



Wie ein kleines Trampolin die Fitness revolutioniert

Heute schon gehüpft?

Muskeln aufbauen und Gelenke schonen: Dies lässt sich nicht nur in Fitness- oder Aerobicstudios, sondern auch bequem im heimischen Wohnzimmer erreichen – und zwar mithilfe eines Minitrampolins. Immer mehr Leute – sogar Senioren – schwören darauf. Doch was kann das Gerät wirklich? Wo liegen die Möglichkeiten und wo die Grenzen des kleinen Unterstüترز?

Von Helena Schwinghammer

Als Kind war es das Größte: Man ging in die Knie, stieß sich mit einem beherzten Sprung ab, und für einen kurzen Moment war es, als könne man fliegen. Dann landete man wieder sanft auf dem festen Netz und konnte erneut zum Sprung ansetzen. Hach, wie gern ich mein kleines Trampolin damals hatte. Die meisten – so auch ich – nutzten das außergewöhnliche Spielgerät, um diesen kurzen Moment der Schwerelosigkeit zu genießen, andere wiederum, um sich mal

richtig auszutoben. Die besonders Wagemutigen führten darauf sogar kleine Kunststückchen aus, z.B. verschiedene Salti. Viele Jahre machte mir das Trampolin Freude, doch irgendwann verkauften wir meinen kleinen Weggefährten, weil ich dachte, ich sei zu alt, um noch Trampolin zu springen. Doch das war, wie sich jetzt herausstellt, ein Irrtum. Denn das Trampolin, das lange Zeit lediglich ein Spielzeug für Kinder war, gewinnt nun auch im Bereich der Erwachsenen-Fitness immer mehr an Bedeutung.



So haben wir alle angefangen – als Kinder auf einem normalen Trampolin (links). Die neuen Minitrampoline (Aufmacherbild) findet man mittlerweile auch in den meisten Fitnesscentern.

Minitramps – mit und ohne Griffe zum Festhalten

Minitrampolin oder kurz Minitramp – so heißt das neu entdeckte »alte« Fitnessgerät gegen die Unsportlichkeit. Letztendlich ist es einfach ein kleines, elastisches Trampolin, bei Bedarf sogar mit Griffen zum Festhalten. Es gibt übrigens einen Unterschied zwischen Minitramp und einem normalen Fitnessstrampolin: Die Minitrampoline sind für gewöhnlich elastischer und damit besser für die Gelenke. Man muss allerdings gleich hinzufügen: Sie sind auch deutlich teurer als die festen Fitnessstrampoline. Die folgenden Erläuterungen und Übungen beziehen sich zwar auf die elastischeren Modelle, können im Großen und Ganzen aber auch auf die festeren Fitnessvarianten übertragen werden.

Auf dem Trampolin wird gehüpft, gesprungen und gewippt, um den Kreislauf in Schwung zu bringen, die Muskeln zu stärken und die Fitness zu steigern. In welchem Umfeld – ob nach dem Frühstück im Fitnessstudio oder am Abend während des Fernsehens im heimischen Wohnzimmer – ist völlig egal. Ebenso entscheidet allein der Trampolinspringer, in welcher Intensität dies geschieht. Damit ist der »Rebounder« auch für Senioren gut geeignet, die sich sonst vielleicht nicht mehr an ein neues Sportgerät wagen würden.

Wer zunächst etwas unsicher ist, beginnt am besten erst einmal mit sanftem Wippen, ohne den Kontakt zum Haltegriff zu verlieren. Selbst diese scheinbar leichte Bewegung lockert bereits Muskeln und Gelenke und regt generell die Durchblutung an. Dagegen können gut trainierte Personen direkt mit einem intensiveren Krafttraining starten, um so Fett zu verbrennen und Muskeln aufzubauen.

Fit durch Federkraft

Der Erfolgsgarant für dieses Workout ist reine Physik. Das Stichwort heißt »Energieumwandlung«: Sobald man einmal nach oben gesprungen ist, besitzt der Körper Bewegungsenergie (potentielle Energie). Diese wandelt sich, wenn man den höchsten Punkt erreicht hat, in Lageenergie (kinetische Energie) und anschließend wieder in Bewegungsenergie um. Mit dem Einsinken in das Tuch greift die Federkraft des Trampolins, und der Körper schnell wieder nach oben – und schon beginnt der Zyklus wieder von vorn. Soweit die Theorie.

