

### Wat is Jump-Fitness?

Jump-Fitness is een dynamische conditietraining op speciaal hiervoor ontwikkelde trampolines. Voor de work-out maak je gebruik van traditionele aerobic passen, welke door de veerkrachtige ondergrond niet zo belastend voor de gewrichten zijn, dan wanneer je de oefeningen op vaste ondergrond uitvoert. Het gevoel van balans en coördinatie van lichaam wordt aanzienlijk verbeterd door Jump-Fitness.

Door het spelen met de zwaartekracht worden meer dan 400 spieren aangespannen en ontspannen – meer dan elke andere duursport.

De training beperkt zich tot het oppervlak van de trampoline, deze is exclusief voor jou beschikbaar. De Jump-Fitness training is zo ontworpen dat iedereen op eigen niveau aan zijn trekken kan komen. Door de combinatie van snelle, sprintachtige en trage -afkomstig uit de krachttraining- sprongen wordt de vetverbranding van het lichaam sterk aangemoedigd. De complexiteit van de Jumping-oefeningen geeft de garantie om het hele lichaam en/of gedeelten hiervan te versterken. Een essentieel onderdeel van de training is gewijd aan de lichamelijke balans die nodig is en versterkt wordt door de flexibele trampoline. Deze specifieke evenwichtstraining versterkt vooral de diepe rugspieren, die normaal moeilijk te trainen zijn.

Door regelmatig Jump-Fitness te beoefenen, zijn in korte tijd positieve resultaten zichtbaar en voelbaar. Je verbrandt drie keer zoveel calorieën als tijdens het joggen, maar dankzij de energieke training worden de gewrichten ontzien.

Jump-Fitness is geschikt voor iedereen, ongeacht leeftijd, gewicht of fysieke prestaties.

Jump-Fitness heeft niets te doen met ingewikkelde choreografie. De training is gebaseerd op eenvoudige sprongen en geeft ook beginners voldoening en biedt een training die erg leuk is.

Jump-Fitness combineert verschillende soorten oefeningen en stretching, zodat alle delen van het lichaam getraind en uitgerekt worden.

Jump-Fitness is perfect voor mensen die gewicht willen verliezen, hun lichaam willen verstevigen, hun conditie willen verbeteren en nieuwe energie willen krijgen.

Jump-Fitness helpt om te ontsnappen aan de dagelijkse stress en dient ter preventie van ziekten.

Hoe werkt Jump-Fitness?

Wanneer de mens leert om zijn spieren te gebruiken, is de zwaartekracht zijn trainer. De weerstand tegen de kracht van de zwaartekracht is de bron van onze fysieke kracht. Hoe groter de druk, des te meer kracht we verbruiken. De cellen moeten de druk van de zwaartekracht compenseren en worden hierdoor versterkt.

Jump-Fitness heeft het voordeel dat je niet alleen het hele werk hebt te doen, je zal worden ondersteund door de zwaartekracht. Op het moment dat je omhoog springt, overwin je de zwaartekracht. Die duwt je naar beneden op het strak gespannen doek, waarna je weer naar boven gekatapulteerd wordt. Wanneer je aankomt op het laagste punt is je gewicht verdubbeld, als je een beetje springt en vervolgens terecht komt op het doek is je gewicht zelfs verviervoudigd. Voor de spieren is het moment van opstijgen hard werken. Zoals bij gewichtheffen worden ze geleidelijk aan sterker.

Professionele instructie en een trainingsprogramma dat al meer dan 10 jaar is uitgetest en steeds wordt verbeterd, zorgt ervoor dat alle spieren gelijkmatig en vooral correct worden

getraind. Je voelt je zorgeloos als een kind en je brengt je hele lichaam in een betere conditie door te trainen op je uithoudingsvermogen, kracht, balans, en flexibiliteit. Je bespaart zelfs tijd want in vergelijking met joggen is het trainingseffect op de trampoline tot 68 procent hoger.

Jump-Fitness maakt je niet alleen fit, het maakt je ook gelukkig. Tijdens het springen komt endorfine en serotonine vrij. Deze gelukshormonen van het lichaam zorgen voor een goed humeur en een positieve kijk op de dingen. Trouwens, het is leuk om te bewegen, het perfecte recept tegen stress!