



Swinging Pilates

*Rundum-Workout für Figur,
Kreislauf und Koordination:
Auf dem Trampolin werden die
klassischen Übungen effektiver
– und machen noch mehr Spaß*

Fotos: Forster & Martin; Text: Kerstin Schmied



EINSCHWINGEN

- **ZUM EINGEWÖHNEN**
erst einmal sanft auf- und abfedern, dann auf der Stelle gehen, dabei zunächst nur die Ferse, später dann den ganzen Fuß abheben.
- **ZUM AUFWÄRMEN** Mindestens fünf Minuten locker auf dem Trampolin federn – wer die Fettverbrennung pushen will, kann diesen Part auch auf 15 Minuten erweitern.

« Jumping Jack

FÜR KONDITION UND KOORDINATION: Mit geschlossenen Beinen in der Mitte des Trampolins stehen, Arme nach unten ausstrecken. Leicht abfedern, Beine hüftbreit grätschen und dabei über dem Kopf in die Hände klatschen. Mit dem nächsten Schwung die Beine schließen und Arme senken. 1 bis 2 Minuten durchhalten.

BEACHTEN: Spannung im Oberkörper halten und nicht nach vorn kippen. Bei Koordinationsproblemen die Arme ohne Klatschen nach oben ausstrecken.



Football Run »»

FÜR OBERSCHENKEL, HÜFTE, BRUST UND PO: Knie beugen, tief die Hocke gehen, Beine etwa hüftbreit öffnen. Die Ellbogen anwinkeln, Unterarme parallel zum Boden halten und Hände vor der Brust aneinanderpressen. Der Oberkörper geht leicht nach vorne, der Rücken bleibt gerade. Dann mit beiden Füßen abwechselnd möglichst schnell in die Matte trampeln, der Rumpf bewegt sich dabei kaum. 1 bis 2 Minuten ohne Pause.

BEACHTEN: Das Gesäß sollte sich möglichst gerade über der Ferse befinden, sonst ist zu viel Belastung auf dem Knie.



Hip Rotation >>

FÜR TAILLE UND SCHRÄGE BAUCHMUSKELN: Beine leicht öffnen, sanft federn und den Unterkörper im Wechsel zu einer, den Oberkörper zur anderen Seite drehen. Die Arme auf Brusthöhe mitschwingen, die Fingerspitzen zeigen immer in die entgegengesetzte Richtung wie die Fußspitzen. Während der Übung in der Wirbelsäule lang bleiben und Körperspannung halten. Nach Möglichkeit stets in der Mitte des Trampolins bleiben. 1 bis 2 Minuten.

BEACHTEN: Die Drehung findet in der Taillenregion statt – lieber leicht rotieren, als Arme und Nacken zu überstrecken.



PILATES-ATMUNG

- **BEIM EINATMEN** wird der Brustkorb nur durch die Nase bis zur den Lungenspitzen wie ein Luftballon komplett gefüllt.
- **BEIM AUSATMEN** wird die Lunge nur durch den Mund geleert – so wie wenn man eine Kerze ausbläst. Die Bauchdecke zieht nach innen, als würde ein Reißverschluss vom Beckenboden bis zur Brust zugezogen.

<< Hip Hike

FÜR BAUCH, TAILLE UND HÜFTE: Mit leicht geöffneten Beinen von einer Seite des Trampolins zur anderen schwingen, Füße parallel halten. Der Körper bleibt gerade nach vorne ausgerichtet. Das Gewicht liegt stärker auf dem jeweils inneren Bein, die äußere Hüfte wandert leicht nach oben. Mit den Armen die Bewegung unterstützen: Der äußere schwingt nach unten, der innere nach oben. 1 bis 2 Minuten.

BEACHTEN: Bei Balanceproblemen die Arme erst mal waagrecht zur Seite ausstrecken. Nicht zu weit nach außen springen!

Quick Arm Circles ♡

FÜR DIE TIEFE RUMPFMUSKULATUR UND DIE SCHULTER: Beine hüftbreit öffnen, sanft auf und ab schwingen. Wirbelsäule in gerader Ausrichtung stabilisieren, die gesamte Rumpfmuskulatur aktivieren. Arme zur Seite ausstrecken und nur aus dem Schultergelenk kleine Kreisbewegungen machen – erst nach vorne, dann nach hinten. 1 bis 2 Minuten.

BEACHTEN: Die Schulterblätter hinten zusammenziehen und aufpassen, dass sie mit den Kreisen nicht nach oben wandern.



♡ Breast Stroke

FÜR DIE OBERE RÜCKENMUSKULATUR: Aufs Trampolin knien, Beine sind hüftbreit geöffnet, Oberschenkel senkrecht zum Boden. Beim Einatmen die Arme mit einer Schwimmbewegung in einem großen Kreis nach oben heben, die Handflächen zeigen zueinander, der Blick geht mit nach oben. Ausatmen und die Arme nach unten kreisen lassen, die Handflächen weisen nun nach außen. 1 bis 2 Minuten.

BEACHTEN: Wenn sich die Fersen hinten berühren, wird die Gesäßmuskulatur stärker aktiviert und die Position stabiler.

Hundred >>

FÜR DIE GERADEN BAUCHMUSKELN: In Rückenlage die Beine schließen und im rechten Winkel gebeugt nach oben nehmen. Fortgeschrittene können die Beine auch schräg ausstrecken. Bauch flach anspannen, Kopf und Schultern durchgängig abheben. Nun die Arme nach vorn strecken und mit kleinen Bewegungen fest auf und ab pumpen. 100mal – daher der Name – pumpen oder ca. 1 bis 2 Minuten durchhalten.

