



Dieser Artikel wurde ausgedruckt unter der Adresse:  
<http://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/bewegungsapparat/trampolinspringen101.html>

NDR Fernsehen

Sendedatum: 10.09.2013 20:15 Uhr

## Trampolin: Luftsprünge für die Gesundheit

Trampolinspringen ist schon lange nicht mehr nur etwas für die Kleinen. Auch Erwachsene begeistern sich für das gelenkschonende Training.

Bewegung auf dem Trampolin wirkt anders als auf festem Grund: Durch die Schwingungen ist das Training besonders intensiv und vielseitig. Es mobilisiert, kräftigt die Muskulatur, steigert Ausdauer, Fitness und Koordination. Außerdem wird der Gleichgewichtssinn trainiert.



## Trampolinspringen stärkt Körper und Seele

Visite - 10.09.2013 20:15 Uhr - Autor/in: Ulrike Heimes

Es stärkt die Kondition, verbessert die Haltung, kräftigt Muskeln und Gelenke, entspannt und macht Spaß: Trampolinspringen. Wichtig ist aber die Qualität des Trampolins.

### Schwerkraft verstärkt das Training

Egal wie heftig man springt - die Gelenke werden kaum belastet. Und wer Lust hat, richtig Gas zugeben, verbrennt in zehn Minuten auf dem Mini-Trampolin genauso viel wie bei einer halben Stunde Joggen.

Das funktioniert, weil auf dem Trampolin die Schwerkraft für zusätzliches Training sorgt. Während der Körper in der Luft schwebt, ist er schwerelos - die Körperzellen können sich

ausdehnen. Beim Aufkommen wirkt dann das Vierfache des Körpergewichts auf alle Zellen, so wird jede Muskelzelle angespannt. Das Ergebnis ist ein vierfacher Trainingseffekt.

### **Wie hoch sind die Kosten?**

Wichtig ist die Qualität des Trampolins: Bei der der Elastizität des Sprungtuches und der Federung gibt es große Unterschiede. Auf einem günstigen, aber hart gefederten Gerät wird der Aufprall kaum abgefangen. Die Gelenke werden belastet, das Training hat keine positive Wirkung. Ein gut gefedertes medizinisches Trampolin kostet rund 200 Euro.

Mit einer angeschraubten Haltestange können auch Menschen trainieren, die Probleme mit dem Stand haben. Auch kurz nach einer Operation macht das Training Sinn - zum Beispiel, um nach einer Knieoperation Stabilität und Beweglichkeit wiederzuerlangen. Und: Das Trampolin kann sogar die Heilung beschleunigen: Das Schwingen aktiviert die Muskelpumpe und regt das Lymphsystem an. Angestaute Flüssigkeit wird so schneller abtransportiert.

#### **Interviewpartner im Beitrag:**

Patricia Löhrmann  
Physiotherapeutin  
Paul-Sorge-Straße 140  
22455 Hamburg  
Tel. (040) 555 34 15  
Fax (040) 555 27 32

Dieses Thema im Programm:

**Visite | 10.09.2013 | 20:15 Uhr**