

MANUEL ECKARDT

Das 5-Minuten-Trampolin-Training



In 4 Wochen mehr Energie für Körper und Seele
Schwingübungen für das Mini-Trampolin

GIVE ME FIVE:
INKL. KOSTENLOSEM
ONLINE-VIDEO-
COACHING



humboldt

Bevor Sie starten: So funktionieren Buch und Video-Kurs

Meine Übungen und Tipps können von allen durchgeführt werden, die Gleichgewichtssinn, Ausdauer und Beweglichkeit trainieren wollen und die sich einfach spürbar besser fühlen möchten – und das in nur fünf Minuten am Tag. Dem Programm habe ich den Namen „Give me five!“ gegeben: Geben Sie mir fünf Minuten Ihrer Zeit, und ich zeige Ihnen, was Sie für sich und Ihre Gesundheit tun können. Alle Übungen sind einfach und effektiv, getreu der KUSS-Formel „Kurz und sehr simpel“. Sie können die Übungen anhand der Abbildungen in diesem Buch durchführen oder sich das kostenlose Video-Coaching im Internet oder als App anschauen und mitmachen. Das Video-Coaching habe ich speziell für die Leser dieses Buches entwickelt, es enthält Videos für jeden Tag und jede Übung dieses Programms. Loggen Sie sich auf meiner Seite www.give-me-five.tv ein und machen Sie am Handy, PC, Tablet oder Fernsehgerät mit mir die Übungen. Ergänzt wird das Ganze mit vielen Informationen über unseren Körper und eine ausgewogene, alltagstaugliche Ernährung. Vier Wochen begleite ich Sie als Ihr Personal Coach und stehe Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Bei Fragen zu Training, Übungen oder Ernährung schreiben Sie mir eine E-Mail (manuel@give-me-5.tv) oder chatten Sie auf www.give-me-five.tv mit mir.



Scannen Sie diesen QR-Code mit Ihrer Handy- oder Tablet-Kamera. Sie werden direkt auf www.give-me-five.tv geleitet.

6 VORWORT

9 DAS MINI-TRAMPOLIN – MEHR ALS EIN SPORTGERÄT

10 Warum das Mini-Trampolin besonders ist

11 Was macht ein gutes Mini-Trampolin aus?

11 Stahlfedergeräte

12 Gummi-Seilring-Trampoline

13 Das bellicon

15 Einfach schwerelos

15 Den Körper ins Gleichgewicht schwingen

17 Der Schwamm-Effekt

19 UNSER KÖRPER – EIN KOMPLEXES SYSTEM

20 Die Zellen – unser Grundbaustein

20 Gesunde Zellen – gesundes Leben

21 Der Alterungsprozess – wenn die Nährstoffspeicher leer sind

23 Aktivieren Sie Ihre Zellen!

25 So verwertet der Körper Nährstoffe

26 Zellen brauchen Nährstoffe, Sauerstoff und Bewegung

27 Unser Motor: Das Herz-Kreislauf-System

28 Was kann ich für mein Herz tun?

29 Weniger (Anstrengung) ist mehr

30 Was Muskeln brauchen

32 Wie entsteht Muskelkater?

33 Wie man Herz und Kreislauf trainieren kann

35 Regenerationstraining

34 Fettstoffwechseltraining

37 Herz-Kreislauf- oder Fitnessstraining

38 Intervalltraining

39 Wasser – warum es so wichtig ist

40 Wie viel sollte man trinken?

42 Wie Ihr Körper vom Trampolin profitiert

- 42 Die Hormone
- 44 Die Blutgefäße
- 45 Die Verdauung
- 47 Der Beckenboden
- 48 Die Muskeln
- 50 Die Bandscheiben

- 53 **ERNÄHRUNG – OHNE GEHT NICHT(S)**
- 54 **Makronährstoffe**
- 54 Eiweiß – Muskel- und Zellschutz
- 57 Kohlenhydrate – Brennstoff des Motors
- 60 Fette – nützlicher, als man denkt
- 61 Lernen Sie dazu!
- 62 **Mikronährstoffe**
- 63 Vitamin C
- 64 Die B-Vitamine
- 64 Vitamin D
- 65 Mineralien
- 67 Ausgewogenheit zählt

- 69 **BEVOR SIE ANFANGEN**
- 70 **Wer darf, wer darf nicht?**
- 71 Wenn Sie bereits Sport treiben
- 72 **Weniger ist mehr**
- 73 **Schwingen, nicht hüpfen!**
- 74 Barfuß oder mit Socken?
- 74 Dos and Don'ts
- 77 **Kurzatmig? Nein danke!**
- 78 Stress reduzieren
- 78 **Testen Sie sich!**
- 78 Der Stress-Test
- 80 Der Reset-Test
- 81 Der Lymph-Test

- 82 Der Stand-Test
- 83 Der Muskel-Test
- 84 Der Ausdauer-Test
- 84 Der Herz-Kreislauf-Test

- 87 **DAS TRAININGSPROGRAMM**
- 88 **Das Coaching: im Buch, mobil und online**
- 89 **Der Aufbau des Trainings**
- 90 Die Inhalte des 4-Wochen-Trainings
- 90 Ihre Ausgangslage
- 92 Nicht vergessen!
- 93 **Das 4-Wochen-Trampolin-Training**
- 93 Woche 1 – Wir schaffen Grundlagen!
- 108 Woche 2 – Wir sorgen für Grundlagenausdauer und Stabilität
- 122 Woche 3 – Wir steigern die Fitness und regen den Stoffwechsel an
- 136 Woche 4 – Endspurt: Wir geben alles und steigern die Koordination
- 150 **Wie geht's weiter?**
- 152 **Danksagung**
- 154 **Register**

Ein Programm,
das wirklich jeder
durchführen kann!

Der erste Ratgeber zum
Thema Schwingen und
dessen positive Auswir-
kungen auf Körper, Geist
und Seele.

Den Alterungs-
prozess aufhalten –
das Herz stärken.

Gleichgewichtssinn,
Ausdauer und Beweglich-
keit steigern.

Mehr Wohlbefinden,
Energie und
Zufriedenheit.

Ich arbeite als persönlicher
Coach mit Ihnen an neuen,
gesunden Gewohnheiten.

Mit Verknüpfung zu
meinem kostenlosen
Online-Video-Coaching
und zur kostenlosen
Trainings-App.



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser, wenn Sie das Geheimnis ewiger Jugend kennen würden, würden Sie es dann veraten? Ich kann Ihnen sagen, Sie könnten es in die Welt hinausposaunen – aber es würde nichts nützen! Warum? Weil Ihnen niemand glauben würde. Diese Erfahrung mache ich schon seit vielen Jahren: Man kann Menschen die Lösung für viele Probleme an die Hand geben, aber sie glauben es erstmal nicht: Weil sie nicht glauben können, dass es so einfach ist. Genauso verhält es sich mit dem Mini-Trampolin.

Erwachsene Menschen, die das Wort Trampolin hören, denken an ein Kindergerät, das zum Hüpfen gedacht ist. Natürlich können auch Kinder auf das Gerät. Dieses Buch widmet sich aber nicht den handelsüblichen Trampolinen, die in vielen Gärten stehen oder die man günstig im Internet erstehen kann. Hier geht es um ein medizinisch-therapeutisches Gerät, das quasi eine Wunderwaffe gegen alle Krankheiten und für eine optimale Gesundheit ist.

Doch in meinem Buch geht es nicht um Wunder, sondern es geht um Wissenschaft. Ich werde Ihnen aufzeigen, warum das Schwingen auf dem Mini-Trampolin

so gut für uns ist. Am Ende dieses Buches wissen Sie mehr über Ihren Körper: Sie werden wissen, warum er Sie manchmal ärgert und was Sie dafür tun können, damit es Ihnen besser geht und Sie Ihre Gesundheit bis ins hohe Alter erhalten können.

Alle Ergebnisse, zu denen ich in den letzten Jahren intensiver Forschung gekommen bin, lassen nur einen Schluss zu: Es ist möglich, lange jung zu bleiben. Dabei hilft Ihnen das Schwingen auf dem Trampolin.

Den Körper und alles, was zu seinem reibungslosen Funktionieren beiträgt, zu verstehen, ist viel einfacher, als die meisten von uns denken. Wissenschaftler sind es gewohnt, komplexe Zusammenhänge zu erfassen, zu verstehen und genauso wiederzugeben: nämlich komplex. Das mache ich hier nicht. Ich erkläre Ihnen Zusammenhänge aus der Biochemie und der Biophysik einfach und verständlich. Das habe ich in über 16 Jahren Lehre als Wirtschaftswissenschaftler an einer Universität gelernt: komplexe Sachverhalte einfach und verständlich rüberzubringen. Es geht darum zu verstehen, wie nicht nur Sie selbst, sondern alle Ihre Zellen schwingen können und was Sie davon haben. Dieses Wissen über Ihren Körper wird Sie und Ihre Einstellung verändern.

Was ich Ihnen hier schildere, ist kein Trend. Das, was Sie aktuell im Internet und TV verfolgen können, dass nämlich Menschen mit Schuhen auf einem Trampolin herumhüpfen, ist ein Trend, der sich wieder legen wird. Denn man wird merken, dass das weder für die Gesundheit noch für die Fitness förderlich ist.

