

# ABHEBEN UND ABNEHMEN

Fettverbrenner Jumpsport Fitnessstrampolin



**S**ie 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 und 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 quietschende 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 Trampolin geändert 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 Hüpf freuden.

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 loshüpfen. 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.

## Weitere Informationen

sowie die Sonderaktion „Mieten ohne Mühe“ finden Sie hier: [www.provitashop.de](http://www.provitashop.de)