



Zsírégető trambulin

A Jumping Fitness teljesen új sportág, amely az év elején robbant be hazánkba, és már Európa-szerte is egyre népszerűbb. Annyi energiát érzel magadban, hogy legszívesebben kiugranál a bőrödből? A trambulint neked találták ki!

Lontai Ildikó írása

Az ugrándozásról mindenkinek a boldog, gondtalan gyermekévek jutnak eszébe, amikor még semmi más dolgunk nem volt, csak kacarászva játszani akár órákon keresztül. De ki mondta, hogy ennek vége kell, hogy legyen? Ha valami újra vágysz és tele vagy energiával, akkor itt az ideje, hogy ne csak rock koncerteken ugrálj önfeledten.

Csak vidáman!

Az ugrálós edzés dinamikus, aerob mozgásforma, amit speciálisan erre a célra kialakított trambulinokon végeznek. „A felszabadult mozgás javítja az erőnlétet, hatékonyan formálja a combok és a fenék területét, és erősen zsírégető hatású is, hiszen egy 60 perces óra alatt 800-1200 kalóriától lehet megszabadulni" – mondja Molnár Nikolett, a Villa Grande Prémium Fitness edzője. A speciális, orvosok által kialakított trambulinok emellett kímélik az ízületeket.

Fő a fokozatosság

Az órát nem kell egyhuzamban végigugrálnod. Bemelegítés után egyre gyorsuló ugráskombinációk következnek, amelyeket egyensúlyfejlesztő és izomerősítő gyakorlatok, nyújtások, valamint könnyen megtanulható koreográfia egészít ki. Ezek főleg a combot, a feneket mozgatják meg, majd jön a levezetés, ami inkább a karokra és a hasizomra irányul. Így egy óra alatt a teljes testet átmozgathatod. Az edzések lazán, vidáman telnek, az egyes zeneszámok között pedig rövid szünetek is vannak.

Miben segít?

- Csökkenti a testsúlyt és formálja az alakot.
- Serkenti az anyagcserét és javítja az emésztést.
- Növeli a tüdő kapacitását és az oxigénellátást.
- Csökkenti a koleszterin- és triglicerid szintet.
- Enyhíti a fáradtságot és a menstruációs problémákat.

Kinek ajánljuk?

A Jumping Fitness kiváló választás azoknak, akik hatékonyan és látványosan szeretnének fogyni úgy, hogy közben örömteli mozgást végeznek, kímélve ízületeiket és erősítve izmaikat. Miután a speciális eszközön könnyebb az ugráló mozgást végezni, azok is bátran kipróbálhatják, akiken kicsit több súlyfelesleg van.

Kedvet kaptál?

Bár a Csehországban kifejlesztett Jumping Fitness egyre népszerűbb Európában, hazánkban még csak néhány helyen elérhető. Többek között Gödöllőn, a Villa Grande Prémium Fitness, Tenisz és Rendezvény Centrumban. „A családias hangulatú sportcentrumban igazi klubélet alakult ki" – mondja Valkai Anna, az intézmény vezetője. Budapesten, a Kleopatra Fitnessben és a Pólus Fitness Sportközpontban hódolhatsz ennek az új mozgásformának.

- **Villa Grande Prémium Fitness:** 2100 Gödöllő, Táncsics Mihály út 5; *www.villagrande.hu*
- **Kleopatra Fitness:** 1133 Budapest, Gogol utca 5-7; Kleopátra ház, *www.kleofitt.hu*
- **Pólus Fitness Sportközpont:** 1152 Budapest, Szentmihályi út 131; Pólus Center IV. kapu, *www.polusfitness.hu*

Az oldalt az ALL YOU CAN MOVE SPORTPASS támogatta.

Fotó: AYCM