Apropos hüpfen: Wir hüpfen nicht, und wenn ich von Trampolin spreche, dann rede ich von Schwingen oder Gleiten. Darauf lege ich sehr viel Wert, weil gerade erwachsene Menschen beim Wort „hüpfen“ immer gleich an ihre Gelenke denken und damit an ihr Alter und an ihren Rücken. Das führt zu unangenehmen Bildern im Kopf – dabei ist es gerade das, was das Training auf dem hochelastischen Mini-Trampolin ausmacht: ein Training, das die Gelenke *nicht* belastet, sondern sie schonend trainiert.

Sie erhalten mit diesem Buch einen Leitfaden zu mehr Gesundheit, Fitness, Wohlbefinden und Lebensqualität, denn das ist es, worauf es ankommt: Lebensqualität. Was nutzt uns unser Geld, wenn wir nicht mehr in der Lage sind, uns selbst die Schuhe zuzubinden? Was nutzt uns ein schönes Haus, wenn wir nicht in der Lage sind, die Treppen hinaufzusteigen?

An dieser Stelle möchte ich das Besondere an diesem Buch hervorheben. Dieses Buch ist interaktiv. Ich schreibe hier nicht

nur diesen Text auf, damit Sie ihn lesen, sondern ich stehe Ihnen auch ab sofort mit Rat und Tat zur Verfügung. Wer meine anderen Bücher kennt, weiß bereits, dass ich zu jedem Buch ein kostenloses Online-Coaching anbiete, in dem ich mit Ihnen trainiere und Sie coache. Das Online-Coaching finden Sie unter www.give-me-five.tv. Dort wählen Sie einfach „Trampolin-Coach“, und dann bin ich mit tollen Trainingsvideos und Informationsvideos für Sie da.

Die Trainingsvideos sind nicht nur zum Anschauen, sondern zum Mitmachen gedacht. Zusätzlich biete ich Ihnen eine kostenlose App, die Sie sich auf Ihr Mobilgerät laden können. So haben Sie das Training und die Infovideos immer dabei. Die Leser meiner anderen Bücher kennen das schon und wissen, dass ich zu meinem Wort stehe und tatsächlich für Sie da bin und Ihre Fragen beantworte.

So, los geht's! Lassen Sie sich von mir auf der schwerelosen Reise in und durch Ihren Körper begeistern, von der Einfachheit des Schwingens und der Einfachheit Ihres Körpers. Ich wünsche Ihnen Spaß beim Lesen und Erleben – denn dafür habe ich das Buch geschrieben und das Coaching entwickelt: zum Mitmachen!

Herzlichst Ihr

Manuel Eckardt



DAS MINI-TRAMPOLIN – MEHR ALS EIN SPORTGERÄT

Trampolin ist nicht gleich Trampolin. Was das Besondere daran ist, welche Arten von Trainingsgeräten es gibt und was das richtige Mini-Trampolin für Ihre Gesundheit leisten kann, erfahren Sie in diesem Kapitel. Schwingen Sie los!



Warum das Mini-Trampolin besonders ist

Sie kennen das bestimmt: Man kauft sich ein Trainingsgerät für zuhause, weil man etwas für sich tun will, und fängt hochmotiviert damit an. Nach kurzer Zeit knarrt das Gerät, irgendetwas hakt oder macht komische Geräusche. Oder der Körper zeigt auf einmal irgendwelche Reaktionen, von denen man nicht genau weiß, woher sie kommen. Oder die Motivation geht flöten, weil das Training langweilig ist. Oder es fehlt die Zeit oder die Geduld, man ist frustriert, weil es nun doch nicht das Richtige ist, und schon landet das neue Gerät hinterm Schrank oder im Keller.

Warum also jetzt ein Mini-Trampolin für zuhause? Besteht da nicht auch die Gefahr, dass das im Keller oder bei eBay landet? Weder das eine noch das andere wird geschehen. Sie werden das Gerät ein Leben lang nutzen und lieben. Denn die Suchtgefahr ist groß, und schon beim ersten Schwung werden Sie begeistert sein und feststellen, dass das etwas ganz anderes ist als ein Hometrainer, Stepper oder Walker.

Sollten Sie sich nun fragen, ob ein Mini-Trampolin überhaupt für Sie geeignet ist, möchte ich Ihnen sagen: Es ist für jeden geeignet. Bis auf ein paar kleine Ausnahmen, die Sie auf S. 92 nachlesen. Es gibt aber nur sehr wenige Gegenanzeigen,

bei denen ich persönlich das Mini-Trampolin nicht einsetzen würde.

Warum ich davon überzeugt bin, dass dieses Trainingsgerät nicht in Ihrer Rumpelkammer verstauben wird? Weil es einfach ist und Sie nicht mehr loslassen wird. Das Mini-Trampolin lässt uns unser Gewicht vergessen, es lässt uns schwerelos werden. Es lässt uns entspannen und abschalten, und das von der ersten Sekunde an, die wir auf der Matte stehen und die Schwingung spüren. Es gibt kein Gerät auf dieser Welt, das dieses Gefühl erzeugt: dieses Gefühl, dass Gewicht und Gesundheitszustand absolut egal sind und es einem einfach nur gut geht.

Vergleichen Sie es mit einem Fahrrad-Ergometer oder mit einem normalen Laufband. Beides lässt uns beim Benutzen sofort unser Gewicht und unseren Fitnesszustand spüren: Beim Rad merken wir unser Gewicht auf dem Sitz, beim Laufen merken wir jeden Schritt in unseren Füßen und im Rücken. Kurz, wir spüren, welche Auswirkungen die Schwerkraft auf uns hat. Das gilt auch für alle anderen Trainingsgeräte auf dieser Welt: Wir spüren immer sofort unser Gewicht und werden dadurch jedes Mal mit unserem Gesundheitszustand und Fitnessgrad konfrontiert, da wir ja unser Gewicht erst einmal in Bewegung bringen müssen. Und genau das ist hier der Unterschied. Es ist völlig

A close-up, blurred photograph of a person's arm and shoulder, wearing a white t-shirt. The background is out of focus, showing what appears to be a trampoline and a person's legs. The overall tone is bright and airy.

UNSER KÖRPER – EIN KOMPLEXES SYSTEM

Um zu verstehen, warum das Schwingen auf dem Trampolin so effektiv ist, tauchen wir hier in die Geheimnisse des menschlichen Körpers ein. Sie erfahren etwas über die Funktionsweise unserer Zellen und unseres Herz-Kreislauf-Systems, die Rolle einer guten Sauerstoffzufuhr und die herausragende Wichtigkeit von Wasser für uns.

Die Zellen – unser Grundbaustein

Die Zelle ist der Grundbaustein sämtlicher Organismen und damit Ausgangspunkt jedes Lebewesens auf dem Planeten Erde. Diese winzigen, selbstständig arbeitenden Einheiten bewältigen tagtäglich in unserem Körper Aufgaben von immenser Komplexität. Ich möchte an der Stelle nicht tiefer gehen, also nicht bis zu den Atomen, Ionen, Protonen, Kationen unseres Körpers, sondern möchte bei einer für uns gerade noch vorstellbaren Größe bleiben – der Zelle.

Ein kleiner Vorstoß in die subzellulären Strukturen sei mir an der Stelle aber erlaubt, vielleicht sehen Sie ja eine Analogie: Wenn wir in die kleinsten Einheiten gehen, also noch kleiner als Atome, dann reden wir von Wellen bzw. Schwingungen. Oder anders ausgedrückt: Ganz weit heruntergebrochen sind wir ein großes Bündel aus Wellen und Schwingungen. Ich glaube, dass darin das Geheimnis des Trampolins liegt: Es bringt unser menschliches System ins Gleichgewicht und sorgt dafür, dass beim Schwingen alles in Einklang kommt. Das mag esoterisch klingen, dabei bin ich schließlich Wissenschaftler und konzentriere mich auf Fakten und Tatsachen, aber dieser Gedanke ist faszinierend, oder?

Gesunde Zellen – gesundes Leben

Lassen Sie uns also als kleinste Einheit zunächst die Zelle festlegen, eine Art Kugel mit einem Kern und einer Füllung aus Flüssigkeit. Jede Zelle hat eine Aufgabe. Einen Verbund aus vielen Zellen nennt man Gewebe. Gewebe unterscheidet man in verschiedene Arten und Aufgaben. Verschiedene Gewebe bilden dann unter anderem Organe, die die unterschiedlichsten Funktionen haben und im Zusammenschluss den ganzen Organismus bilden. Ausgangspunkt allen Lebens ist jedoch die Zelle, die im Prinzip alle Fähigkeiten besitzt, um lebensfähig zu sein. Unsere Zellen sind der Schlüssel zu einem gesunden und langen Leben. Wer auf die kleinste Einheit in seinem System achtet, wird lange Freude an sich und seinem Körper haben.

