

05 | 2025

ISSN (Print) 2628-4626
ISSN (Online) 3052-8356

healthstyle 
Entspannt wachsen. Gelassen leben.

Longevity
Train smart!

*Herz-
intelligenz*

**Die Kraft
der Kälte**
Kältetherapie
und Eisbaden

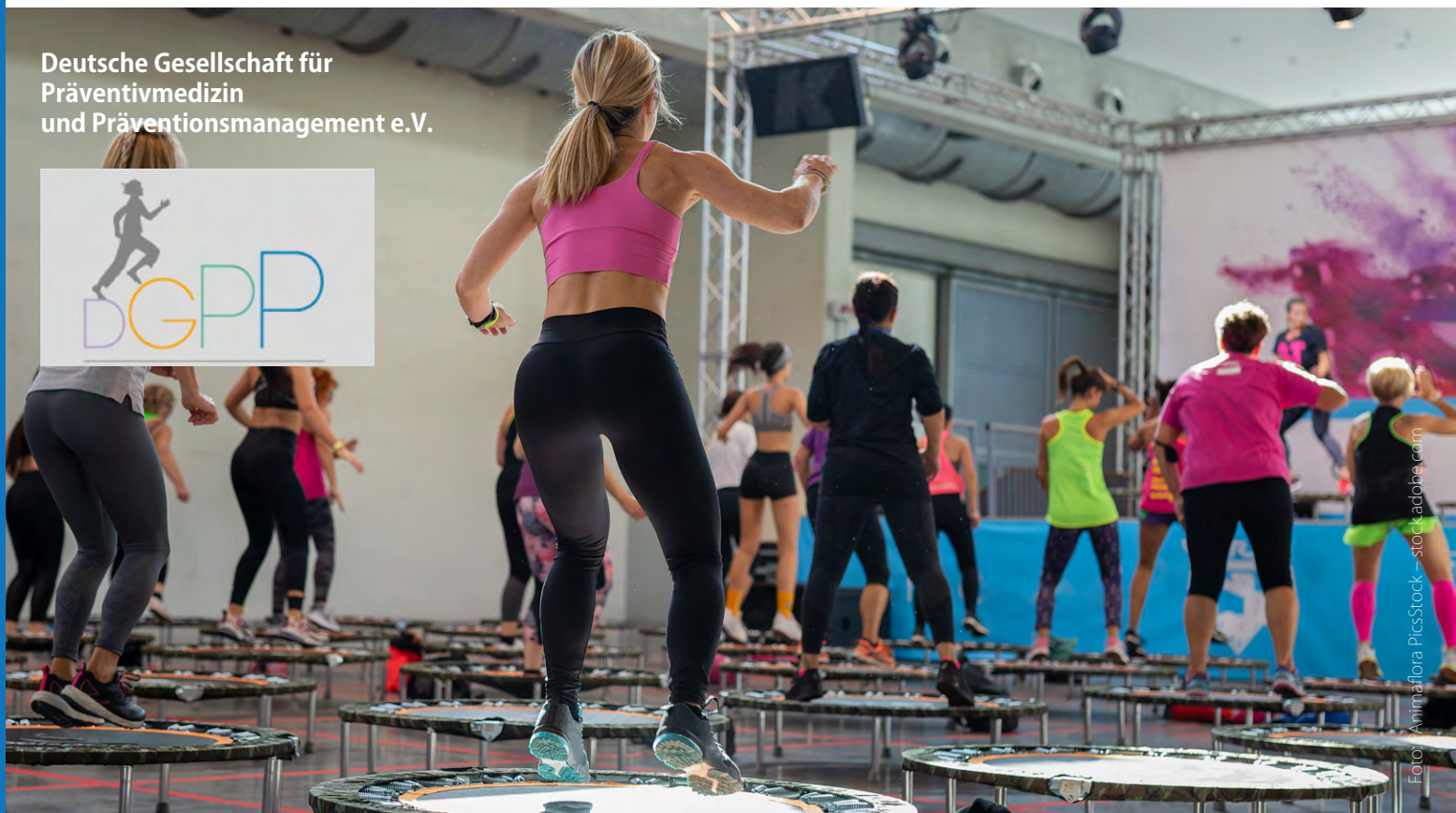
**Atem-
techniken**

Kinder
Epigenetik:
„Next Gen“



www.healthstyle-magazin.de

Deutsche Gesellschaft für
Präventivmedizin
und Präventionsmanagement e.V.



Trampolintraining

Beliebtes Ganzkörpertraining für jedes Alter

Ursula Häberling-Spöhel, Heinz Hagmann

#präventivmedizin #minitrampolintraining #pmt #swingwalking

Das Trampolin erfreut sich großer Beliebtheit. Das Auf und Ab auf der weichen Matte macht Spaß, beflügelt und setzt ungeahnte Energien frei. Es bietet sehr viele Vorteile und ermöglicht ein vielseitiges, effizientes und umfassendes Training. Gleichzeitig machen viele Menschen einen großen Bogen um das „kleine Runde“, da ihnen das wilde Springen als zu gefährlich oder zu anstrengend erscheint.

