**Twój organizm podskoczy z radości! Czyli mini-trampolina i fitness**

**Gdy myślimy o trampolinie, mamy przed oczami sportowe zmagania, cyrkowe popisy lub po prostu dziecięce zabawy, pełne ruchu, śmiechu i radości. Tymczasem, korzystanie z tego urządzenia to również doskonała metoda na zrzucenie zbędnych kilogramów, zwiększenie sprawności fizycznej i polepszenie swojego samopoczucia. Do czego doszli badacze z zespołu NASA? I co wnosi mini-trampolina do treningów fitness?**

**Doniesienia naukowców i korzystne działania**

Jumping fitness jest nową dyscypliną, polegającą na wykonywaniu ćwiczeń z wykorzystaniem mini-trampoliny. Jak się okazuje, jej popularność to nie tylko owoc nowej mody wśród osób prowadzących aktywny tryb życia. Chodzi przede wszystkim o cały wachlarz pożytecznych działań – zarówno dla ciała, jak i dla ducha – a także ich zaskakujące wyniki. Według badań zespołu NASA, trampolina okazuje się nawet dziesięciokrotnie skuteczniejszym sposobem na spalanie kalorii i poprawę sprawności fizycznej, niż bieganie! To dlatego, że na podobnych poziomach tętna i zużycia tlenu następuje zwiększenie liczby biomechanicznych bodźców – urządzenie angażuje mnóstwo mięśni (zwłaszcza brzucha), podnosząc efektywność ćwiczeń rzeźbiących ciało, redukujących cellulit i przyspieszających przemianę materii. Godzinny trening to okazja do spalenia od 800-1000 kcal!

Korzyści płynących z uprawiania jumping fitnessu jest znacznie więcej. Jedne przychodzą natychmiast, inne zaś to długofalowe rezultaty systematycznych treningów. Ćwiczenia z użyciem trampoliny pomagają m.in. poprawić metabolizm i pracę mózgu, usprawnić krążenie limfy w organizmie, obniżyć poziom ciśnienia krwi i cholesterolu, spowolnić procesy starzenia się skóry, zmniejszyć bóle kości, stawów i głowy, nie mówiąc już o podniesieniu endorfin, odpowiedzialnych za utrzymanie dobrego nastroju.

**Tania, wygodna i przyjemna forma aktywności fizycznej**

Czym jeszcze kusi jumping fitness? Na pewno siła dyscypliny tkwi w jej prostocie. Do ćwiczeń potrzebujemy jedynie odpowiedniej mini-trampoliny, której cena zazwyczaj nie jest wygórowana. Urządzenie nie zajmuje dużej przestrzeni, dzięki czemu skorzystamy z niego zarówno w klubie fitness, jak i w domu (specjalna konstrukcja sprawia, że nie musimy obawiać się o nadmierny hałas).

Trampolina to złoty środek, pozwalający zadbać o siebie zarówno sportowcom, jak i osobom stroniącym od aktywności fizycznej. Pierwszym umożliwia ułożenie pełnego, intensywnego treningu, który włącza do pracy jak największą liczbę mięśni i skutkuje znacznie lepszym spalaniem tkanki tłuszczowej. Dla drugich to chwila zabawy, odrobina ruchu, miły przerywnik, potrafiący szybko pobudzić ciało i umysł, jak również wprawić w dobry humor.

Trudno uwierzyć, że jedno proste urządzenie może posiadać tyle zalet oraz skutecznie i pozytywnie wpływać na tak wiele aspektów, związanych z ludzkim organizmem. Więcej szczegółów na temat mini-trampoliny oraz treningów zawiera [artykuł o jumping fitnessie](http://www.kreatywna.pl/sport/mini-trampolina-nowa-era-fitnessu/) na portalu kreatywna.pl.