Wenn Sie jetzt denken, dass ich mir das alles ausgedacht habe: Weit gefehlt. Der Pathologe Rudolf Virchow (1821–1902) wusste bereits: „Das Wesen der Krankheit ist die pathogen veränderte Zelle“, also eine Zelle, die durch Krankheit verändert ist. Er hatte erkannt, dass wir gesund bleiben, wenn wir die kleinste Einheit gesund halten – und das gewährleistet man am besten, wenn man die Zelle immer mit dem Optimum versorgt: Blut, Sauerstoff, Wasser und Elektrolyte. Und genau das machen wir, wenn wir schwingen.

Der Alterungsprozess – wenn die Nährstoffspeicher leer sind

Im Lauf der Jahre verändern sich nicht nur die Lebensumstände. Auch unser Körper wandelt sich: Eigentlich beginnen wir bereits mit dem Tag der Geburt zu altern. Aus medizinischer Sicht setzt der Alterungsprozess etwa ab dem 30. Lebensjahr ein – bei manchen früher, bei anderen später. Auf den Alterungsprozess haben viele verschiedene Faktoren Einfluss. So ist das Altern zum Teil durch die Gene bestimmt. Aber auch unser individueller Lebensstil wirkt sich auf das Älterwerden aus, also zum Beispiel, ob wir genug Schlaf bekommen, wie wir uns ernähren, ob wir rauchen oder Alkohol trinken. Komplett stoppen lässt sich das Altern zwar nicht – wir können selbst jedoch einiges unternehmen, um den Alterungsprozess zu verlangsamen. Der Prozess des Alterns verläuft bei allen Menschen grundsätzlich gleich, egal wie alt sie sind. Wenn Sie ihn kennen, dann halten Sie die Möglichkeiten, ihn zu verlangsamen, aufzuhalten und rückgängig zu machen, in der Hand.

Wir wachsen, bis wir ungefähr 20 Jahre alt sind. In den ersten 20 Jahren bekommen wir in der Regel mehr Nährstoffe, als unser Körper in Summe braucht, deshalb kann er wachsen und Substanz aufbauen, seine Speicher bilden und diese auffüllen. Ab 20 ändert sich unser Leben: Wir sind

mit der Schule fertig, unser Leben, unsere Tagesabläufe und Gewohnheiten ändern sich. Wir essen anders. Wir schlafen anders. Wir bewegen uns anders. Ich denke, bis hierhin können Sie dem Geschilderten zustimmen. Nachdem wir ausgewachsen sind, verändert sich etwas; der Körper baut seine Speicher nicht weiter auf und füllt sie, sondern er muss sehen, wie er mit dem „Defizit“ zurechtkommt. Nur die Fettspeicher füllt er meist weiter auf, aber das ist ein anderes Thema, auf das ich im Kapitel über unseren Fettstoffwechsel eingehen werde.

Durch die Geschichte seiner Evolution ist der moderne Mensch darauf vorbereitet, mit Defiziten auszukommen. Der Körper ist eine sensationelle „Maschine“, der sich jeder Situation optimal anzupassen versucht, und meist gelingt das auch. Wenn eine Maschine aber über längere Zeit ohne die richtigen Bausteine, Schmierstoffe oder Kühlmittel läuft, kann sie nicht mehr ihre volle Leistung bringen. Das Gute ist, dass diese Maschine, die wir Körper nennen, sehr gut verzeihen kann. Sie ist so konstruiert, dass sie Speicher wieder auffüllen kann. Sie kann viele Dinge reparieren, wenn man ihr die richtigen Bausteine zur Verfügung stellt. Vieles in unserem Körper ist reversibel, also umkehrbar.

Wir benötigen aber nicht nur Nahrung, also die Grundbausteine wie Eiweiß,



ERNÄHRUNG – OHNE GEHT NICHT(S)

Nicht nur Sauerstoff und Flüssigkeit haben einen großen Einfluss auf Ihre Gesundheit. Ohne die richtigen Nährstoffe kann kein Organismus funktionieren. Wie Sie die besten wählen, damit Ihr Körper optimal versorgt wird, und welches die drei Makro- und 47 Mikro-nährstoffe sind, auf die Sie nicht verzichten sollten, lesen Sie hier.



Makronährstoffe

Zu den drei Makronährstoffen zählen Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate. Sie sind die hauptsächlichen Nahrungsbestandteile und das Basismaterial, aus dem sich der menschliche Körper zusammensetzt.

Eiweiß – Muskel- und Zellschutz

Protein ist nur ein anderes Wort für Eiweiß. Aminosäuren sind die Bausteine von Eiweiß. Das sind Molekülketten, die in aufgespaltener Form vorliegen und vom Körper schnell und unkompliziert aufgenommen werden können. Aminosäuren sind die Bausteine des Körpers. Der Bauplan des Körpers besteht aus Aminosäureketten. Ja, wir bestehen aus Eiweiß. Wenn wir also wachsen, regenerieren, reparieren sowie stärker werden wollen, dann sollten wir sehr viel von diesen Bausteinen zu uns nehmen.

Leider hat Eiweiß immer noch einen schlechten Ruf – unter anderem, weil Fleisch früher für viele Menschen zu teuer und zudem nur kurz haltbar war. Dass Eiweiß die Nieren schädigt, ist beispielsweise nicht richtig. Sollten Sie natürlich Ihren Eiweißbedarf über Frankfurter Würstchen decken wollen, dann kann ich für nichts garantieren. Setzen Sie lieber auf gute und hochwertige Eiweißquellen. Es muss nicht immer tierisches Eiweiß sein, es kann auch

pflanzlich sein. Wir können Aminosäuren auch aus Nüssen, Hülsenfrüchten und Keimen ziehen. Eine Liste finden Sie weiter unten. Auch im Online-Coaching stelle ich Ihnen einen Ernährungsplan vor. Sie können sich zu Ihrem Trainingsprogramm auch einen auf Sie abgestimmten Ernährungsplan erstellen lassen, in dem wir sehr viel Wert auf eine eiweißreiche Ernährung legen.

Eiweiß an sich ist nicht schädlich, auch wenn das immer wieder behauptet wird. Wussten Sie, dass jedes Jahr mehr Menschen an Diabetes und Arteriosklerose sterben als an Lungenkrebs? Diabetes ist auf zuviele Kohlenhydrate und Arteriosklerose auf zu viel Fett bzw. Fast Food zurückzuführen, und beides entsteht, wenn man sich obendrein zu wenig bewegt und kein Sauerstoff in den Organismus kommt. Zu viel Fett und zu viele Kohlenhydrate sind auf alle Fälle größere Risikofaktoren als zu viel Eiweiß und für eine hohe Anzahl an Erkrankungen verantwortlich.

An Eiweiß stirbt man nicht, im Gegenteil, Sie werden stärker, schlanker und leistungsfähiger werden. Wenn Eiweiß tatsächlich so schädlich wäre, wie viele glauben, dann gäbe es auch eine Empfehlung für eine Höchstmenge, die man zu sich nehmen darf. Die aber gibt es nicht: Die maßgeblichen Institutionen DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) und die

WHO (Weltgesundheitsorganisation) geben lediglich eine Mindestempfehlung ab.

Die Frage, die Sie sich jetzt stellen sollten, ist: Wieviel brauche ich von diesem Nährstoff pro Tag? Das ist sehr einfach. Es sind 2 g pro Kilogramm Körpergewicht und Tag. Ein 100 Kilo schwerer Mann sollte also 200 g Eiweiß am Tag zu sich nehmen, eine 60 Kilo schwere Frau braucht 120 g Eiweiß pro Tag.

Wenn Sie sich mal bewusst machen, wie groß diese Menge ist, dann werden Sie sehen, dass es nicht ganz leicht ist, auf diese Tagesmenge an qualitativ hochwertigem Eiweiß zu kommen. Deshalb schauen Sie mal in mein Online-Coaching und in den Ernährungsplan. Der Ernährungsplan enthält Gerichte mit der für Sie notwendigen Konzentration und Menge von Eiweiß.

Ich möchte Ihnen diese Zahl erklären, nicht dass Sie denken, ich sauge mir das aus den Fingern. Eiweiß ist für den Körper viel zu wichtig und wertvoll, als dass er daraus Körperfett baut. Der Körper braucht allein für die Erhaltung aller Systeme im Organismus zwischen 0,8 bis 1,2 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht und Tag

Wir aber wollen ja nicht nur die Funktionen des Körpers erhalten, sondern wir möchten Alterungsprozessen und Abbauprozessen Einhalt gebieten und sie umkehren, und das geht nur, wenn wir eine

Mehraufnahme von Eiweiß gewährleisten. Sind wir körperlich aktiv, dann werden aus diesen 1,2 g ganz schnell 2 g, die wir wirklich benötigen, um den Bedarf, den wir durch das Training erzeugt haben, wieder aufzufüllen. Und ich rede nicht über Muskelpakete oder Muskelberge, ich spreche von Reparieren und Aufhalten. Wenn Sie wirklich an mehr Muskeln und Leistung interessiert sind, dann sind wir schnell bei 3 g, wenn nicht sogar 4 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Welche Eiweißquellen ich Ihnen empfehle, sehen Sie hier in den folgenden Tabellen. Nehmen Sie sich einmal die Zeit und drehen alles, was Sie im Supermarkt kaufen, um und schauen Sie sich die Nährwertangaben an. Alles, in dem mehr Kohlenhydrate als Eiweiß enthalten sind, stellen Sie wieder ins Regal. Sie werden überrascht sein, wie leer Ihr Einkaufswagen an der Kasse ist.