In der Praxis bedeutet dieses Zusammenspiel an Kräften, dass der Körper nahezu ohne eigenen Muskelaufwand in Bewegung

bleibt. Und dennoch werden sie durch das Anspannen während des Hochsteigens und dem Entspannen während des »Runterfallens« intensiv trainiert – und zwar von den Gesichtsmuskeln bis hin zur Muskulatur der kleinen Zehen. Eine Studie der NASA hat sogar ergeben, dass der Trainingseffekt durch das Trampolinspringen um 68 Prozent höher ist als der Trainingseffekt durch das Laufen auf einem Laufband. Das bedeutet, dass man in der gleichen Zeit zwei Drittel mehr an Muskeln aufbaut, an Fett verbrennt und an Kondition gewinnt.

Minitramps – schonend für die Gelenke

Die Federn des kleinen Trampolins haben den Vorteil, dass sie die Gelenke schonen, ganz im Gegensatz zum Joggen oder Laufen. Vor allem für die Fußgelenke stellt das Auftreten auf hartem Grund während des Laufens eine große Belastung dar. Immer wieder stoßen die Knochen und Knorpel mit großer Kraft aufeinander. Auf dem Trampolin werden genau diese Stöße, im wahrsten Sinn des Wortes, abgefedert. Den gleichen Effekt hat das Trampoltraining auch bei Rückenbeschwerden. Während normalerweise die Bandscheiben als »Stoßdämpfer« unserer Wirbelsäule fungieren müssen, übernehmen das hier die Federn des Trampolins. Wer also ein möglichst rückschonendes Sportgerät sucht, ist mit dem Minitramp gut beraten.

Minitramps – welche Gefahren gibt es?

Wie so oft ist auch bei diesem Fitnessgerät Vorsicht geboten: Das Trampolinspringen erfordert Konzentration. Mit der falschen Körperhaltung (z. B. im Hohlkreuz) kann es auch den gegenteiligen Effekt haben – und im Extremfall sogar zu Wirbelsäulenverletzungen führen. Deshalb sollte der Körper während des ganzen Sprungvorgangs (Absprung, Flugphase und Landung) angespannt bleiben, was nebenbei auch noch den Trainingseffekt steigert. Besteht eine Wirbelsäulenerkrankung, beispielsweise ein Bandscheibenschaden, ist es wichtig, das Vorhaben vorab mit dem behandelnden Arzt abzusprechen.

Die zweite große Gefahr auf dem Minitramp heißt »Selbstüberschätzung«. Übermut hat auf dem Sportgerät nichts zu suchen, auch wenn die Freude am Springen gerade am Anfang gern dazu verleitet. Zu hohe Sprünge, unkontrollierte Landungen und nachlassende Konzentration sind die Hauptursachen fürs Umknicken und Herunterunter-

fallen. Doch auch hier gilt: Wer aufmerksam und vorsichtig bleibt, wird das Unfallrisiko auf einem Minimum halten können.

Die passende Minitramp-Übung für Anfänger

Wenn man diese Sicherheitshinweise beachtet, bietet das Minitramp viele individuelle Möglichkeiten, sich auf ihm »auszutoben«. Das klassische Hüpfen ist nur eine von vielen Möglichkeiten, körperlich aktiv zu sein, ohne sich zu überanstrengen oder seine Gelenke zu überlasten.

Zu Beginn sollte man sich erstmal mit dem neuen Gerät vertraut machen. Wie bereits erwähnt, starten vor allem unsichere Trainierende ihr »Workout« am besten mit leichtem Wippen. Diese Übung kann dann Schritt für Schritt gesteigert werden.

Wer nicht auf das Joggen verzichten und dennoch seine Gelenke schonen möchte, kann dies auch auf dem Trampolin tun. Laufen Sie einfach ein bisschen auf der Stelle, halten Sie sich gegebenenfalls an einem extra dafür angefertigten Griff fest, oder verwenden sie zusätzlich Aerobicbänder, um auch die Arme mit zu trainieren. Individualisieren können Sie diese Übung, indem Sie stärker oder weniger stark in die Knie gehen bzw. die Füße anheben. Darüber hinaus können Sie auch die Laufgeschwindigkeit an Ihre Bedürfnisse anpassen: Vom entspannten Gehen bis hin zum schnellen Laufen ist alles möglich.

