

Informationen rund um das Trampolin

Werden Sie mit einem Mini-Training fit wie die Astronauten

von Dr. Michael Spitzbart

Ausdauer und Kraft gleichzeitig trainieren? Ein Ding der Unmöglichkeit – so die weit verbreitete Meinung. Aber es geht: Mit einem Sportgerät, das so flach zusammenzulegen ist, dass es unter Ihr Sofa passt. Und gleichzeitig so wirkungsvoll, dass sogar die NASA es einsetzt, um ihre Astronauten fit zu halten. Die Rede ist vom Mini-Trampolin.

Effektiver können Sie Ihr Training nicht gestalten. Denn nicht nur Sie trainieren, die Schwerkraft trainiert für Sie mit. Selbst wenn Sie nur ganz leicht auf Ihrem Trampolin wippen, überwinden Sie die Schwerkraft – in dem Moment, indem Sie nach oben federn. Dann drückt Sie die Schwerkraft wieder nach unten auf das gespannte Tuch – und das katapultiert Sie wieder nach oben.

Wenn Sie ganz unten am Tiefpunkt des Wippens angekommen sind, hat sich Ihr Gewicht verdoppelt, wenn Sie leicht springen und dann wieder auf dem Tuch aufkommen, hat es sich sogar vervierfacht. Sie selbst merken davon nichts – wenn die Federung Ihres Trampolins gut ist. Dann werden Sie automatisch wieder nach oben gefedert. Für Ihre Muskeln aber ist dieser Moment des Abhebens Schwerstarbeit: Auf sie wirkt die Schwerkraft ein, die sie überwinden müssen.

Dann tritt der gleiche Effekt auf wie beim Gewichtheben: Ihre Muskeln werden nach und nach immer stärker. Sie müssen sich dafür aber nicht sonderlich anstrengen. Ihre Kraft trainieren Sie also unmerklich, wie ganz von selbst.

Sie selber sorgen nur dafür, dass Sie Ihre Ausdauer trainieren. Dafür können Sie sich auf dem Trampolin bewegen, wie Sie möchten. Zu Beginn sollten Sie 3 bis 5 Minuten locker wippen. Und dann ein kleines Ausdauerprogramm: Sie können gehen, flott walken oder locker laufen. Wenn Sie möchten, können Sie sogar hüpfen, wie man es klassischerweise mit dem Wort "Trampolin" in Verbindung bringt.

20 Minuten – so wertvoll wie ein halbstündiger Lauf

Dass ein Trampolin nicht nur ein Kinderspielzeug ist, hat die NASA schon 1980 bestätigt. In diesem Jahr begannen die Untersuchungen, mit denen nachgewiesen werden sollte, wie effektiv das Training auf den kleinen Trampolins wirklich ist. Die Wissenschaftler entdeckten Erstaunliches: Im Vergleich zum Joggen ist der Trainingseffekt auf dem Trampolin um 68 % höher. So spart Ihnen das Training sogar Zeit: Denn beim Mini-Trampolin reichen 20 Minuten – und Sie erzielen den gleichen Effekt, als wenn Sie 30 Minuten laufen. Noch heute wird das Trampolin bei der NASA übrigens eingesetzt: im Vorbereitungstraining für Astronauten. Dann selbstverständlich mehr als 20 Minuten pro Tag.

Quelle: Täglich gesund

Fatburner-Trimilin

Eigentlich sollte es wie die Zahnbürste in jedem Haushalt stehen. Denn es ist die einzige Möglichkeit, wie auch Leute mit wenig Zeit Bewegung ins Leben bringen, Gesundheit, Glück und Kreativität tanken. Eine NASA-Studie zeigt: 20 Minuten auf dem Trampolin sind so effektiv wie 30 Minuten joggen. Wir empfehlen morgens nüchtern 20 Minuten zu trainieren. Zum Beispiel zum Frühstückfernsehen.

Fett schmilzt weg · Es bilden sich Fettverbrennungsenzyme · Muskeln wachsen · Das Bindegewebe strafft sich · Lymphfluss und Durchblutung werden angeregt · Der ganze Körper wird entgiftet · Die Organe funktionieren besser · Der Ruhepuls sinkt - schon das Herz · Bluthochdruck und Blutfette normalisieren sich · Der Blutzuckerspiegel sinkt · Insulinresistenz wird abgebaut · Immunsystem wird gestärkt · beugt Diabetes und Krebs vor · Knochen und Gelenke erstarken · Das Osteoporoserisiko sinkt · Kondition wächst · Sie schulen Gleichgewichtssinn und Bewegungskoordination · Größere Stressresistenz · Selbstbewusstsein und Kreativität steigen · Sie fühlen sich fit und fröhlich

Informationen rund um das Trampolin

Hüpfen Sie Körper und Psyche fit

Training auf dem Trampolin ist effektiver. Und hat zusätzlich auf viele Bereiche einen positiven Effekt:

- Forscher der NASA haben bei ihren Untersuchungen nachgewiesen, dass durch den Wechsel zwischen Schwerkraft und Schwerelosigkeit die Interaktion zwischen beiden Hirnhälften verbessert wird. So werden Sie durch das Trampolin "schlauer".
- Sie verbessern Ihre Fitness, Ausdauer und Kraft.
- Sie regen schon während dieser 20 Minuten Ihre fettverbrennenden Enzyme an und können so überflüssige Pfunde abbauen.
- Für ältere Menschen gibt es spezielle Haltestangen, die an den Seiten angebracht werden. So profitiert jede Altersklasse von diesem Gerät.
- Trampoltraining verbessert ihre Haltung, da Sie durch das Auf und Ab Ihre Rückenmuskeln kräftigen.
- Lockeres Springen oder Wippen regt den Lymphfluss an – so stärken Sie Ihr Immunsystem.

Auch Ihre Psyche erhält auf dem Trampolin einen Kick. Das Hüpfen setzt Serotonin und Endorphine frei, die Glückshormone des Körpers. Sie bekommen gute Laune. Das Wippen trainiert Ihre Balance und Ihren Gleichgewichtssinn – so vermeiden Sie im Alltag Stürze und daraus resultierende Verletzungen. In dem Moment, in dem Sie abheben, entlasten Sie Ihre Bandscheiben. Diese können sich wieder mit Nährstoffen versorgen – Bandscheibenvorfällen wird vorgebeugt. Leichtes Gehen auf dem Trampolin regt die Venenpumpe an, die venöses Blut aus den Beinen zurück zum Herzen pumpt. Daher eignet sich ein Mini-Trampolin auch gut für Krampfader-Patienten.

So kaufen Sie das richtige Trampolin

Es kann passieren, dass Sie unter dem Stichwort Trampolin nicht fündig werden. Das liegt daran, dass dieses Gerät heute neudeutsch "Rebound" genannt wird. Sie erhalten es in Sportabteilungen oder im Sportgeschäft. Es kostet ab 30 Euro. Achten Sie aber darauf, dass das Trampolin ein TÜV- und GS-Zeichen trägt. Außerdem sollten Sie auf das zulässige Körpergewicht achten. Das Tuch selbst sollte mit Gummiseilen befestigt sein, nur dann hat es die richtige Spannung. Prüfen Sie auch gleich im Laden, wie fest sich die Füße schrauben lassen – das Gerät braucht unbedingt einen festen Stand.