Empfehlenswerte Eiweißquellen

| TIERISCHES EIWEISS | PFLANZLICHES EIWEISS | NAHRUNGSERGÄNZUNGEN |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Fleisch, Fisch, Magerquark, Käse, Milch, Ei | Hülsenfrüchte, Nüsse, Linsen, Bohnen, Mais, Soja | Molkeeiweiß, Eiweißpulver, Eiweißriegel, Aminodrinks |

Machen Sie sich bitte zum Schluss bewusst, dass das Trampolin Ihnen hilft, die Nährstoffe an die richtige Stelle zu bringen. Aus diesem Grund kann ich Ihnen nur raten, vor und nach dem Schwingen, egal in welcher Intensität, einen guten Eiweißshake mit Wasser (natürlich!) zu sich zu nehmen und am besten noch eine Prise Kristallsalz in den Shake zu mischen.

Und noch ein Hinweis: Eiweißshakes sind keine Chemie! Viele denken, es handelt sich bei Eiweißshakes um chemische Präparate, aber weit gefehlt. Im Online-Coaching finden Sie ein paar gute Bio-Produkte, die ich Ihnen aus eigener Erfahrung

bedenkenlos empfehlen kann. Sie können selbstverständlich auch drei Stunden vor dem Schwingen eine andere Eiweißquelle essen, wenn Sie keine Shakes konsumieren möchten. Wichtig ist nur, dass ausreichend Eiweiß im Körper vorhanden ist.

Nahrungsmittel mit hohem Eiweißgehalt

| NAHUNGSMITTEL | EIWEISSGEHALT IN g/100 g |
|------------------------|-----------------------------|
| 1Ei | 7 |
| Mais | 8 |
| Kidneybohnen | 9 |
| Magerquark | 12 |
| Dinkelvollkornflocken | 14 |
| Weizenkleie | 15 |
| Hering | 19 |
| Thunfisch | 21 |
| Krabben | 22 |
| Lachs | 22 |
| Linsen | 23 |
| Leinsamen | 24 |
| Erdnüsse | 25 |
| Light-Käse (17 % Fett) | 31 |
| mageres Fleisch | 20–25 |

Die richtige Menge Eiweiß

Alle nationalen und internationalen Gesellschaften für Ernährung geben Mindesteinnahme-Empfehlungen für Eiweiß, aber keine Höchstmenge bzw. Einschränkung. Man sollte nur auf die Qualität des Eiweißes (und der anderen Makronährstoffe), die man zu sich nimmt, achten. Seinen Eiweißbedarf mit Wurst und Käse zu decken, wäre grob fahrlässig, weil beides viel zu Fett, zu viel schlechtes Natriumchlorid, also Kochsalz, zu viele Sulfate und sowie Nitrate enthält. So steigt nicht nur der Cholesterin-Wert, sondern auch die restlichen Blutwerte gehen in die Höhe! Also: Gute Eiweißquellen suchen! Mehr dazu erfahren Sie im Online-Coaching.

Vorsicht bei Joghurt

Nur weil Joghurt weiß ist, heißt das nicht, dass auch viel Eiweiß drinsteckt! Joghurt, auch Naturjoghurt, enthält sogar eher wenig Eiweiß, dafür aber Milchzucker. Deshalb ist Joghurt keine gute Eiweißquelle und eher als Energie- bzw. Zuckerlieferant zu sehen.

Wenn Sie mir nicht glauben, schauen Sie sich bitte die Nährwerte eines Bechers Naturjoghurt an. Vergleichen Sie ihn einfach mal mit einem Becher Magerquark. Wenn Ihnen Magerquark zu weit weg ist, habe ich nichts dagegen, wenn Sie einen Naturquark mit 20 % Fett essen: immer noch besser als Joghurt!

Kohlenhydrate – Brennstoff des Motors

Zucker ist sozusagen ein anderes Wort für Kohlenhydrate. Wenn Sie Brot, Reis, Nudeln oder Müsli essen, essen Sie im Prinzip Zucker. Unser Körper kennt nur die drei Makronährstoffe, egal wie wir sie nennen. Ist aber gar nicht schlimm, denn wie Sie oben schon gelesen haben, bin ich kein Feind von Zucker, sondern habe schon dargestellt, dass (Körper-)Fette im Feuer der Kohlenhydrate verbrennen. Ebenso bin ich ein Verfechter von Zucker für das Gehirn, denn es ist bewiesen, dass unser Gehirn, um anständig zu arbeiten, zwischen 160 und 200 g Kohlenhydrate, also

Zucker, braucht. Allein schon aus diesem Grund können Low-Carb- oder No-Carb-Diäten nicht funktionieren. Bei diesen Ernährungsformen wird auf Kohlenhydrate fast bzw. ganz verzichtet. Die Verfechter dieser „Diäten“ lassen außer Acht, dass ein dauerhaft niedriger Blutzuckerspiegel zwar der Figur guttut, aber auf lange Sicht zu Depressionen führen kann. Deshalb tun Sie mir und sich selbst einen Gefallen: Essen Sie Kohlenhydrate. Zwar mit Hirn und Verstand, aber lassen Sie sie nicht weg.

Noch ein bisschen Basiswissen. Es werden diese vier Kategorien Zucker (Kohlenhydrate) unterschieden, hier jeweils mit Beispielen:

- Einfachzucker (Monosaccharide):
Fruchtzucker, Traubenzucker
- Zweifachzucker (Disaccharide):
Milchzucker, Rohrzucker
- Dreifachzucker (Trisaccharide): Honig
- Mehrfachzucker (Polysaccharide):
Vollkornbrot, Vollkornreis

Es gilt nicht nur fürs Eiweiß: Sie brauchen gute Kohlenhydrate, und zwar morgens und mittags. Abends würde ich Ihnen raten, auf kohlenhydratreiche Ernährung zu verzichten, denn die sorgt nur dafür, dass Sie mit einem erhöhten Insulinspiegel ins Bett gehen. Und der bewirkt Fetteinlagerungen, weil Sie in der Nacht ja weniger Fett verbrennen. Das heißt, setzen Sie auf

komplexe Kohlenhydrate, also auf die Mehrfachzucker, da diese eine niedrigere Insulinausschüttung verursachen als die anderen Zuckerarten.

Das Thema Insulin ist komplex, aber wissen sollten Sie, dass Einfachzucker eine hohe Insulinausschüttung verursachen, die wiederum für eine vermehrte Fetteinlagerung sorgt. Deshalb macht Fast Food dick: Es besteht aus viel Einfachzucker und viel gesättigtem Fett, das direkt in die Fettzellen eingebaut werden kann. Obendrein sorgen Einfach- und Zweifachzucker dafür, dass der Blutzuckerspiegel schnell nach oben rast, aber auch schnell wieder nach unten fällt, was zu Heißhungerattacken führt. Essen Sie zwischendurch mal Kekse oder Obst oder Schokolade, werden Sie feststellen, dass Sie ca. 30 Minuten später Heißhunger bekommen. Das liegt daran, dass nach dem schnellen Anstieg Ihres Blutzuckerspiegels ein schneller Fall folgt. Wenn der Spiegel sich im Keller befindet, signalisiert er dem Gehirn, dass es Zucker braucht. Setzen Sie daher auf Mehrfachzucker, denn die lassen den Blutzuckerspiegel langsam steigen und langsam wieder abfallen und es entstehen keine Heißhungerattacken.

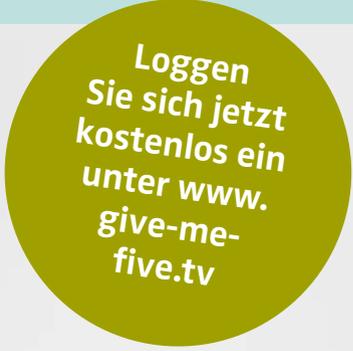
Insulin ist nichts anderes als ein Hormon. Wenn Sie regelmäßig schwingen, werden Sie weniger Heißhunger haben. Sie werden weniger Lust auf Süßes bekom-

men. Sie werden vernünftiger essen. Wieso? Es ist alles eine Sache der Hormone. Das Schwingen löst im Körper die Produktion verschiedener Hormone aus: zum einen die Produktion von Adrenalin, zum anderen von Dopamin. Beides führt im Gehirn zu den bekannten Glückshormonen, den Endorphinen. Adrenalin ist der beste Appetitzügler, den es gibt, und genau das ist der Grund, warum Sie durch das Schwingen weniger Lust auf Süßes haben werden. Adrenalin sorgt für weniger Hunger. Das wissen Sie aus eigener Erfahrung: Wenn Sie mal in einer aufregenden Situation mit viel Adrenalin im Blut waren, hätte ich Ihnen Ihr Lieblingsessen vorsetzen können und Sie hätten es nicht angerührt.