Die, die sich noch etwas mehr zutrauen, können, neben dem »normalen« Springen mit unterschiedlichem Kraftaufwand, das sogenannte »Twisten« ausprobieren. Dabei springt man nach oben und dreht während des Sprungs die untere Körperhälfte zur Seite. Der Oberkörper bleibt dabei möglichst gerade, der Blick ist nach vorn gerichtet. Beim nächsten Sprung dreht man die Hüfte wieder zurück – und so weiter. Auch hier ist es jedem selbst überlassen, wie stark er in die Knie gehen, d. h. wie anstrengend er diese Einheit gestalten möchte.

Grätschsprünge – eine gute Ausdauerübung

Für diejenigen, die sich bereits mit dem Gerät vertraut gemacht haben und deren Hauptziel es ist, ihr Gewicht zu reduzieren, bieten sich Ausdauerübungen, z. B. Grätschsprünge, an. Dabei öffnen Sie während des Sprungs die Beine und schließen sie kurz vor dem Aufkommen wieder. Nimmt man hierbei noch die Arme mit nach oben, hat man den klassischen »Hampelmann« (Jumping Jack) ausgeführt. Der Vorteil: Bei die-

sen Übungen wird der ganze Körper mittrainiert. Um den effektivsten Trainingseffekt zu erzielen, sollten Sie übrigens mindestens 20 Minuten am Tag auf dem Minitramp verbringen. Ob Sie Ihr Programm am Stück absolvieren oder ob Sie es sich lieber in vier »Fünf-Minuten-Häppchen« portionieren, spielt keine Rolle – Hauptsache, Sie nutzen Ihr Trampolin regelmäßig.

Wer zusätzlich Wert auf Muskeltraining für die Arme legt, greift am besten zu Stretch- bzw. Flexbändern. Im Idealfall verfügen Sie über extra dafür vorgesehene Ringe, an denen Sie die Bänder festmachen können. Wenn nicht, ist das auch nicht weiter dramatisch, denn auch eine einfache Türklinke erfüllt den Zweck: Stellen Sie Ihr Minitramp in die Nähe des Befestigungsringes bzw. der Türklinke Ihrer Wahl, sodass die Bänder straff, aber nicht gespannt in Ihren Händen liegen, wenn Sie auf Ihrem Trampolin stehen. Nun führen Sie eine der vorgestellten Übungen durch, während Sie die Arme gegen die Zugkraft der Bänder bewegen. Durch den Widerstand der Bänder und der Federkraft des Trampolins nutzen Sie geschickt die physikalische Spannenergie zu Ihrem Vorteil.

Mit diesen Tricks wird Ihr neues Minitramp zum effektiven Fitnessgerät, und – das wissen die meisten vermutlich noch aus ihrer Kindheit – es macht auch richtig Spaß.

Was Sie beim Kauf eines Minitramps beachten müssen

- ▶ Minitramp oder Fitnessstrampolin? Minitramps sind elastischer und damit gelenkschonender, allerdings auch sehr teuer (ab 300 €); Fitnessstrampoline hingegen sind fester, vernünftige Modelle bekommt man aber schon zwischen 70 und 150 €.
- ▶ Die richtige Ausstattung: Brauchen Sie einen Griff an dem Sie sich festhalten können, oder möchten Sie mit Stretchbändern zusätzlich Arme und Schultern trainieren? Tipp: Stretchbänder haben unterschiedliche Zugkraft, testen Sie sie also, wenn möglich vor dem Kauf.
- ▶ Die Größe: Das Minitramp ist eigentlich nicht dazu da, große Strecken darauf zurückzulegen, dennoch kann ein etwas größerer Durchmesser für mehr Landesicherheit sorgen (in der Regel sind es zwischen 70 und 100 Zentimeter Durchmesser).
- ▶ Ansonsten gilt: Lassen Sie sich beraten – und kaufen Sie dann das Trampolin, das am besten zu Ihren individuellen Vorstellungen passt.