BEACHTEN: Atmung nicht vergessen! Immer auf 5 Pumpbewegungen ein- und auf 5mal wieder ausatmen.





« Bicycle

FÜR BEWEGLICHKEIT IN DER HÜFTE: Auf den Rücken liegen, den Po ganz bis zum Rand schieben. Die Arme bleiben locker neben dem Körper. Nun das linke Bein gestreckt so weit wie möglich zum Körper ziehen. Das rechte dabei absenken und beugen, bis die Zehenspitze den Boden berührt. Dann das rechte Bein zum Körper nehmen und strecken, während das linke gebeugt zum Boden geht – wie beim Radfahren. 1 bis 2 Minuten.

BEACHTEN: Die Beine in der Scherenstellung wie beim Spagat lang auseinander ziehen. Immer in dieser Position ausatmen.

Obliques »»

FÜR DIE BAUCHMUSKELN: In Rückenlage Beine angewinkelt abheben, Hände locker an den Kopf legen, die Ellbogen zeigen nach außen. Bauch anspannen und Oberkörper abheben. Mit der Ausatmung das rechte Bein nach vorn strecken, das linke leicht zu Brust ziehen. In der Taille drehen, bis der rechte Ellbogen zum linken Knie geht. Einatmen und wieder zur Mitte drehen, dann Seite wechseln. 1 bis 2 Minuten.

BEACHTEN: Die Drehung kommt aus der Körpermitte, Schultern und Kopf folgen nur der Rotation.



◀◀ Mermaid

FÜR DIE SEITDEHNUNG:

Mit gekreuzten Beinen in die Mitte der Sprungmatte setzen, das Becken bleibt gerade. Mit beiden Händen den Ring des Trampolins greifen. Einatmen, einen Arm lösen, nach oben strecken. Beim Ausatmen seitlich über der Kopf ziehen, den Oberkörper mit in die Neigung nehmen. Schultern ziehen nach unten. Dann den Arm senken, zur anderen Seite wiederholen. 1 bis 2 Minuten im Wechsel.

BEACHTEN: Den Oberkörper nur zur Seite neigen – nicht drehen oder einknicken.

EFFEKTIV TRAINIEREN

- **REGELMÄSSIG** Für sichtbare Ergebnisse sollten Sie sich 2 bis 3-mal pro Woche Zeit für das Workout nehmen. Versuchen Sie, jede Übung eine Minute durchzuhalten – ohne lange Pausen dazwischen.
- **INTENSIV** Wer mehr für die Ausdauer macht will, kann nach dem Programm nochmal die ersten fünf Übungen im Stehen wiederholen.

Swimming Prep >>

FÜR PO UND BEINSTRECKER, BRUST UND SCHULTERN: Aus dem Vierfüßlerstand mit den Händen in den Trampolin-Ring greifen. Rechten Arm und linkes Bein anheben und strecken. Das Becken ist parallel, der Nacken bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. Arm und Bein in kleinen Bewegungen auf und ab pumpen. Immer auf 5mal Pumpen ein- und ausatmen, alle drei Atemzüge die Seite wechseln. 1 bis 2 Minuten.

BEACHTEN: Den ganzen Körper anspannen, Arm, Rücken und Bein sollten möglichst eine Linie sein.



PILATES-PROFI
Michaela Bimbi-Dresp betreibt ein Pilates-Studio in München und bildet Trainer aus

„OPTIMAL FÜR EINSTEIGER“

Trampolin und Pilates ist eine ideale Kombination, um die Tiefenmuskulatur zu kräftigen, sagt Michaela Bimbi-Dresp, die dieses Workout für wellfit entwickelt hat

Sie unterrichten seit Jahren ganz klassisches Pilates. Wie kamen Sie auf die Idee, das Trampolin einzubauen?

Ich hatte schon länger überlegt, wie man beim Pilates einen Herz-Kreislauf-Effekt erreichen könnte. Dann habe ich auf einer Messe das Trampolin ausprobiert – und war überrascht, was man damit machen kann. **Auf den ersten Blick hat beides so gar nichts gemeinsam...**

Stimmt. Aber weil man beim Trampolin auf einer instabilen Fläche steht, muss die Tiefenmuskulatur durchgängig arbeiten. Und darum geht es auch beim Pilates.

Ist das Trampolin-Pilates nicht eher etwas für Fortgeschrittene?

Ganz im Gegenteil, es ist optimal für Einsteiger. Bauch- und Rückenmuskeln sind im Stehen automatisch aktiviert, da muss man gar nicht erst groß drüber nachdenken. Im Liegen passt sich die Unterlage der Wirbelsäule an – so verkrampft man weniger.

Aber trotzdem muss man erst mal die Balance finden, oder?

Das geht sehr schnell. Wichtig ist nur, dass man erst mal mit dem ganzen Fuß in Kontakt mit der Auflage bleibt. Also schwingen, nicht hüpfen. Und nie von Trampolin abspringen: Da verletzt man sich leicht!

Eignet sich eigentlich jedes Trampolin für Pilates?

Bellicon-Modelle (ab 350 Euro, bellicon.com) sind ideal, weil sie dank Seilring-Aufhängung besonders weich schwingen. Mit einer harten Metallfederung wird der ganze Rhythmus schneller. Zum Ausprobieren reicht aber auch eines dieser großen Outdoor-Trampoline.

KURSE: In ihrem Münchner Studio unterrichtet unsere Expertin auf der Matte und an Geräten: pilatesbody.de. **BUCHTIPP:** In „Pilates“ (GU, 19,99 Euro) gibt Michaela Bimbi-Dresp eine klassische Einführung mit DVD-Anleitung.