Ich fasse noch einmal zusammen: Wir brauchen Kohlenhydrate, am besten in Form von Mehrfach- bzw. Vielfachzuckern, also Vollkornprodukten, da diese zu einem geringeren Blutzuckeranstieg und somit auch zu einer geringeren Insulinausschüttung führen. Insulin ist das Hormon, das für die Fetteinlagerung und somit für die Gewichtszunahme verantwortlich ist. Obendrein hemmt Insulin die Fettverbrennung. Daher sollte man versuchen, die Insulinausschüttung möglichst gering zu halten, insbesondere vor und während des Ausdauertrainings, wo man ja viel Fett verbrennen möchte. Also, ach-

DAS TRAININGS- PROGRAMM

Sind Sie schon ganz ungeduldig? Möchten Sie endlich aufs Trampolin und so richtig ins Training einsteigen? Gut so, denn jetzt geht es los! Freuen Sie sich auf vier Wochen, die mit gezielten Übungen Ihr Leben verändern werden.



**Loggen
Sie sich jetzt
kostenlos ein
unter [www.
give-me-
five.tv](http://www.give-me-five.tv)**



Das Coaching: im Buch, mobil und online

Das Besondere an diesem Buch ist nicht nur das Hintergrundwissen, das ich Ihnen vermittele, und das Schwingen auf dem Trampolin, das Besondere daran ist das Coaching. Sie haben nun die Qual der Wahl! Sie können zwischen Buch-, Online- und Mobil-Coaching wählen, oder noch besser: Sie wählen einfach alle, denn das ist ebenso möglich.

Ich möchte Ihnen kurz die unterschiedlichen Coachings vorstellen, damit Sie eine kleine Entscheidungshilfe haben. In den folgenden Kapiteln finden Sie ein aufeinander aufbauendes Trainingsprogramm für vier Wochen, mit dem Sie leistungsfähiger, konzentrierter, stabiler, kräftiger und fitter werden. Sie bekommen von mir täglich ein Programm, das in Summe fünf Minuten dauert. Aber: Unterschätzen Sie diese fünf Minuten nicht! Es hört sich nach wenig an, aber diese fünf Minuten haben es in sich, und Sie werden schnell sehen, dass „nur“ fünf Minuten fordernd sein können – und dementsprechend etwas bringen werden.

Das Programm fängt ganz harmlos an und wird sich nach und nach etwas steigern. Sie werden gefordert, aber definitiv nicht überfordert. Im Buch beschreibe ich Ihnen täglich fünf Übungen, die in der Re-

gel je eine Minute dauern. Es kann aber auch sein, dass es mal nur drei oder vier Übungen sind, die etwas länger dauern, da es hier die Intensität erfordert. Also wundern Sie sich nicht, wenn es nicht immer fünf Übungen sind. Nichtsdestotrotz versuche ich, Sie und Ihre Zellen in fünf Minuten zu aktivieren und Ihnen das Trampolin und seine Wirkung nach und nach aktiv näherzubringen. Gemeinsam werden wir die Übungen machen und ihre Wirkung erfahren.

Und „gemeinsam“ ist das Stichwort. Denn ich lasse Sie nicht mit dem Buch, dem Text und den Bildern allein. Nein, ich gebe Ihnen die zusätzliche Möglichkeit, über eine App täglich mit mir zu trainieren und sich tolle Infovideos anzuschauen. Ich trainiere per Video mit Ihnen, und das täglich. Jeden Tag bekommen Sie in der App ein Fünf-Minuten-Video zum Mitmachen! Ich mache die Übungen vor und erkläre im Video auch, was es bringt. Also: Anschauen lohnt sich auf jeden Fall, und das Mitmachen natürlich auch. Die App liefert zusätzlich ein paar tolle Infovideos mit vielen nützlichen Hintergrundinformationen und Tipps.

Die dritte Möglichkeit ist das Online-Coaching. Sie können sich hier zusätzlich zum Trainingsplan einen Ernährungsplan erstellen lassen, entweder „normal“ oder vegetarisch. Der ist auf Sie und Ihre Anga-

ben angepasst und wird dafür sorgen, dass Sie sehr abwechslungsreich und lecker essen. Der Fokus liegt natürlich auf ausgewogen, aber eiweißreich! Eine Einkaufsliste für die Zutaten können Sie sich problemlos aufs Handy schicken lassen.

Der große Vorteil des Online-Coachings ist die Vielfalt der Kurse. In meinem Online-Portal befinden sich neben den Fünf-Minuten-Trainingsvideos und den Infovideos mit den Hintergrundinformationen über 500 weitere Trampolin-Übungsvideos zum Mitmachen, in den verschiedensten Längen, von fünf bis 60 Minuten, und von sehr einfach bis hochintensiv. Übrigens: Wenn Sie sich beim Online-Coaching anmelden, dann wundern Sie sich bitte nicht, dass ich Ihnen in Ihrem Trainingsplan zu dem Fünf-Minuten-Video noch einen etwas längeren Kurs vorschlage. Der ist nur optional und keine Pflicht.

Sie erhalten in allen Programmen, egal ob in der App oder im Online-Portal, einen „freundlichen Erinnerer“ in Form einer E-Mail, die Sie jederzeit abstellen können. Sie enthält zum einen Ihr Trainingsvideo und zum anderen Rezepte für den Tag und einen tollen Gesundheitstipp extra.

Das persönliche Coaching findet nur über das Online-Portal oder über E-Mail statt. Sie können mir jederzeit eine Mail

schreiben und sich bei mir melden, wenn Fragen auftauchen oder Sie einen Rat brauchen.

Probieren Sie einfach alle Varianten aus. Die täglichen Trainings- und Infovideos in der App und im Online-Portal sind die gleichen. Nur im Online-Portal gibt es zusätzliche Trainingsvorschläge von mir und Trainingsvideos für jeden Geschmack plus Ernährung.

An dieser Stelle möchte ich anmerken, dass ich in den folgenden Übungen im Buch sehr viel beschreibe und Ihnen Hintergrundwissen dazu an die Hand gebe, also lohnt es sich, auch die Übungsbeschreibungen hier genau zu lesen. In den Videos versuche ich selbstverständlich ebenfalls dieses Wissen zu vermitteln, so dass Sie ein Rundum-sorglos-Paket von mir erhalten und einem tollen Schwingen nichts im Wege steht!

Der Aufbau des Trainings

Bevor wir anfangen zu schwingen, möchte ich Ihnen das Training und den Aufbau erklären. Das 4-Wochen-Programm hat System und verfolgt einen Sinn und ein Ziel. Es ist so konzipiert, dass wir von Woche zu Woche intensiver und mutiger werden.

Die Inhalte des 4-Wochen-Trainings

Woche 1: In der ersten Woche machen wir uns mit dem Trampolin vertraut und trainieren und erkunden jeden Tag einen anderen Bereich. Wir werden die Konzentration schärfen, das Gleichgewicht auf Vordermann bringen und unseren Stoffwechsel aktivieren. Es werden ausschließlich Übungen gemacht, bei denen die Füße nicht von der Matte gelöst werden.

Woche 2: In der zweiten Trainingswoche werden wir die Intensität leicht erhöhen und auch bei der einen oder anderen Übung die Füße von der Matte nehmen und ein bisschen „schweben“. Gleichzeitig aktivieren wir unsere Muskeln stärker und werden den Fokus auf die Stabilität der Bänder und Gelenke legen.

Woche 3: In Woche drei sollten Sie sich schon mal ein Handtuch zu rechtlegen. Nein, keine Angst, es ist für wirklich jeden machbar! Nur wird es ein bisschen anstrengender. Wir kennen in der dritten Woche das Trampolin schon besser und können intensiver damit arbeiten. Wenn Sie denken, wir stehen oder schwingen immer noch nur mit den Füßen darauf, dann lassen Sie sich überraschen!

Woche 4: Die Zeit vergeht im wahrsten Sinne des Wortes wie im Flug, und das ist auch das Thema der vierten Woche. Wir werden viel schweben und die Schwerelosigkeit genießen. Sie müssen nicht hüpfen,

und wenn Sie noch nicht so weit sind, dann müssen Sie die Füße auch nicht von der Matte lösen. Ich zeige Ihnen einfach nur, was möglich ist, und Sie machen das Beste draus. Sie bekommen immer auch Alternativen von mir gezeigt.

Ihre Ausgangslage

Jetzt kommt etwas, das ich selbst nicht so mag. Ich habe schon viele Ratgeber und Bücher gelesen und wenn diese Aufgaben zum Ausfüllen enthielten, habe ich sie nicht gemacht, weil ich sie für langweilig oder unnötig gehalten habe. Das soll jetzt nicht die Aufforderung zum Weiterblättern sein! Ich würde Ihnen gern Folgendes empfehlen. Um die Wirkungsweise eines Programms oder Trainings richtig beurteilen zu können, müssen Sie wissen, wo Sie gestartet sind. Und das möchte ich durch ein paar einfache Fragen mit Kästchen feststellen. Am Ende der vier Wochen beantworten Sie genau den gleichen Fragebogen noch einmal. Es ist einfach sinnvoll, am Anfang eines Weges zu schauen, wo man sich befindet, und am Ende zu überprüfen, welches Ziel man erreicht hat – in unserem Fall, welche Verbesserungen eingetreten sind.

