

FANATIC JUMP

Mi is az a fanatic jump?

Ezt a sporttevékenységet egy nagyjából 120 cm átmérőjű trambulínon végzik, leginkább edzőtermi foglalkozások keretén belül, csoportosan. A trambulínok mérete kifejezetten ehhez a mozgásformához van kitalálva, ugyanis ez lehetővé teszi az oldalirányú gyakorlatok elvégzését is.



Mit tudunk az eredetéről, kitalálójáról?

Ezt a sportot Rizmayer Beatrix találta ki, aki hagyományos trambulínon gyakran ugrált gyermekeivel otthon, majd pedig egy külföldi továbbképzésen lehetősége nyílt kisebb méretű, a fanatic jump gyakorlatok elvégzésére alkalmas trambulínokkal találkozni. Tisztában volt a trambulinozás testünkre gyakorolt jó hatásaival, ezért megszületett a fejében a fanatic jump ötlete.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Kiknek ajánlják ezt a sportot?

A jó hír az, hogy ezt a mozgásformát bárki, kortól és nemtől függetlenül gyakorolhatja, mert a mozdulatok rugalmasak, így az ízületeinket kímélik, valamint a lépéskombinációk, a tempó és az edzés mennyisége személyre szabottan változtatható (csökkenthető vagy növelhető).



A kisgyerekeknek azért kifejezetten ajánlott, mert a bennük lakozó ösztönös ugrálás iránti vágyat kielégíti ez a tevékenység.

A felnőttek nagy része a fanatic jumppal testsúlycsökkenést akar elérni, amire ez a sport kifejezetten alkalmas, hiszen egy 60 perces edzés alatt akár 700-800 kalóriát is el lehet égetni.

Ezen kívül, mivel ezt a sportot leginkább csoportosan gyakorolják, magából a mozgásformából adódóan dinamikus, pörgős hangulatúak az edzések, ráadásul a gyakorlatokat zenére végzik, ezért akár maga a jókedv is odavonzhatja a sportolni vágyókat.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Milyen ehhez hasonló sportok léteznek még?

A fanatic jumphoz nagyon hasonló sport a world jumping, ami szintén újnak számít Magyarországon, de számos edzőteremben az elérhető szolgáltatások között van.

A különbség a két sport között, hogy a world jumpingnál kevésbé hagyományos, nyolcszögletű, könnyített acélból gyártott, viszont körülbelül ugyanakkora átmérőjű (120 cm) trambulinokat használnak, melynek felülete a hagyományos és a fanatic jumpnál is használt trambulinoknál használt anyag. Ez koordinálja a test gyorsulását és lassulását. Formájának kialakítása még több gyakorlat elvégzésére ad lehetőséget.



Különbség még, hogy a world jumpingnál a trambulinra van erősítve egy támaszték, egy fémrúd, mely többfajta gyakorlatra ad lehetőséget és nem utolsósorban a sportolók biztonságérzetét növeli.

Hol végezhető a fanatic jump és a world jumping?

Több sportáruházban és webáruházakban is megvásárolhatóak mindkét sporthoz szükséges trambulinok, így a gyakorlatok ismeretében akár otthon is gyakorolható sportok ezek.

Sokan inkább az edzőtermi foglalkozásokat preferálják, ugyanis egy szakképzett edző segítsége megkönnyíti az életmódváltoztatás, valamint a fogyás folyamatát, a csoport dinamikája pedig motivációt biztosít.

Milyen élettani hatásai vannak? Mit tesz a testünkkel ez a sport?

A fanatic jump egy sejtszintű edzés, vagyis megmozgatja és megterheli a test minden egyes sejtjét, mivel a saját testsúlyunkat használjuk fel a mozgáshoz. Ez az intenzív mozgásforma nemcsak az izmokat erősíti, hanem a kötőszöveteket, inakat, csontokat, ráadásul még a belső szervek és a bőr állapotát is javítja. Ezeken kívül számos hasznos élettani hatása is van még:





- A nyirok- és vérkeringést is fokozza a folyamatos fel-le mozgás.
- Az emésztőrendszerre is jótékonyan hat, mert képes a belekben található simaizmokat is átmozgatni.
- Mivel a test minden egyes sejtjét méregteleníti, ezzel eltávolítva a felesleges savakat, segít kiegyensúlyozni a vércukorszintet és helyreállítja a hasnyálmirigy működését, így cukorbetegség számára különösképpen ajánlott.
- Fejleszti az egyensúlyérzékelt és a mozgáskoordinációt
- A szív - és érrendszeri problémák kockázatát is csökkenti, ugyanis csökkenti a koleszterin- és vérzsírszintet, valamint a nyugalmi pulzust, erősíti a szívet, kapacitásnövelő hatásával.
- Intenzitása miatt segít könnyen megszabadulni a túlsúlytól, azonban nem csak súlycsökkentő, hanem alakformáló hatása is van; építi az izmokat, növeli azok erejét, feszségét, méretét.
- Javítja az anyagcserét
- Javítja a pajzsmirigy működését
- Javítja a szellemi teljesítőképességet, hiszen jobb lesz tőle az agy vérellátása
- Csökkenti a test fájdalmait, amit a mozgásszegény életmód okoz
- Csökkenti a fej- és hátfájások gyakoriságát és erősségét
- Csökkenti a fáradékonyságot
- Javítja az alvás minőségét, segít az ellazulásban
- Enyhíti a menstruációs fájdalmakat.

