

**In den folgenden Beiträgen werden die gesundheitlichen Wirkungen des Trampolinspringens erläutert, jedoch wird hier das Trampolinspringen im Wasser nicht berücksichtigt.**

**Die sich ergebenden Vorteile, wenn man ein Trampolin unter Wasser verwendet, sind bisher noch nicht wissenschaftlich belegt, da die Idee, ein Trampolin im Wasser zu verwenden, noch jung ist. Jedoch sind die ersten Erfahrungen mit Trainern, Therapeuten und Ärzten bahnbrechend und mehr als vielversprechend.**

**Sollten Sie Fragen haben, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Auf Wunsch nennen wir Ihnen auch gerne Ansprechpartner, die bereits mit dem Unterwassertrampolin arbeiten.**

**Eurotramp, 27.02.09**



**Dennis Hack**

**- Geschäftsführender Gesellschafter –**

**Trampolin-Springen ist für den Körper wesentlich effektiver und gesünder als Joggen.**

"Der wichtigste Vorteil gegenüber Joggen: Trampolinspringen ist gelenkschonender", sagt Prof. Dr. Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln. Während Joggen bei normal trainierten Menschen meist die Rückenmuskulatur und die Bandscheiben stark belastet, macht das Springen den Rücken stark.

Der schnelle Wechsel zwischen Be- und Entlastung beim Springen wirkt sich positiv auf den Bandscheibenstoffwechsel aus, betont Froböse.

Sogar die Muskeln profitieren: "Durch das nötige Ausbalancieren erhält man eine aufrechte Wirbelsäule und trainiert so die Muskulatur". Wer älter als 40 ist, unter Schwindel oder akuten Rückenbeschwerden leidet, sollte vor dem Springen vorsichtshalber seinen Arzt befragen.

Eine Studie der NASA hat ergeben, dass beim Trampolin-Springen 68 Prozent mehr Kondition und Muskeln aufgebaut werden als beim Laufen. Das bedeutet: Statt eine halbe Stunde zu laufen, braucht man lediglich zehn Minuten zu springen, um den gleichen Effekt zu erzielen.

Beim Kauf eines Trampolins sollte man auf das TÜV- oder GS-Zeichen achten.

WANC 19.08.03/Vital

## **Gesundheitliche Wirkungen des Trampolinspringens**

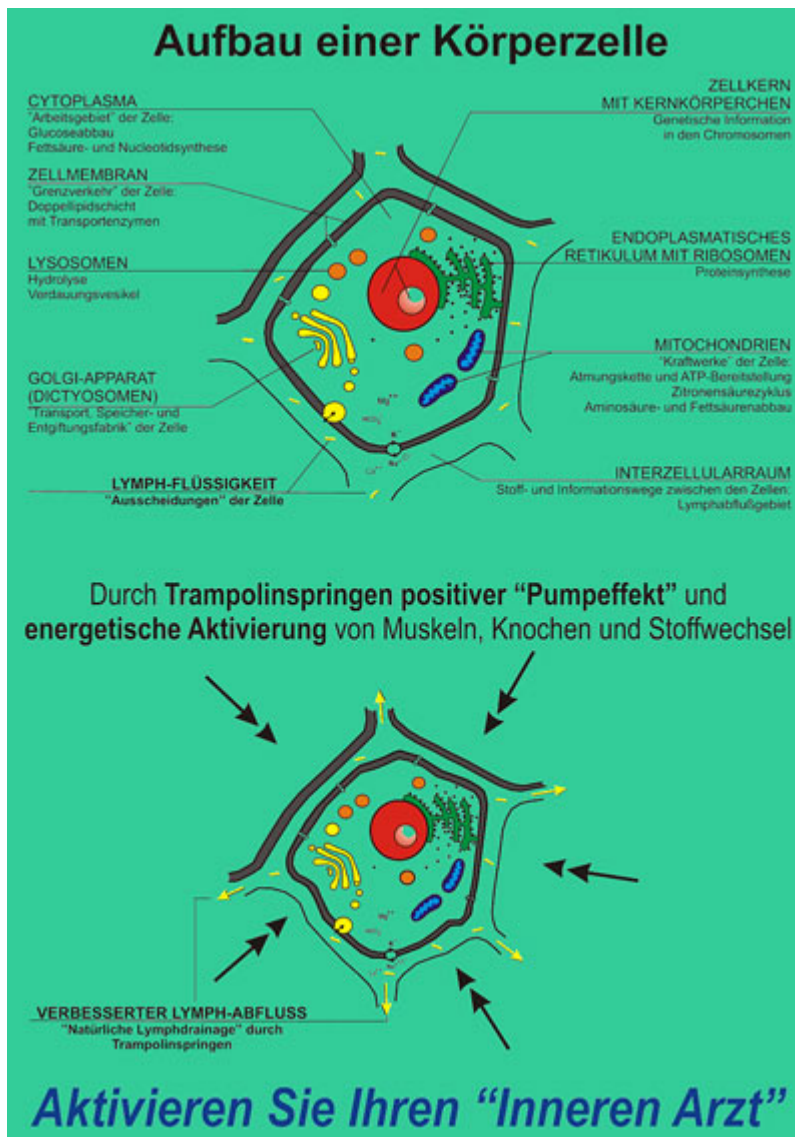
Der Ärztliche Leiter der Akademie für Ganzheitsmedizin Heidelberg, Gert Dorschner - Facharzt für Allgemeinmedizin, Notfallmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur, Ernährungsmedizin, Klassische Homöopathie - hat die besonderen gesundheitlichen Wirkungen des Trampolinspringens in Wort und Bild für Sie zusammengefasst:

Wer 10 Minuten auf dem Trampolin trainiert, erreicht genauso viel, wie mit 30 Minuten Laufen. Man hat also beim Trampolinspringen bei gleicher Belastung den höheren Trainingseffekt.

### **Trampolinspringen ist für den Körper dreimal effektiver und gesünder als Joggen - und zudem schont es die Gelenke!**

Fast jedes Training bedeutet im Prinzip Überwinden der Schwerkraft / Anziehungskraft. Eine größere Schwerkraft, die auf den Planeten Jupiter z.B. elf mal größer ist, als auf der Erde, bedeutet auch einen elf mal größeren Trainingseffekt. Der große Physiker Albert Einstein hat herausgefunden, dass Beschleunigung und Verlangsamung die gleiche Wirkung haben, wie eine größere Schwerkraft. Und diese beiden kann man tatsächlich simulieren - am Besten mit einem Trampolin. Die Schwerkraft trainiert also für Sie mit. Beim Trampolinspringen vervierfacht sich das Körpergewicht.

Für die Muskeln ist der Moment des Abhebens Schwerstarbeit, ohne dass man sich dafür sonderlich anstrengen muss.



Pumpeffekt, der sich positiv auf Muskeln, Knochengestüt und Stoffwechsel auswirkt

Dies gilt auch für jede einzelne Körperzelle, deren Zellwand beim Hüpfen am unteren Ende einem erhöhten Druck ausgesetzt ist. Um dem Stand zu halten, entwickelt sie Gegendruck und kräftigt sich - so trainieren Sie nicht nur alle Muskeln, sondern auch Bindegewebe und innere Organe wie Herz, Lunge etc.

Noch heute wird das Trampolin bei der Raumfahrt eingesetzt beim Vorbereitungstraining der Astronauten fürs All: **Laut einer Studie der NASA von 1980 erreicht Trampolinspringen einen 68% höheren und zudem gelenkschonenderen Trainingseffekt in Bezug auf Sauerstoffaufnahme als Jogging.**

**Trampolinspringen ist besonders hilfreich bei folgenden Indikationen:**

- **Gelenkserkrankungen / Osteoporose / Rücken- & Bandscheibenprobleme**

Auf dem Trampolin lernen wir "Haltung bewahren"

Trampolintraining verbessert unsere Haltung, indem wir durch das Auf und Ab die Rückenmuskulatur trainieren. Durch das nötige Ausbalancieren erhält man eine aufrechte Wirbelsäule. Im Gegensatz zum Laufen schont das Trampolinspringen Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke. Der schnelle Wechsel zwischen Be- und Entlastung beim Springen wirkt sich besonders positiv auf den Stoffwechsel von Knochen und Bandscheiben aus. Im Moment des Abhebens entlasten wir die Bandscheiben und die Gelenksknorpel. Diese können sich wieder besser mit Nährstoffen versorgen.

**So bauen wir unsere Knochen und Knorpel wieder auf.**

- **Koordinations- & Gleichgewichtsstörungen und Multiple Sklerose**

Hüpfen hält Sie "im Gleichgewicht"

Trampolinspringen ist ein optimales Training für die allgemeine Geschicklichkeit, Balance und den Gleichgewichtssinn. Es fordert das Raum- & Lageempfinden und eine genaue Bewegungskoordination der Muskeln sowie die Stabilität im Körper für eine bewusste Körperbeherrschung

**So vermeiden wir Stürze und Verletzungen im Alltag.**

Speziell die Symptomatik von MS-Patienten verbessert sich deutlich durch die Interaktion und das Training der Koordination beider Gehirnhälften.