Da ich die Wirkungen des Trampolins und des Schwingens bereits seit vielen Jahren kenne und davon überzeugt bin, würde ich mich freuen, wenn Sie nun einen

Stift nehmen und in den betreffenden Kästchen Ihre Kreuze setzen. Es dauert keine Minute, dann haben wir Ihren Aus-

gangspunkt festgelegt, und nach den vier Wochen wissen wir, was das Programm Ihnen gebracht hat.

Fragebogen: Wie fit sind Sie?

Geben Sie sich selber Noten. Seien Sie bei Ihrer Einschätzung ehrlich, dann haben Sie mehr davon. Es hilft nichts, wenn Sie sich falsch einschätzen, denn das führt nur dazu, dass Sie falsch trainieren.

- 1: „Mir geht es super!“ – Topzustand ohne Einschränkungen oder Probleme
- 2: „Mir geht es gut!“ – leichte Einschränkungen, aber nichts Schlimmes
- 3: „Ich bin okay!“ – gelegentliche Einschränkungen und Probleme
- 4: „Es wird höchste Zeit, etwas zu tun!“ – starke Einschränkungen und dauerhafte Probleme
- 5: „Kaum noch erträglich!“ – Einschränkungen und Schmerzen sind „normal“
- 6: „Ich kann nicht!“ – völlig unbeweglich und komplett eingeschränkt

Antworten Sie spontan. Es geht nicht darum, dass Sie alles gewissenhaft korrekt beantworten, sondern sich selbst darüber klarzuwerden, wo Sie mit Ihrem Wohlbefinden stehen und wie Ihr aktueller Zustand ist. Es gibt auch keine Punkte oder eine Bewertung Ihrer Antworten. Wenn Sie möchten, machen Sie den Fragebogen nach dem Programm in vier Wochen noch einmal, dann wissen Sie, ob Ihnen mein Programm etwas gebracht hat und welche Auswirkungen es auf Sie hatte.

Ich bin mir sehr sicher, wenn Sie das Trainingsprogramm wirklich durchziehen, werden Sie merkbliche Verbesserungen feststellen.

| | HABEN SIE ... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|----|-----------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Rückenschmerzen? | | | | | | |
| 2 | Gelenkschmerzen? | | | | | | |
| 3 | Muskelschmerzen? | | | | | | |
| 4 | Probleme beim Wasserlassen oder Wasserhalten? | | | | | | |
| 5 | Luft- oder Atemprobleme? | | | | | | |
| 6 | Verdauungsprobleme? | | | | | | |
| 7 | Gewichtsprobleme? | | | | | | |
| 8 | Konzentrationsprobleme? | | | | | | |
| 9 | Gleichgewichtsstörungen? | | | | | | |
| 10 | Schlafstörungen? | | | | | | |

Machen Sie sich bitte nicht verrückt wegen der Fragen. Das Programm und das Buch sollen Ihnen Freude und Spaß bereiten und Sie nicht stressen. Der Fragebogen soll Ihnen lediglich einen Anhaltspunkt liefern.

Nicht vergessen!

Ich habe bereits etwas dazu gesagt, was Sie tun und was Sie auf alle Fälle lassen sollten. Hier habe ich Ihnen alles noch einmal kurz auf einen Blick zusammengefasst:

Don'ts – Was Sie beim Schwingen lassen sollten

- Kaugummi kauen (Erstickungsgefahr!)
- Schuhe oder Socken tragen (Rutschgefahr!)
- vom Trampolin auf den Boden springen
- kohlen säurehaltige Getränke trinken
- etwas unter und/oder neben das Trampolin stellen
- bei Grippe oder Unwohlsein schwingen
- bei einem grippalen Infekt, einer Erkältung, Fieber, Unwohlsein oder nach einer frischen Operation ohne das Okay vom Arzt schwingen
- nicht unmittelbar vor dem Schwingen etwas essen
- die Gelenke durchdrücken

Dos – Was Sie beim Schwingen machen sollten

- vor, während und nach dem Schwingen viel trinken
- bei viel Sauerstoff schwingen (Fenster auf!)
- Knie immer leicht gebeugt lassen
- Mineral- und Vitalstoffe am besten vor dem Schwingen zu sich nehmen
- vor dem Schwingen die Blase entleeren (auch während des Schwingens sind Toilettengänge erlaubt)
- Spaß haben!

Noch ein Wort zum Thema Wasser: Ich kann es nicht oft genug betonen: Bitte sorgen Sie für ausreichend Flüssigkeit und Nährstoffe vor dem Schwingen! Es wird Ihnen bei allem helfen. 50–60 ml pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag sind das Minimum.

Dann kann es endlich losgehen! Fangen wir an!

Das 4-Wochen-Trampolin-Training



Woche 1 – Wir schaffen Grundlagen!

In der ersten Woche kümmern wir uns um die Basis und schaffen ein paar Grundlagen. Wir schauen uns an, wie der Körper auf die eine oder andere Übung reagiert und wie wir uns und die Matte koordiniert bekommen. Lassen Sie es langsam angehen. Hier gilt: Jede Schwingung zählt, und wenn sie noch so klein ist. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es am Anfang nicht rund läuft! Sollten Sie bei einer Übung merken, dass es nicht geht oder Ihnen einfach nicht guttut, dann lassen Sie sie bitte einfach weg und schwingen nur

ganz locker weiter. Ich schreibe Ihnen jetzt nicht täglich, dass Sie trinken sollen. Ich hoffe, das haben Sie schon verinnerlicht.

Für alle Übungen gilt: Wir stehen immer in einer Grundhaltung auf der Matte. Beide Füße hüftbreit, parallel und fest auf der Matte. Knie leicht gebeugt. Po leicht nach hinten geschoben. Bauch und Po anspannen. Die Knie kommen nie über die Zehenspitzen hinaus. Der Rücken schön gerade und die Schultern nach hinten gezogen. Brust raus. Kopf hoch und Nase zeigt nach vorn. Das wäre die Stellung, in der wir beginnen.

Woche 1 – Tag 1

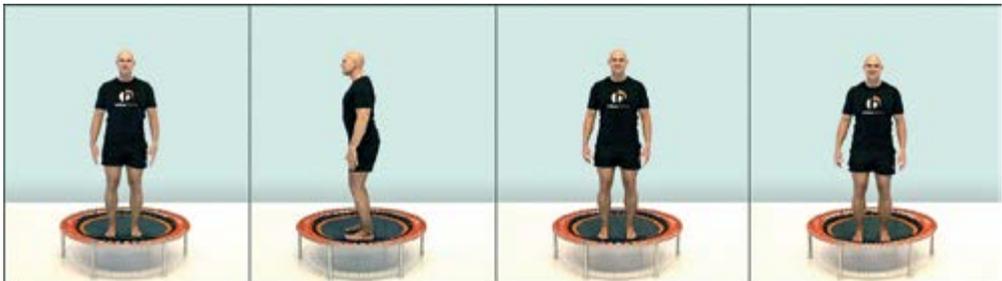
- 1. Übung:** Stellen Sie sich hüftbreit auf das Trampolin. Beugen Sie ganz leicht die Knie. Fangen Sie ganz leicht an zu schwingen. Moderates Tempo. Lassen Sie dabei die Füße bewusst auf der Matte. Eine Minute lang einschwingen.
- 2. Übung:** Stellen Sie die Füße schulterbreit parallel auf. Ziehen Sie abwechselnd die Fersen von der Matte und drücken dabei die Zehenspitzen in die Matte. Lösen Sie nicht die Zehenspitzen. Eine Minute.
- 3. Übung:** Bleiben Sie in der vorherigen Übung. Ziehen Sie die Fersen weiter hoch und dehnen Sie die Fußsohle. Drücken Sie immer mehr die Zehen in die Matte, so dass Sie richtig Kontakt mit der Matte haben. Drücken Sie dabei die Knie leicht nach außen, so dass Sie die Belastung auch auf dem kleinen Zeh spüren. Eine Minute.
- 4. Übung:** Bleiben Sie mit der rechten Ferse oben in der Luft, die linke stellen Sie ab.

Drücken Sie die Zehen des rechten Fußes fest in die Matte. Schwingen Sie mit dem rechten Fuß bzw. den Zehen, inklusive des Fußballens, fest in die Matte, ohne zu lösen. Es wird ein wenig unangenehm. Eine Minute.

5. Übung: Machen Sie die Übung 4 mit dem linken Fuß. Drücken Sie auch hier eine Minute lang die linken Zehenspitzen sowie den Fußballen fest in die Matte und lassen Sie nicht nach.

Anschließend lockern Sie sich durch ein paar Schwingungen aus und gehen ganz locker auf dem Trampolin ein paar Schritte, bevor Sie absteigen. Steigen Sie vorsichtig runter. Gehen Sie ein paar Schritte auf der Stelle und spüren Sie Ihre Füße. Spüren Sie auch Ihren Stand. Sie werden feststellen, Sie stehen felsenfest auf dem Boden und fühlen sich „geerdet“.

