraft vor Stress schützt. Es mag Sie überraschen, aber Schweine teilen mit uns viele Charaktereigenschaften, einschließlich der Anfälligkeit für Stress und damit den Herzinfarkt. Was fanden die Forscher aus Arizona heraus? Die wippenden Säue hatten erstaunlich viel Energie, waren viel fröhlicher als die rosaroten Studienteilnehmer, die man nicht aufs Trampolin ließ. Und sie waren resistenter gegen Stress.

Natürlich haben die Forscher auf dieser Welt nicht nur glückliche Schweine hüpfen lassen, sondern auch Menschen. Und die Liste an positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele ist ellenlang. Sie finden sie in diesem Buch.

... und Astronauten fit

Schon vor über drei Jahrzehnten, 1980, untersuchten US-Wissenschaftler, wie sich Laufen auf dem Laufband und

Info

EIN BISSCHEN KAUDERWELSCH

Auf Neudeutsch heißt das Trampolin auch *Rebounder* – und die Tätigkeit, die Sie auf dem Trampolin ausüben, *Rebounding*. In diesem Buch bleiben wir bei dem schönen aus dem Französischen über das Amerikanische eingedeutschten Begriff *Trampolin*. Als kleine Hommage an den Erfinder Monsieur du Trampoline. Mehr über die Geschichte des Wundersprungtuchs lesen Sie ab Seite 18.

Springen auf dem Trampolin auswirken. Die NASA wollte wissen, wie sie ihre Astronauten am besten wieder fit macht. Durch den Aufenthalt in der Schwerelosigkeit des Alls bauen sich nämlich Muskeln und Knochen ab. Das Ergebnis dieser Studie: Der Trainingseffekt des Trampolins liegt um 68 Prozent höher als der des Laufens. Das bedeutet: Sie tanken in der gleichen Zeit um zwei Drittel mehr Fitness, verbrennen um zwei Drittel mehr Fett. Oder: Sie müssen nur 20 statt 30 Minuten trainieren. Darf man das glauben? Jein. Denn es kommt auch auf die Leistung an, die

man auf dem Trampolin bringt. Ein Astronaut bringt eine höhere Leistung als ein Schreibtischakrobat. Sicher ist: Das Trampolin ist das effizienteste Ganzkörpertraining – für Ausdauer und für Kraft. Jede Zelle, jeder Muskel trainiert mit. Heute stehen die Mini-Tramps in jedem Physiotherapie-Studio. Reha-Kliniken und Fitness-Center rüsten damit auf. Auch in Privathaushalten springen schon Hunderttausende Menschen auf dem Wundertuch. Trampolinspringen ist optimales Fitness-Training, es trainiert den Körper effektiver als Laufen und ist ein hervorragender Fatburner. Es kurbelt den

Info

GLÜCKLICHE MENSCHEN MACHEN LUFTSPRÜNGE

Hüpfen auf dem Trampolin hebt die Stimmung. Warum ist das so? Diese Frage beantwortet Birgit Buschmann. Sie lebt in der Schweiz. Sie ist Atem- und Bewegungstherapeutin und Therapeutin für Traditionelle Chinesische Medizin. Sie arbeitet seit vielen Jahren mit dem Mini-Trampolin: »... weil es den Körper in Schwung bringt, die Blutzirkulation und den Lymphfluss anregt. Die chinesische Medizin sagt: ›Fließendes Wasser verdribt nicht.« Solange alle Flüssigkeiten im Körper fließen, fühlt man sich leichter und gelöster. Die Stimmung steigt, man bleibt gesund. Am besten bewährt hat sich das Mini-Trampolin bei der Behandlung von Depressiven. Diesen Menschen ist das Gefühl von Orientierung und Zentrierung abhandengekommen. Da kann das Springen auf dem Trampolin wahre Wunder wirken, weil es durch den Wechsel zwischen Schwerkraft und Schwerelosigkeit die Orientierung trainiert und den Menschen zur inneren Mitte führt. Auch hyperaktive Kinder werden durch das Springen ausgeglichener. Das ist nämlich das Tolle am Trampolin: Es hat hebende und erdende Wirkung. Den Depressiven macht es lebensfroh und den Nervösen ruhiger. Letztlich profitiert aber jeder durch das Trampolin, da es alle physischen und psychischen Kräfte im Menschen ausgleicht.«

Kreislauf an, fördert die Durchblutung und die Produktion von roten und weißen Blutkörperchen. Es festigt Muskeln, Sehnen und Knochen und beugt damit Leiden an Bandscheiben und der Wirbelsäule vor. Es aktiviert im Organismus den Lymphfluss und damit die Entschlackung und Entgiftung. Es verbessert Gleichgewichts- und Orientierungssinn. Es baut die Tiefenmuskeln auf, im Rücken – und im Beckenboden. Es wirkt verspannten Muskeln entgegen und beugt Migräne und Kopfschmerzen vor. Es aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers, vertreibt Depressionen, macht glücklich und ausgeglichen und ist die reinste Anti-Stresstherapie. Da ist es sicher kein Wunder, dass das Mini-Trampolin schon so manchen Raucher zum Nichtraucher gemacht hat.

DER TRAUM VOM FLIEGEN

Sind Sie auch nachts in Ihren Kinderträumen den Weg zur Schule geflogen? Dann könnte Ihnen das Hüpfen auf dem Trampolin gefallen. Wieso? Was hat das Wippen auf dem 1-Meter-Durchmesser-Tuch mit Fliegen zu tun? Mit der Sehnsucht, wie ein Falke durch die Lüfte zu segeln? Mit dem Traum vom Fliegen,

so wie ihn Reinhard Mey in einem seiner schönsten Lieder geschildert hat: »Über den Wolken – muss die Freiheit wohl grenzenlos sein«? Viel.

Die Ur-Sehnsucht nach der Schwerelosigkeit

Fächern Sie sich gleich mal mit kreisenden Armen Luft vom Bauchnabel nach oben zu. Gleichzeitig auf den Zehenspitzen nach oben federn. Zehnmal! Mit allen Gesten und Bewegungen, bei denen etwas in die Höhe geht, hebt sich auch unsere Stimmung. Kinder bewegen meist den ganzen Tag ihre Arme in die Höhe: winken, fangen, schwingen und zeigen, wie groß sie schon sind. Bei Erwachsenen sind diese Gesten seltener zu beobachten. Leider, denn das Überwinden der Schwerkraft ist ein kraftvoller Akt, der zeigt, wie viel Energie in uns steckt. Stärke, Selbstbewusstsein und Freude kommen so zum Ausdruck. Vom starken Signal »Daumen hoch« bis zu »Fußspitze leicht anheben«. Wenn man Spaß hat, gehen die Hände von ganz alleine in die Höhe. Sei es beim Bejubeln des Tors, des Stars, beim ausgelassenen Tanzen oder beim freudigen Zuwinken. *Give me five* macht der Sportler nach dem Sieg und der Junge mit dem Vater. Wenn man Gesten gegen