

WORLD JUMPING® – ein spaßiges Training für den ganzen Körper

Das Hüpfen auf einem Trampolin ist bei Jung und Alt sehr beliebt. Jedes Kind hüpfte gerne über Baumstämme, auf aufgezeichneten Feldern auf dem Schulhof oder mit einem Trampolin im heimischen Garten. „Steig mal auf ein Trampolin und versuche nicht zu hüpfen...“ An diese Begeisterung knüpft das Training „WORLD JUMPING®“ an und macht deutlich, dass das Trampolin-Springen nicht nur etwas für Kinder ist. *Was steckt eigentlich hinter dem trendigen Trainingskonzept?*



Was ist WORLD JUMPING® ?

WORLD JUMPING® ist ein sehr beliebtes Trainingskonzept, bei welchem es verschiedene Workouts für jedes Level und jedes Trainingsziel auf dem speziell dafür produzierten, achteckigen **original professional WORLD JUMPING „highspeed“** Trampolin gibt (genannt: „spider“). Dieses Konzept ist nicht nur ein hervorragendes Herz- und Kreislauftraining sondern auch ein perfektes Koordinations- und Krafttraining für den gesamten Körper. Mit „Urban Moves“ und Elementen aus Aerobic, Stepaerobic - Variationen aus Jogging und Sprints profitierst auch du von den großartigen Trainingseffekten. Die Bewegungen beim **WORLD JUMPING** unterscheiden sich maßgeblich vom klassischen Trampolin springen, denn du springst nicht in die Höhe, sondern du „walkst“, „joggst“ und „jumpst“ - wobei dein Oberkörper möglichst auf einer Ebene bleibt; es heben lediglich deine Beine vom Trampolin ab. Dieses spezielle Jumping führt zu einem unglaublich gelenkschonenden Training (circa 70 % weniger Gelenkbelastung) aufgrund der hervorragenden Absorption der Spezial-Gummibänder.

Oft wird auch zu heißen Rhythmen gejumpt um Partyspaß pur zu leben.

WORLD JUMPING® - eine Glücksfabrik: Du setzt ein sprühendes Feuerwerk von Glückshormonen frei !



Was wird beim WORLD JUMPING® trainiert?

Auf dem **original professional WORLD JUMPING „highspeed“** Trampolin trainierst du über 400 Muskeln – plus deine Lachmuskeln. . .

Du hast hervorragende Trainingseffekte auf die Tiefenmuskulatur deiner Beine und deines Rückens – dadurch Besserung deiner Knie- Hüft- und Rückenbeschwerden bei mäßigem Training. Du stärkst deine Beckenbodenmuskulatur – dadurch eine Verbesserung bei Insuffizienzen wie Inkontinenz, Obstipation (Darmträgheit) und Anzeichen einer Beckenbodensenkung.

Medizinisch wertvoll:

- sehr effektives Herz- Kreislauftraining
- massive Verbesserung deines BMI
- signifikante Verbesserung von Rückenbeschwerden
- propriozeptive Effekte; Thema „taktile Reize“
- **bestens geeignet** für alle Altersgruppen – bis Hochbetagte
- **bestens geeignet** für Lipödem-Betroffene, Adipositas
(hervorragender Drainage-Effekt – dadurch weniger Lymphschwellungen)
- **bestens geeignet** bei Lymphödem (Verbesserung der Venentätigkeit)
- **bestens geeignet** bei Gleichgewichtsstörungen
- **bestens geeignet** von Kind bis Senioren und Hochbetagten (motorische Reize)

Im Zweifelsfall bitte einen sportversierten Arzt befragen.

Für wen sind original professional WORLD JUMPING „highspeed“ Trampoline geeignet?

Für medizinische Bereiche, sportliche Bereiche wie Vereine, Unis, Studios und Volkshochschulen etc.

Für sportliche und unsportliche Menschen zuhause wie z.B. Hochgewichtige.

Die Variante „medical“ ist für Benutzer bis 200 Kg Gewicht konstruiert.