

# Abnehmen mit dem Trampolin

Abnehmen... Das ist das Ziel vieler unserer Leser. Der Weg dahin ist eigentlich klar. Eine negative Energiebilanz. Natürlich spielen auch viele weitere Faktoren eine Rolle, letzten Endes kommt es aber in erster Linie auf diesen Faktor an. Wie erreiche ich eine negative Energiebilanz? Zum einen kann ich natürlich durch Krafttraining meinen Grundumsatz erhöhen. Um effektive Reize setzen zu können, ist jedoch eine gewisse Belastung unabdingbar. Nicht jeder hat die Möglichkeit dazu und möchte, aus welchem Grund auch immer, den Gang ins Fitnessstudio vermeiden. Der zweite Weg führt über die temporäre Erhöhung des Kalorienverbrauchs. Auch so können wir eine negative Energiebilanz erreichen. Und hier kommt unser Trampolin ins Spiel. Denn wenn es darum geht, möglichst viele Kalorien in kurzer Zeit zu verbrennen, spielt das Trampolin wohl ganz vorne mit.

## Schritt 1: Wahl des Trampolins zu treffen

Ein knatschendes Etwas unter den Füßen wird Ihnen schnell den Spaß an der Sache rauben. Richtiger Spaß wird ebenfalls nur aufkommen, wenn Sie auch das Gefühl haben, auf einem Trampolin zu stehen und sich nicht fühlen, als würden Sie versuchen auf einer Hängematte zu springen. Höhere Preise haben zwar nicht immer eine Bedeutung, bei der Wahl des Trampolins kann man sich bei scheinbaren Schnäppchen aber sicher sein, dass diese schnell wieder im Keller landen. Lieber einmal etwas mehr ausgeben, als später doppelt zu kaufen oder den Sport wieder auf zu geben.

## Das Training mit dem Trampolin kann bis zu 800 kcal pro Stunde verbrauchen

Das hängt natürlich wiederum davon ab, wie intensiv Sie trainieren. Fakt ist jedoch, dass beim Trampolinspringen viele kleine stabilisierende Muskeln gefordert werden. Jeder zusätzlich aktivierte Muskel erhöht natürlich den Energieverbrauch. Wichtig ist, dass auch das Workout stimmt. Das Workout mit dem Trampolin ist schonend für die Gelenke, da ein Großteil der Stöße stets abgefangen wird und ganz nebenbei Ihre Propriozeptoren trainiert werden. Das heißt jedoch längst nicht, dass man hier den Schongang fahren kann und man wie von selbst abnimmt. Ein intensives Trampolin Workout kann ihren aktiven Bewegungsapparat durchaus belasten. Und das ist auch das Ziel. Mit einem Wellness-Workout ohne Anstrengung werden Sie auch beim Trampolinspringen Ihr Ziel nur schleppend erreichen.