

DasErste.de<sup>1</sup>

Südwestfunk-Stuttgart [www.swr.de](http://www.swr.de)



**Fit mit dem Mini-Trampolin**  
aus der Sendung vom Freitag, 15.2. | 11.05 Uhr | Das Erste

### Fitness auf dem Mini-Trampolin

**Trainingseffekt**Das Mini-Trampolin steigert die Ausdauer und Koordination und gilt als der ultimative Kalorienkiller. So wurde bei hüpfenden Probanden eine größere Steigerung der Ausdauerleistung gemessen als bei einer laufenden Kontrollgruppe - in Einzelfällen um bis zu 68 Prozent. Zehn Minuten Training - gemessen an Körperbeschleunigung, Sauerstoffaufnahme und Herzfrequenz - wirken wie 30 Minuten Joggen, so eine Studie der NASA von 1980. Aufgrund der vielfältigen Gesundheitswirkungen nutzen Astronauten das Trampolin auch heute noch zum Aufbaustraining nach ihrer Rückkehr aus dem All. Das Training kräftigt die gesamte Rumpfmuskulatur. Das sanfte Auf- und Abspringen sorgt für eine aufrechte Wirbelsäule und kurbelt den Bandscheibenstoffwechsel an.

Vor allem fördert das Trampolintraining aber die Koordination und die Balance. Denn das genaue Timing zwischen Landung und erneutem Absprung erfordert ein hohes Körperbewusstsein. Darum geht es zu Beginn auch noch nicht gleich hoch hinaus. Der kontinuierliche Wechsel von Belastung und Entlastung fördert die Stärkung von Muskeln, Sehnen, Bänder und der Knochen. Hinzu kommen positive Auswirkungen auf Gleichgewichtssinn, Körperstabilität und Balance. Durch das rhythmische Schwingen wird außerdem das Lymphsystem in Bewegung versetzt, die Entgiftungsprozesse im Körper arbeiten während und nach dem Training auf Hochtouren.

### Die Erfolgsformel

**Trampolinübungen für Hause**Die Erfolgsformel lautet: Schwingen statt Springen, (mindestens) ein Fuß bleibt immer auf dem Trampolin. Steigen Sie ohne Schuhe auf das Minitramp, am besten barfuß. Tragen Sie Socken mit Rutschstopp oder Ballettschlappen, wenn Sie unter kalten Füßen leiden. Gewöhnen Sie sich langsam an das Gerät. Stellen Sie sich auf das Trampolin, Füße etwa hüftbreit, beugen Sie die Knie, Brustkorb raus, Bauch rein. Verlagern Sie nun ihr Gewicht vom rechten auf das linke Bein und zurück, dann

**von der Ferse zum Fußballen und zurück. Laufen Sie dann langsam auf dem Trampolin. Jetzt dürfen Sie wippen und die ersten kleinen Hüpfen wagen.**

**Mediziner und Physiotherapeuten empfehlen das Training mit dem Trampolin als ganzheitliches Körpertraining für alle Altersklassen. Während Kindern die Bewegung und das Springen auf dem Trampolin Spaß macht, reicht für Erwachsene bis ins hohe Alter ein leichtes Schwingen. Es geht es nicht um "höher, schneller, gewagter", sondern um leichte und ungefährliche Übungen und Bewegungen.**

**Training zu Hause und/oder in der Gruppe Mit dem Mini-Trampolin lässt sich gut zu Hause trainieren. Auf dem Markt gibt es diverse Bücher und DVDs mit geeigneten Übungen für jedes Fitnesslevel. In vielen Städten gibt es aber auch Fitness-Studios, die das Training mit dem Mini-Trampolin als Kursformat anbieten - ein Workout voller Gruppendynamik.**

**Was beim Kauf eines Mini-Trampolins zu beachten ist Ein Mini-Trampolin bekommen Sie in jedem größeren Sportgeschäft. Beim Kauf eines Trampolins sollte man auf das TÜV- oder GS-Zeichen achten. Es lohnt sich, etwas mehr zu investieren. Denn die teuren Geräte sind elastischer - das schont die Gelenke, wirkt intensiver und macht einfach mehr Spaß. Besonders empfehlenswert sind Geräte mit Seilfederung.**