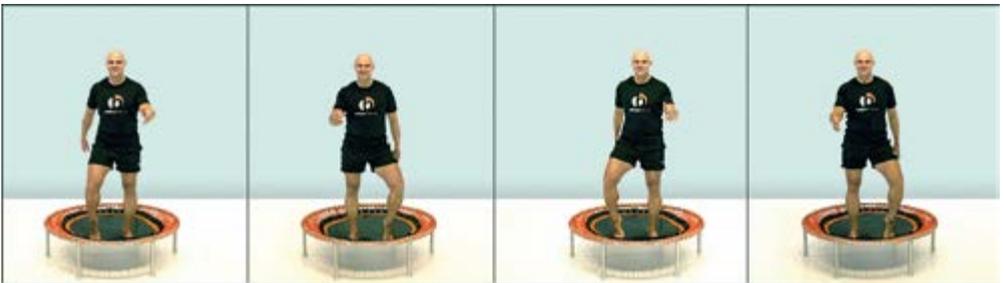
1. Übung



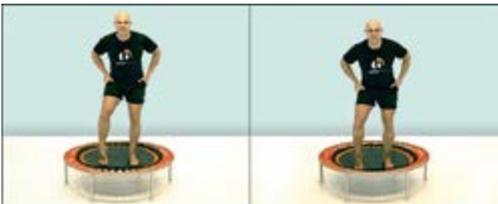
2. Übung



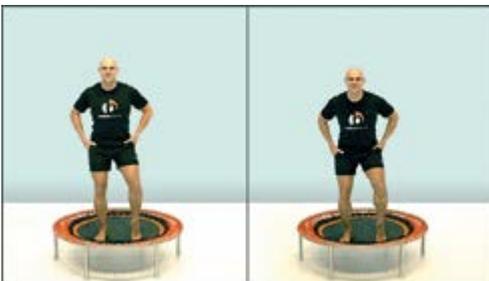
3. Übung



4. Übung



5. Übung



Woche 1 – Tag 2

Der erste Tag hat immer leichte Auswirkungen auf die Füße. Die Füße sind es nicht gewohnt, so zu „arbeiten“. Es fühlt sich nicht unangenehm, aber ungewohnt an. Sollten Ihre Zehen einschlafen oder die Waden schmerzen, keine Angst: Das geht wieder weg!

- 1. Übung:** Stellen Sie sich hüftbreit und stabil auf die Matte und fangen Sie an, sich eine Minute lang leicht einzuschwingen. Versuchen Sie die Füße auf der Matte zu lassen und nur die Fersen abzuheben und den Fuß aufzudehnen. Lassen Sie die Arme locker „mitlaufen“.
- 2. Übung:** Schwingen Sie ruhig und gelassen weiter und ziehen Sie nun die Schultern zu den Ohren und lassen die Schultern wieder fallen. Immer im Rhythmus der Schwingung. Hochziehen, fallenlassen. Ganz locker. Eine Minute.
- 3. Übung:** Stellen Sie die Füße schulterbreit auf. Kneifen Sie den Po fest zusammen,

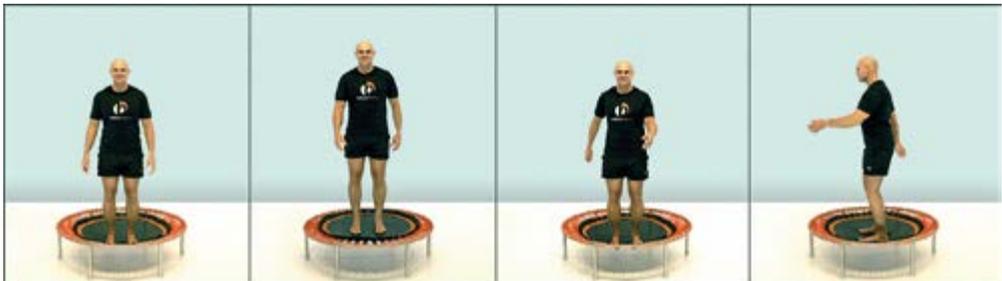
während Sie weiterschwingen. Halten Sie die Spannung für eine Minute und lösen Sie sie dann wieder. Eine Minute.

- 4. Übung:** Bleiben Sie in dem breiten Stand. Heben Sie beide Fersen gleichzeitig. Achtung, nicht umfallen! Auf und nieder. Eine Minute.
- 5. Übung:** Stellen Sie beide Füße ganz eng. Gehen Sie leicht in die Knie und strecken Sie den Po leicht nach hinten raus. Achten Sie darauf, dass Sie nicht die Knie über die Zehen schieben. Bleiben Sie in der Beinmuskulatur stehen und schwingen Sie mit leicht gebeugten Knien eine Minute lang.

Lockern Sie sich wieder ein bisschen aus und schwingen Sie nach. Gehen Sie ein paar Schritte auf der Matte und auf dem Boden und spüren Sie, wie es Ihnen geht! Genießen Sie die Leichtigkeit.

Sie können jederzeit die Übungen wiederholen oder einfach locker weiterschwingen, wenn Sie noch weitermachen möchten.

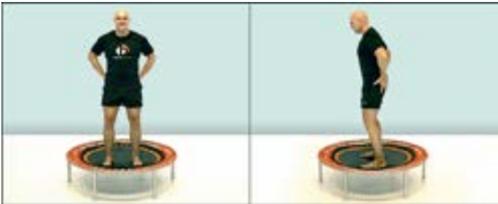
1. Übung



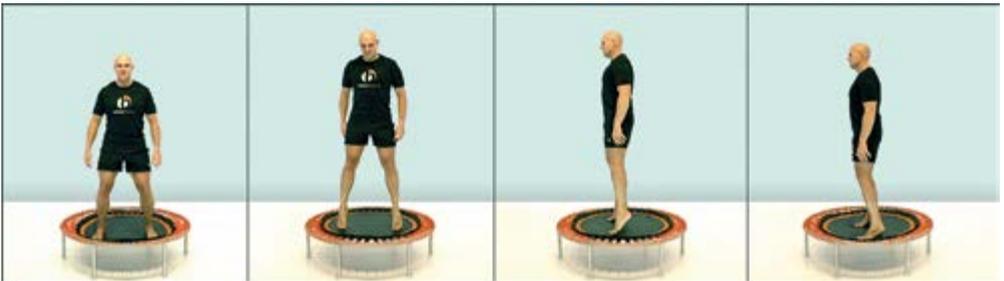
2. Übung



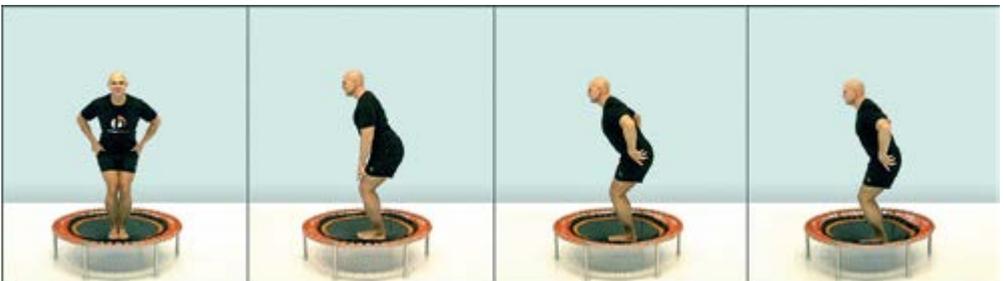
3. Übung



4. Übung



5. Übung



Woche 1 – Tag 3

Vielleicht haben Sie schon bemerkt, dass wir uns nach und nach nach oben arbeiten und den Körper so Stück für Stück ansprechen und belasten. Sehen Sie das bellicon-Zeichen als Ziffernblatt einer Uhr. Vorne ist 12 Uhr. Hinten ist 6 Uhr. Rechts und links neben Ihnen ist 3 Uhr und 9 Uhr. Damit kann ich Ihnen leichter die Fußstellungen erklären.

1. Übung: Stellen Sie sich in unsere hüftbreite Grundstellung und schwingen Sie sich eine Minute lang ein. Leichtes Schwingen mit leicht geöffneten Beinen und leicht gebeugten Knien. Alles schwingt locker mit.

2. Übung: Stellen Sie ein Bein auf 12 Uhr und das andere auf 6 Uhr. Sollten Sie sich unsicher fühlen, da dies ein wenig schwierig ist, dann stellen Sie die Füße leicht versetzt (auf 11 und 5 Uhr oder auf 1 und 7 Uhr). Belasten Sie nun nur das vordere Bein für eine Minute. Spüren Sie den vorderen Oberschenkel. Arbeiten Sie intensiv in die Matte mit dem ganzen Fuß. Eine Minute.

3. Übung: Bleiben Sie in dem Stand aus Übung 2. Belasten Sie nun nur das hintere Bein. Nehmen Sie etwas Gewicht vom vorderen Bein und schwingen Sie mit der hinteren Ferse fest in die Matte. Spüren Sie den Po und den hinteren Oberschenkel. Eine Minute.

4. Übung: Wechseln Sie den Stand aus der vorherigen Übung und stellen Sie nun das andere Bein auf 12 Uhr. Belasten Sie dann wieder das Bein, das auf 12 Uhr steht und drücken dabei die Ferse fest in die Matte. Aktivieren Sie Ihren vorderen Oberschenkel. Eine Minute.

