

Fotos: Jump House



Trampolin-
springen ist
der Fitness-
trend der
letzten Jahre
– und seit
kurzem
boomen
**Indoor-
Trampolin-
parks.**

Unsere
Autorin Nari
Nikbakht hat
das schweiß-
treibende
Power-
Training aus-
probiert.

Schwe

Aber wir schauen wirklich erst einmal nur zu ...“, sage ich zu meiner Freundin Sabine, als sie mich mit in das Jumphouse in Hamburg schleppt. Auf 3.000 Quadratmetern Trampolinfläche laden hier über 100 Sprungplätze zum Austoben ein. Ein riesiges, mit Schaumstoffwürfeln gefülltes Trampolinbecken erinnert mich an das Bälle-Bad bei Ikea – das weckt Kindheitserinnerungen. Wir befinden uns in einem dieser neuen Trampolinparks, die gerade der Trend am Fitnesshimmel sind.

Die Atmosphäre in der Halle: wie in einer Disco oder auf der Bowlingbahn. Laute Hip-Hop-Musik schallt uns entgegen. Für 12 Euro dürfen wir uns eine Stunde lang auspowern. Als erstes bekommen wir am Tresen unsere eigenen rutschfesten Hüpfsocken ausgehändigt – die sind im Eintrittspreis inbegriffen und dürfen mitgenommen werden. Sabine aktiviert als erste das Kind in sich und ist schon auf dem Weg zu einem der Sprungfelder. Es ist Samstagvormittag – und es sind hauptsächlich Kinder und Jugendliche

da, darunter eine Geburtstagsgesellschaft. Doch das Training ist alles andere als Kinderkram...

Gute Laune-Training

Beim Trampolinspringen trainiert man alle Muskeln und die Ausdauer. Man powert sich aus und bekommt richtig gute Laune. Das Schwingen auf dem Trampolin soll nämlich die Drüsen beruhigen, die für den Ausstoß von Stresshormonen zuständig sind. Kein Wunder, dass immer mehr Erwachsene ihr Training hierhin verlegen. Sabine ist mittlerweile schon seit drei Minuten auf dem Trampolin, probiert Hock- und Grätschsprünge und fängt schon an zu schwitzen. „Komm mach mit – das macht Laune“ ruft sie mir zu, während sie nun wie ein Känguru von Trampolin- zu Trampolinfeld hüpfet.

Auf Socken betrete nun auch ich eines der Hüpfelder und fange mit einfachen Fußsprüngen an. Ja, wirklich: Es ist ein schönes Gefühl, so durch die



→ Das kann man in einem Trampolinpark machen:

- Freestyle auf verschiedenen Trampolinfeldern
- Trampolingroupenfitness-Kurs, oft getrennt für Anfänger und Fortgeschrittene
- Basketball
- Völkerball/Dodgeball
- Battle Box – tolles Gleichgewichtstraining auf dem Balken

→ So viele Kalorien verbraucht man:

Pro Stunde bis zu 1.000

Schon gewusst?!

Ihren Ursprung haben Trampolinparks in Las Vegas (USA). 2004 wurde hier der erste Indoor-Trampolinpark eröffnet. Inzwischen gibt es in den Staaten über 200 dieser Parks. Und auch hierzulande sprießen die Halle wie Pilze aus dem Boden. Es gibt Ketten mit mehreren Filialen (z.B. Jump-house, AirHop, Superfly oder Jump-XL) und zahlreiche unabhängige Anbieter.

Luft zu fliegen – und es ist gar nicht so leicht, wie es bei den anderen aussieht. „Auf die Körperspannung achten“, ruft mir einer der Mitarbeiter zu. Meine Haare fliegen, während ich versuche, mein Gleichgewicht zu halten. Schon nach ein paar Minuten bin ich außer Atem und leicht verschwitzt. Meine Kondition ist eigentlich top, doch mein Puls rast.

Vorsicht Schwindel!

Ein leichtes Schwindelgefühl erfasst mich dann und wann und lässt mich innehalten. Mir ist auch etwas übel – so, als wäre ich seekrank. „Ist das normal?“, frage ich den Mitarbeiter. Und der erklärt mir, dass beim Trampolinspringen das Gleichgewichtsorgan im Ohr stark gefordert wird: „Versuch’ immer einen Punkt in deiner Umgebung zu fixieren und übertreibe es nicht. Dein Körper muss sich erst einmal an die neuen Bewegungen gewöhnen“, rät er mir. Nach einer zehnmütigen Pause probiere nun auch ich ein

paar Hock- und Grätschsprünge. Ich rudere dabei zunächst ganz schön mit den Armen, aber von Mal zu Mal werde ich besser. Sabine weicht derweil auf einem Völkerballfeld mit Hechtsprüngen den Würfeln zweier Neunjähriger aus. Hüpfend beobachte ich das Schauspiel. Weitere Variationen wie Drehungen oder gar einen Salto traue ich mir aber nicht mehr zu.

Am nächsten Tag habe ich einen Ganzkörper-Muskelkater. Das ist der Beweis: Trampolinspringen trainiert tatsächlich alle Muskeln. Und: Es ist auch ein guter Stresskiller – bei mir wirkt’s. Das war nicht mein letzter Besuch in einem Trampolinpark.



Unsere Autorin Nari Nikbakht besuchte für active woman den Trampolinpark Jumphouse in Hamburg



[formula]
Müller-Wohlfahrt

**oxano®
bindegewebe**

nach Müller-Wohlfahrt

**Nährstoffe für das
Bindegewebe**



PZN: 11669864
(60 Kapseln)

- ▶ Aminosäuren
- ▶ Vitamine
- ▶ Magnesium
- ▶ Spurenelemente
- ▶ Bambusextrakt

www.oxano.de

[formula] Müller-Wohlfahrt Health & Fitness AG
Konrad-Zuse-Platz 8 | 81829 München