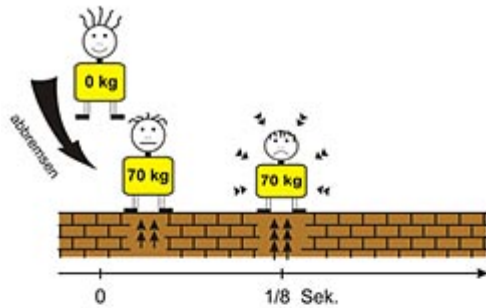
- **Herz-Kreislauf- & Muskelschwäche**

Intensives, aber schonendes Herz-Kreislauftraining durch Trampolinspringen

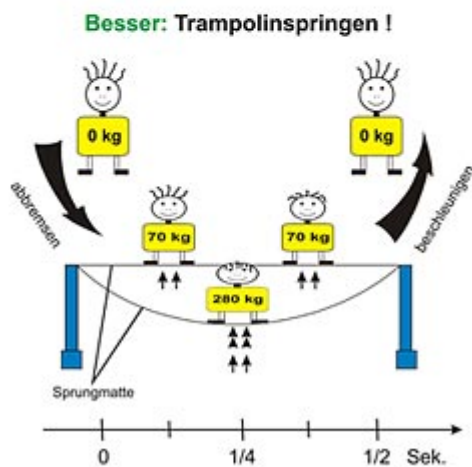
Beim Trampolinspringen werden alle Muskeln des Körpers beansprucht, ohne dass wir sie bewusst bewegen müssen.

Fünfminütiges Trampolinspringen entspricht etwa einem 1000-Meter-Lauf

**So verbessern Ihre Fitness, Ausdauer und Kraft ohne Gefahr der Überlastung!**



**Achtung!** Joggen belastet die Gelenke...



Durch Vervielfachung des Körpergewichts trainiert die Schwerkraft für uns mit !

- **Lungenerkrankungen**

Mal so richtig "Luft ablassen"...

Durch das Hüpfen wird alte Luft aus den Lungen gepresst und die Atmung vertieft

**Verbesserte Sauerstoffzufuhr**

- **Venenleiden - z.B. Krampfadern**

Schon leichtes Gehen auf dem Trampolin regt die Venenpumpe an  
Venöses Blut wird zurück zum Herzen gepumpt

**Vorbeugung von Krampfadern**

- **Entwicklungsverzögerungen und Autismus**

Hüpfen statt Abkapseln

Durch die harmonische Aktivierung beider Hirnhälften ist Trampolinspringen eine der effektivsten Therapien bei Autismus und ähnlichen psychomotorischen Entwicklungsstörungen. Auf

spielerische Weise verbessert sich die Beziehungs- und Kommunikationsfähigkeit, zwanghafte Stereotypen werden abgebaut und es wird ein  **normales Verhältnis zur Umwelt** wieder hergestellt.

- **Konzentrationsstörungen / ADS = Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom**

Durch das Trampolinspringen werden wir entspannter und "schlauer"

Der Wechsel zwischen Schwerkraft und Schwerelosigkeit verbessert die Interaktion zwischen beiden Gehirnhälften.

**Trampolinspringen erhöht die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit**

- **Stresskrankheiten - z.B. Tinnitus - sowie Depressionen & Angststörungen**

Auch die Psyche erhält einen "Kick"

Wir bekommen gute Laune, Mut und Selbstvertrauen

Das Hüpfen setzt Serotonin und Endorphine frei, die Glückshormone des Körpers. Hüpfen wirkt erfrischend und entspannend auf Körper & Geist. Erleben Sie es selbst:

**Wir fühlen uns nach dem Trampolinspringen erfrischter und konzentrierter.**

- **Übergewicht**

Auf dem Trampolin fühlen wir uns "leichter"

Durchs Hüpfen regen wir fettverbrennende Enzyme an und fühlen uns auch langfristig "leichter"  **die "Pfunde purzeln"**

- **Immunschwäche, Lymphstau & Stoffwechselerkrankungen**

Hüpfen bringt unser Immunsystem "in Schwung"

Schon lockeres Springen bringt unsere Lymphe zum Fließen:

Körpergifte und Stoffwechselschlacken können leichter abtransportiert werden

**Unser Immunsystem wird gestärkt und der Stoffwechsel angeregt.**