Ein an die persönlichen Bedürfnisse und Möglichkeiten angepasstes Trampolintraining kann jedoch bis ins höchste Alter hinein einen großen Mehrwert bieten und entscheidend zu mehr Gesundheit und besserer Mobilität beitragen.

Der folgende Überblick über Geschichte, Wirkungsweise und Auswirkungen ermöglicht eine vertiefte Auseinandersetzung mit der so effizienten Bewegungsform. Die Erläuterungen zu

den unterschiedlichen Formen des Trampolintrainings und deren spezifische Ausrichtungen sollen dabei helfen, das motivierende Trainingsgerät für sich persönlich zu entdecken und eventuelle Bedenken auszuräumen.

Geschichte des Trampolins

Die Entwicklung des Trampolins begann in den 1930er-Jahren in Amerika. Es wurde vorwiegend im Zirkus sowie als Trainingsgerät für Kunst- und Wasserspringer genutzt. Rund 30 Jahre später kam es nach Europa. Besonders bei Kindern sind Großtrampoline sehr beliebt. Und wer lässt sich nicht faszinieren, wenn Trampolinspringer/innen in großer Höhe durch die Luft wirbeln?

Eine NASA-Studie über Rebounding aus den 1980er-Jahren löste schließlich den Siegeszug dieses faszinierenden Geräts aus. Demnach ist Trampolintraining effektiver für den Muskelaufbau und die Knochenstärkung als Joggen und belastet die Gelenke weniger.

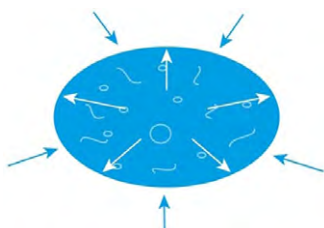
Seither ist das Trampolin ein beliebtes Fitnessgerät für zu Hause und in Fitnesscentern. Es wird aber auch in der Rehabilitation und Therapie eingesetzt. Der deutsche Präventivmediziner Prof. Dr. med. Gerd Schnack erkannte in den 1980er-Jahren als einer der Ersten den Wert des kleinen Geräts für die Prävention.

Wirkungsweise

Der Trainingseffekt beruht auf dem Wechselspiel von totaler Entspannung im Aufschwung und zunehmender Krafteinwirkung im Abschwung. Dieser fortlaufende Wechsel zwischen Druck und Entlastung wirkt sich auf den gesamten Körper aus. Jedes Organ, ja jede einzelne Zelle, erfährt durch diesen Mechanismus eine Art „innere Massage“ und wird in ihrer Funktion unterstützt – eine:



Körperzelle am höchsten Punkt der Bewegung:
Entspannt und schwerelos



Körperzelle am tiefsten Punkt der Bewegung:
Unter Druck und angespannt

1 Eine ganzheitliche Trainingsform, die diesen Namen verdient.

Auswirkungen auf den Körper

Keine andere Trainingsform ist effizienter und umfassender in ihren Auswirkungen als das Auf und Ab auf der Matte.

Es kann:

- ▶ das Herz-Kreislauf-System stärken.
- ▶ die Knochenfestigkeit verbessern.

Die Autoren

Ursula Häberling-Spöhel ist Sportlehrerin, Gründerin und Geschäftsführerin der PMT SwingWalking GmbH. Seit 15 Jahren beschäftigt sie sich intensiv mit dem Trampolin bzw. dem Präventiv-Medizinischen Trampolintraining.



Heinz Hagmann, Physiotherapeut, ist für die medizinisch-therapeutischen Aspekte zuständig.



Die beiden haben das Konzept entwickelt, bilden Trainer/innen aus und schulen Mitarbeitende von Alterseinrichtungen. Alle Inhalte des Bewegungskonzeptes sind online verfügbar.

Kontakt: www.swingwalking.com

- ▶ die Muskulatur kräftigen.
- ▶ das Gleichgewicht verbessern.
- ▶ den Stoffwechsel ankurbeln.
- ▶ die Ausscheidung anregen.
- ▶ das Lymphsystem stimulieren.
- ▶ den Stress reduzieren.
- ▶ die Stimmung aufhellen.
- ▶ Und vieles mehr!

Praktische Vorteile

Das Training auf dem kleinen Runden besticht durch seine vielen Vorteile in der Umsetzung:

- ▶ zu Hause möglich, aber auch in Kursen / Fitnesscentern
- ▶ Indoor oder Outdoor
- ▶ völlig wetterunabhängig
- ▶ kostengünstig, einmalige Investition
- ▶ wenig Pflegeaufwand, lange Lebensdauer
- ▶ keine spezielle Kleidung nötig
- ▶ gut in den Alltag einzubinden
- ▶ bereits kleine Einheiten von wenigen Minuten haben einen gesundheitlichen Nutzen

20 Minuten Trampolintraining (Rebounding) entsprechen 30 Minuten Jogging (gemäß NASA-Studie, 1980).

Trampolintraining – für jeden Geschmack

Je nach Fitnessgrad, Gesundheitszustand und Alter sind unterschiedliche Ausführungsformen geeignet:

	Beim Rebounding wird auf dem Trampolin gesprungen, gehüpft oder gefedert. Es wird die Aufwärtsbewegung betont, wodurch Flugphasen unterschiedlicher Höhe ermöglicht werden. Dabei gilt: Je höher, desto risikoreicher (und gefährlicher), da „Fliegen“ die Kontrolle über die Bewegung verunmöglicht. <i>Rebounding eignet sich für gesunde Personen ohne Beschwerden, Gangunsicherheiten oder chronische Erkrankungen.</i>
	Bei Jumping Fitness handelt es sich um Rebounding mit einer Haltestange. Es ermöglicht ein intensives Workout, das durch motivierende Musik unterstützt wird. Dabei werden dynamische Sprünge mit Aerobic-Elementen und Dance-Moves kombiniert. <i>Jumping ist für gesunde, eher jüngere Personen geeignet, die ihre Fitness steigern möchten.</i>
	Präventiv-Medizinisches Trampoltraining (PMT SwingWalking®) ist äußerst sanft und schonend und unterscheidet sich grundsätzlich von den beiden oben genannten Programmen. Es hilft, Beschwerden entgegenzuwirken und ist für jedes Alter und jedes Leistungsniveau einsetzbar. <i>SwingWalking eignet sich besonders für Personen in der zweiten Lebenshälfte, mit Beschwerden oder chronischen Erkrankungen wie MS, Parkinson etc.</i>

Präventiv-Medizinisches Trampoltraining (PMT)

PMT unterscheidet sich grundsätzlich vom herkömmlichen Trampoltraining. Es verbindet die positiven Aspekte des traditionellen Trampoltrainings mit den Erkenntnissen der Physiotherapie, der Präventivmedizin und der Hirnforschung. Es zeichnet sich durch eine spezielle Technik zur Auslösung des Schwungs aus. Dabei wird statt der Aufwärtsbewegung der Abwärtsschwung, das Eintauchen in die Matte, betont. Während des Schwingens bleibt die gesamte Fußsohle stets mit der Matte in Kontakt und gewährt damit ein Höchstmaß an Sicherheit und Bewegungskontrolle. Im Gegensatz dazu sind „Luftsprünge“ äußerst unberechenbar und risikobehaftet. SwingWalking wird in Socken (evtl. Antirutschsocken) ausgeführt.

Es lohnt sich, die korrekte Schwungtechnik in einem Kurs bei einer zertifizierten Trainerin oder online zu erlernen.

Hochbetagte auf dem Trampolin?!

PMT SwingWalking® wird in Alterszentren immer häufiger angeboten. Dabei stehen die Sicherheit sowie die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Bewohner im Zentrum. Das Trampolin ist mit Haltestangen und einer Aufstiegshilfe ausgestattet. Schon nach kurzer Zeit sind erstaunliche Fortschritte erkennbar:



Wenn Bewohnende vom Rollstuhl aufstehen und wieder mit dem Rollator gehen können, sind sowohl die Bewohner als auch die Pflegenden beeindruckt.

Trampolinwahl

Für das Gesundheitstraining auf dem Trampolin lohnt es sich, ein medizinisch-therapeutisches, qualitativ hochwertiges Gerät anzuschaffen. Dabei stehen Modelle mit Stahlfedern oder Gummiseilaufhängung zur Verfügung. Die Auswahl ist so individuell wie der Kauf von Sportschuhen. Es lohnt sich, die verschiedenen Modelle zu prüfen und nicht auf ein Billigmodell zu setzen.

Kontraindikationen

Es gilt, die absoluten Kontraindikationen zu berücksichtigen.

Es sind dies:

- ▶ hochgradige Osteoporose mit Frakturgefahr
- ▶ Krampfadern im fortgeschrittenen Stadium
- ▶ Fortgeschrittene Lymphödeme
- ▶ schwere Herz-/Kreislauferkrankungen
- ▶ schwere Lungenerkrankungen mit Atemnot

Vorsicht ist geboten:

- ▶ bei akuten Zuständen nach Trauma im akuten Stadium
- ▶ nach Operationen im akuten Stadium
- ▶ bei akuten Schmerzzuständen
- ▶ bei akuten Entzündungen größeren Ausmaßes
- ▶ bei aktuellem Unwohlsein, reduziertem Allgemeinzustand
- ▶ bei Fieberzuständen
- ▶ nach Geburt bis nach Abschluss der Rückbildung
- ▶ bei radikulärem Syndrom im akuten Zustand
- ▶ bei akuten Schwindelzuständen

Bei längerer „Bewegungsabstinenz“ empfehlen wir, vor Aufnahme des Trainings einen Arzt aufzusuchen.

Fazit

Trampoltraining ist eine Antwort auf den in unserer Zeit grassierenden Bewegungs- und Zeitmangel sowie auf die steigenden Gesundheitskosten. Es ermöglicht ein effizientes, schonendes und gesundheitsorientiertes Training mit wenig Aufwand. Daher:

Ein Trampolin in jeden Haushalt! Es ist nie zu spät, neu anzufangen.