

Häufig gestellte Fragen

Wie unterscheidet sich PMT SwingWalking[®] vom Rebounding, resp. den sonst üblichen Trampolintrainings?

PMT SwingWalking[®] vereint die positiven Effekte des herkömmlichen Trampolintrainings mit Erkenntnissen aus Physiotherapie, Präventionsmedizin und Sportpädagogik. Es orientiert sich am älter werdenden Körper und hilft, den damit verbundenen Einschränkungen und Beschwerden entgegen zu wirken, um möglichst bis ins hohe Alter mobil und selbständig zu bleiben.

Was sind die wesentlichen Aspekte von PMT SwingWalking[®]?

Die spezielle Schwungaustechnik (Schwingen statt Springen) ist besonders sanft und schonend und bietet auch für Personen mit Einschränkungen und Beschwerden die Möglichkeit für gesundheitswirksame Bewegung. Zudem ermöglicht diese Technik eine Knie-Gelenkbewegung, die aktiv dem Abnützungsgeschehen (Arthrose) entgegenwirkt.

Durch Betonung der aufrechten Körperhaltung mit aktivierter Grundspannung im gesamten Rumpf, wird insbesondere die Tiefenmuskulatur speziell trainiert.

Des Weiteren wird ein besonderes Schwergewicht auf die Hirnaktivierung durch koordinative Übungen gelegt. Dies trägt wesentlich und sehr effizient zu einer Verbesserung der Gangsicherheit bei (Sturzprophylaxe).

Für welche Personengruppen eignet sich PMT SwingWalking[®]?

PMT SwingWalking[®] ist grundsätzlich für jedes Alter und jeden Trampolintyp empfohlen, da keine Bewegungsform schonender und effizienter für den Körper ist. Insbesondere Bewegungsanfänger, stark übergewichtige oder auch ältere Personen profitieren vom sanften «Auf und Ab».

Allerdings kann auch mit dem PMT SwingWalking[®]-Konzept ein konditionell und koordinativ sehr anspruchsvolles Ergänzungstraining für Leistungssportler gestaltet werden.

Welche Trampoline eignen sich für PMT SwingWalking[®]?

Das Bewegungs-Konzept von PMT SwingWalking[®] ist auf superelastische, medizinisch-therapeutische Trampoline ausgerichtet und lässt sich auf sämtlichen Trampolintypen anwenden. Es eignen sich sowohl Trampoline mit Gummiseil/ Gummiring-Aufhängung als auch solche mit bauchigen Stahlfedern.

Welches Trampolin passt zu mir?

Sie sind einzigartig, das für Sie optimale Trampolin ebenso. Gesundheitliche Ausgangslage, Persönlichkeit, Platzverhältnisse usw. beeinflussen Ihre Wahl. An Tagesseminaren stehen sämtliche empfohlene Typen der verschiedenen Marken zum Probeschwingen bereit. Oder aber Sie vereinbaren einen Termin und lassen sich an unserem Geschäftssitz in Weinfelden persönlich beraten.

Wie unterscheiden sich die verschiedenen Trampolintypen?

Je nach Weichheit resp. Aufhängung der Schwungmatte ändert sich das Eigenschwung-Tempo des Trampolins, was jedoch keinen Einfluss auf die vielen positiven Eigenschaften des Trampolintrainings hat. Allerdings sind nicht alle Übungen des PMT SwingWalking[®] Bewegungskonzeptes für alle Trampolintypen in gleicher Weise geeignet.

Persönlichkeit, gesundheitliche Ziele und bereits bestehende Beschwerden sind wesentliche Faktoren für die Wahl des passenden Trampolins. Wir empfehlen eine fundierte, fachliche Beratung bei der Anschaffung eines Trampolins. Diese bieten wir an unseren Kursen und Seminaren oder kann an unserem Geschäftssitz in Weinfelden vereinbart werden.

Was ist von billigen Trampolinen aus dem Supermarkt zu halten?

Der grösste Unterschied besteht in der Weichheit der Federung. Billigtrampoline sind meist sehr hart und bremsen den Schwung zu schnell ab, was sich gerade bei Rücken- und Gelenkbeschwerden negativ auswirkt.

Wir raten dringend vom Kauf und der Verwendung von Billigtrampolinen ab.

Welche Rolle spielt die Musik?

Die Musik wirkt sich äusserst motivierend und unterstützend auf die Bewegungsausführung aus. Allein schon das Übernehmen des Tempos der Musik erfordert ein grosses Mass an Anpassungsvermögen, welches v. a. die Hirnfunktionen anregt. Je nach Charakter der Musik lässt sich das Training sehr unterschiedlich gestalten.

Wird zur Unterstützung des Trainings Musik verwendet, sollte sinnvollerweise das Schwungtempo des jeweiligen Trampolins berücksichtigt werden.

Welche Musik passt zu PMT SwingWalking[®]?

Das Tempo der PMT SwingWalking[®]-Musik liegt im Bereich 96 – 120 bpm. Auf schnellere Musik wird bewusst verzichtet, da diese die korrekte Bewegungsausführung unnötig erschwert. Über den Stil der Musik entscheidet der persönliche Geschmack. Grundsätzlich verleitet aber Musik mit harten Beats eher zu einem intensiveren Training als weichere, sanftere Musik.

Wir sind bestrebt, das Sortiment von passender Trainingsmusik laufend zu erweitern. (Verschiedene CDs und DVDs sind im Shop erhältlich).