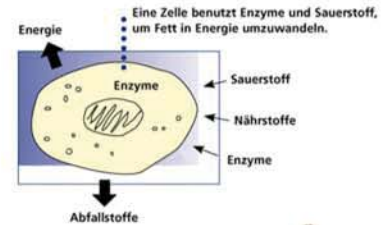


## Ganzheitliches Körpertraining

Widerstand gegen die Anziehungskraft der Erde, also gegen die Gravitation, ist die Quelle unserer physischen Stärke. Es beginnt im Babyalter. Wir werden größer und lernen laufen, rennen und springen. Jeder Muskel des Körpers entwickelt seine Kraft, indem er gegen die immer vorhandene Schwerkraft arbeitet. Je größer die Gravitation, desto stärker ist der Trainingseffekt für den gesamten Körper.

Wie wäre es, wenn das Anwachsen der Schwerkraft nur eine halbe Sekunde dauern würde? Im Wechsel mit einer halben Sekunde der Gewichtlosigkeit, um sich zu entspannen? Wie viele Muskeln Ihres Körpers würden so trainiert werden? Wieviele Zellen würden den zusätzlichen Druck fühlen? Glauben Sie, daß irgendein Teil Ihres Körpers bei diesem Training nicht mit einbezogen wäre?



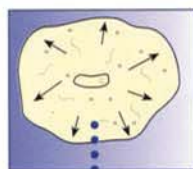
## Kleine Zellkunde

Jede Zelle braucht Nährstoffe, Enzyme und Sauerstoff. Als Abfallprodukte werden Kohlendioxyd (CO<sub>2</sub>) und Wasser (H<sub>2</sub>O) produziert. Die Entsorgung geschieht über unser Lymphsystem, die Blutbahnen und die Lungen. Dieser Stoffwechsel wird durch vermehrte Bewegung angeregt. Dabei werden auf Vorrat gelagerte Fettreserven verbrannt.

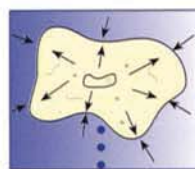
## Training für jede Zelle

Nun, die Erdanziehung können wir nicht steuern. Aber Albert Einstein hat uns gelehrt, daß Gravitation den gleichen Einfluß auf uns hat wie Beschleunigung und Verlangsamung. Wenn also der ganze Körper beschleunigt oder abgebremst wird, erleben wir eine größere körperliche Belastung, so wie bei erhöhter Gravitation. Der Widerstand gegen diese Belastung macht uns stärker.

Bewegung auf dem Trimpolin bringt Ihnen genau diesen Trainingseffekt. Wenn Sie auf der Sprungmatte aufkommen, werden Sie abgebremst und dann wieder beschleunigt nach oben gehoben. Diese Kraft addiert sich zu Ihrem normalen Körpergewicht. Die Muskeln spannen sich an. Jede Zellwand wird durch den erhöhten Druck beansprucht. Jeder Teil des Körpers wird trainiert, von den Zehen bis zu den Fingerspitzen.



oben:  
entspannt und  
schwerelos



unten:  
Körperzelle  
unter Druck

Am oberen Ende der Bewegung sind Sie für einen kurzen Moment vollkommen schwerelos und entspannt. Sie sind vollkommen gewichtslos, bis Ihre Füße wieder die Sprungmatte berühren.

Nach einem solchen Training spüren Sie im ganzen Körper die anregende Wirkung auf Ihren gesamten Blut- und Lymphkreislauf. Frischer Sauerstoff erreicht die Zellen. In der Regel spüren Sie ein prickelndes Gefühl in Ihrem Körper.