5. Übung: Bleiben Sie weiter in dem Stand aus der Übung 4. Belasten Sie nun wieder nur das hintere Bein. Nehmen Sie etwas Gewicht vom vorderen Bein und schwingen Sie mit der hinteren Ferse fest in die Matte. Spüren Sie den Po und den hinteren Oberschenkel. Eine Minute.

Lockern Sie sich anschließend wieder aus und genießen Sie Ihre Oberschenkel. Die müssten nun ziemlich aktiviert sein und sehr gut durchblutet. Ihr Puls dürfte auch leicht angestrengt sein, aber alles sollte sich angenehm bewegt anfühlen. Der Rest Ihres Körpers ist immer mitbeteiligt und sollte sich auch gut anfühlen.

Register

- Alterungsprozess 21
 - Bewegung 24
 - Faktoren 21
 - Lebensstil 21
 - Zellebene 24
- Anstrengung 31
 - weniger ist besser 29
- Arbeit, physikalische Definition 31
- Arteriosklerose 45

- Bandscheiben 50
- Bandscheibenvorfall 51
- Barfuß 74
- Beckenboden 47
- Beckenbodenmuskulatur 48
- bellicon-Trampolin 14
- Blockaden 50
- Blutgefäße 45
 - erhöhte Durchflussmenge 45
 - Reinigung 45
- Blutkreislauf, ausgeglichener 28
- B-Vitamine 64

- Calcium 65
- Cortisol 42

- Dis-Stress 42
- Dos und Don'ts 74

- Ein-Seil-Mini-Trampoline 13
- Eisen 66

- Eiweiß 54
 - Aufgaben 54
 - Bedarf 55
 - Quellen 55
- Eu-Stress 42

- Fette 60
 - Aufgaben 60
 - Fettarten 60
 - Quellen 61
- Fettstoffwechseltraining 35
- Fit, Definition 31
- Fitness-Fragebogen 91

- g-Kraft 12
- Glückshormone 44
- Gummi-Seilring-Trampoline 12

- Herz 27
 - Aufgaben 28
- Herzfrequenz 29
- Herz-Kreislauf- oder Fitnessstraining 37
- Herz-Kreislauf-System 27
- Herz-Kreislauf-Training 33

- Inkontinenz 47
- Intervalltraining 38

- Kohlenhydrate 57
 - Aufgaben 57
 - Quellen 59

- Leichtes Schwingen 77
- Lymphsystem 40

- Magnesium 65
- Makronährstoffe 54
- Mehr-Seil-Mini-Trampoline 13
- Menschliche Zelle 20
- Mikronährstoffe 62
- Mineralien 65
- Muskelkater 33
- Muskeln 31
 - Dysbalancen 49
 - Energieverbrenner 49
 - für Stabilität 49

- Nährstoffe, Verwertung im Körper 25
- Nährstoffspeicher 21
 - Abbau 22

- Puls 29

- Regenerationstraining 35

- Schwamm-Effekt 17
- Schwingen, physikalisches Prinzip 15
- Selbst-Tests 78
- Stahlfedergeräte 11
- Stoffwechseltraining 33
- Stress 42
 - Bewegung hilft 42
- Stresshormone 42

- Stuhlgang, Probleme 46
 - trinken 46

- Trainingsprogramm 87
 - Aufbau 89
 - multimedial 87
- Trainingswoche 1 93
- Trainingswoche 2 108
- Trainingswoche 3 122
- Trainingswoche 4 138
- Trampolin-Durchmesser 14
- Trampolintraining, Technik 73
- Trampolintraining, wer darf? 70
- Trinken 41

- Verdauung 46
- Verspannungen 50
- Vitamin C 63
- Vitamin D 64

- Wasser 40
 - täglicher Bedarf 41

- Zellen aktivieren 23
 - schützen 26
 - gesunde 20
 - was sie benötigen 26
- Zink 65

Give me five! – das 5-Minuten- Rückentraining



208 Seiten, 200 Fotos
15,5 x 21,0 cm, Broschur
ISBN 978-3-89993-867-8
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Manuel Eckardt

Das 5-Minuten- Rückentraining

- Das Selbsthilfe-programm für Rückengeplagte
- Eine starke Wirbelsäule mit nur fünf Minuten Training täglich
- Der erste Gesundheitsratgeber mit kostenlosem Online-Video-Coaching
- Empfohlen von der Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR)

Was uns im Innersten zusammenhält!

Manuel Eckardt

Das 5-Minuten- Faszientraining

- **Faszination Faszien:** erstmalig kombiniert ein Ratgeber den aktuellen Stand der Faszientherapie mit gezielter Ernährung
- **Leichte Übungen mit Sofortwirkung:** Das 5-Minuten-Programm funktioniert auch ohne Hilfsmittel
- **Empfohlen von der Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR)**



144 Seiten, ca. 120 Fotos
15,5 x 21,0 cm, Broschur
ISBN 978-3-89993-892-0
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Weitere Bücher zu Gesundheitsthemen:
www.humboldt.de

humboldt

Mach dich frei... von Rückenschmerzen!



144 Seiten, ca. 60 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Broschur
ISBN 978-3-89993-872-2
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Sofia Melnik

Natürlich schmerzfreier Rücken

- Die ganzheitliche Therapie mit nachhaltiger Wirkung
- Sanfte Übungen für einen starken Rücken
- Der erste Ratgeber, der den aktuellen Stand der Bewegungstherapie (inkl. der Bedeutung der Faszien) mit bewährten Entspannungsverfahren und einer zielführenden Ernährung kombiniert

Essen, was das Herz begehrt

Andrea Flemmer

Der Ernährungsratgeber für ein gesundes Herz

- Mit 80 Rezepten: fettarm, herzgesund und lecker
- Alle wichtigen Informationen kompakt und verständlich
- Für alle, die einem Herzinfarkt vorbeugen möchten und alle, die nach einem Infarkt ihren Lebensstil ändern wollen



160 Seiten, 25 Farbfotos
15,5 x 21,0 cm, Broschur
ISBN 978-3-89993-744-2
€ 19,95 [D] / € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Weitere Bücher zu Gesundheitsthemen:
www.humboldt.de

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-951-4 (Print)

ISBN 978-3-8426-8871-1 (PDF)

ISBN 978-3-8426-8872-8 (EPUB)

Fotos:

Titelfoto: Fotostudio Yasmine Schüßler, Weilburg

Übungsfotos: Manuel Eckardt, Weilburg

Alle anderen Fotos mit Manuel Eckardt: Fotostudio Yasmine Schüßler, Weilburg

Fotolia.com: milicanistoran: 18/19; Drobot Dean: 52/53

© 2017 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de

Ein Markenzeichen kann warenrechtlich geschützt sein, auch wenn ein Hinweis auf etwa bestehende Schutzrechte fehlt.

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen und Übungen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Sport begleitet Manuel Eckardt schon sein Leben lang. Seit über 25 Jahren betreibt er Fitness-Sport und kann auf mehrere Meisterschaftserfolge im Bereich Fitness und Bodybuilding zurückblicken. Heute ist der Gesundheitsexperte auf Sport und Ernährung spezialisiert und unterrichtet mit großer Begeisterung Fitness in all seinen Facetten. 2009 hat er pur-life.de ins Leben gerufen, das erste und größte Live-Portal für Gesundheit und Fitness im Internet, das es seinen Benutzern ermöglicht, überall und jederzeit zu trainieren. Neben einer Auswahl von über 2500 Kursvideos in mehr als 50 Kategorien bietet das Portal Gesundheitscoaching in verschiedensten Bereichen.



Ebenfalls vom Autor erschienen:



ISBN 978-3-89993-867-8
€ 19,99 [D]



ISBN 978-3-89993-892-0
€ 19,99 [D]

Ihr Trampolintraining mit interaktivem Personal Coach

Trampolin – ein Kinderspielgerät? Weit gefehlt! Die Schwingungen, die ein Mini-Trampolin erzeugt, haben fantastische Auswirkungen auf Körper und Seele. Schon fünf Minuten regelmäßiges Schwingen sorgt für spürbare Effekte: Jeder Muskel, jede Sehne und jede Zelle wird bewegt und aktiviert. Schwingen verlangsamt den Alterungsprozess und stärkt das Herz. Auch Knochen werden wieder vermehrt durchblutet und aufgebaut. Vom Trampolintraining profitieren nicht nur Gleichgewichtssinn, Ausdauer und Beweglichkeit spürbar. Die Schwingübungen haben nachweislich positive Wirkung: Für mehr Wohlbefinden, Energie und Zufriedenheit.

Das 5-Minuten-Trampolin-Training – mehr als ein Trainingsbuch:

- Leichte Übungen mit Sofortwirkung: Das 5-Minuten-Programm kann von jedem durchgeführt werden
- Mit großem bebilderten Übungsteil, kostenloser Trainings-App und kostenlosem Online-Video-Coaching
- Manuel Eckardt steht den Lesern während der Zeit des Trainings zur Seite und beantwortet Fragen zu Übungen und zur Ernährung
- Der erste Ratgeber zum Thema hochelastisches Schwingen und dessen Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele

www.humboldt.de

ISBN 978-3-89993-951-4



9 783899 939514

19,99 EUR (D)

**Schwingen: Das effektive
Gute-Laune-Training**