

A woman with short brown hair, smiling, is shown from the waist up. She is wearing a grey sleeveless top and beige pants. She is standing on a small, round trampoline with a black mat and an orange border. Her right foot is on the ground, and her left foot is lifted, showing a white sock and a brown boot. The background is a gradient from blue at the top to white at the bottom.

Johannes Roschinsky

Gesund & schlank  
mit dem Minitramp

# SPRING DICH FIT!

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

# INHALT

<b>Vorwort .....</b>	<b>8</b>
<b>Einleitung .....</b>	<b>14</b>
<b>Die Schwerkraft nutzen .....</b>	<b>22</b>
<b>Positive Effekte .....</b>	<b>28</b>
3.1    Körperzelle .....	29
3.2    Muskulatur .....	31
3.3    Knochen und Gelenke .....	33
3.4    Herz-Kreislauf-System .....	34
3.5    Stoffwechsel .....	36
3.6    Lymphsystem .....	36
3.7    Koordination .....	39
3.8    Psyche und Wohlbefinden .....	39
<b>Das Minitramp .....</b>	<b>44</b>
4.1    Aufbau .....	44
4.2    Verschiedene Typen .....	50
4.3    Entscheidungshilfen beim Kauf .....	52
<b>Schwingen, Walken, Laufen und Hüpfen auf dem Minitramp .....</b>	<b>56</b>
5.1    Die richtige Grundhaltung .....	60
5.2    Schwingen .....	63
5.3    Walken .....	77
5.4    Laufen .....	82
5.5    Hüpfen .....	89
5.6    Dehnungsübungen .....	99
5.7    Kräftigungsübungen .....	111
5.8    Entspannungsübungen .....	116

<b>Richtiges Rebounding .....</b>	<b>126</b>
6.1 Ein paar Grundregeln .....	128
6.2 Mit Spaß und Erfolg dabeibleiben .....	131
6.3 Warm-up, Workout und Cool-down .....	133
6.4 Herzfrequenzzonen .....	136
6.5 Der optimale Workoutbereich .....	138
<b>Rebounding für jedermann .....</b>	<b>144</b>
7.1 Sport-(Wieder)-Einsteiger .....	146
7.2 Läufer und Fitnesssportler .....	147
7.3 Rebounding bei Knie- und Rückenbeschwerden .....	148
7.4 Celluliteprobleme – Rebounding stärkt das Lymphsystem .....	150
7.5 Rebounding bei diabetischer Stoffwechsellage .....	152
7.6 Rebounding als Osteoporoseprophylaxe .....	153
7.7 Rebounding für Jung und Alt .....	155
7.8 Rebounding zur Stressreduktion .....	160
7.9 Rebounding bei Übergewicht .....	163
<b>Literatur .....</b>	<b>166</b>
<b>Bildnachweis .....</b>	<b>168</b>

# SCHWINGEN, WALKEN, LAUFEN UND HÜPFEN AUF DEM MINI- TRAMP

Rebounding ist kein Trampolinspringen und somit haben die Übungen auf dem Minitramp auch wenig gemeinsam mit den akrobatischen Höhenflügen des Trampolinspringens. Vielmehr versucht man bei den meisten Übungen, zumindest mit einem Fuß in ständigem Kontakt zur Sprungmatte zu bleiben. Dies gilt für alle Übungen des Schwingens, Walkens und Laufens. Nur beim Hüpfen verlässt man kurzzeitig die Sprungmatte. Für alle Übungen gilt es, mit möglichst viel Spaß und Freude dabei zu sein. Dabei ist das Übungsrepertoire auf dem Minitramp nahezu unerschöpflich. So lassen sich auf diesem Sportgerät, mit nur 1 m großen Durchmesser, immerhin bis zu 300 verschiedene Übungen durchführen.

**Schwingen, Walken, Laufen und Hüpfen auf dem Minitramp**





Abb. 6: Bewegungsformen auf dem Minitramp

Damit auch Sie Ihr Minitrampolin optimal einsetzen, sind in der Folge die wichtigsten Übungen beschrieben und in die Bereiche Schwingen, Walken, Laufen und Hüpfen unterteilt. Des Weiteren werden typische Dehnungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen vorgestellt.

Übertreiben Sie aber das Training zu Beginn nicht. Ein Sport-(Wieder)-Einsteiger sollte die ersten Tage, bezogen auf das reine Rebounding, also Schwingen, Walken, Laufen und Hüpfen, nur 5-8 Minuten trainieren und dann erst sein Trainingspensum täglich auf bis zu 15 Minuten steigern.

Nur wer regelmäßig, also mindestens 2 x in der Woche, Sport treibt, kann gleich mit 10-12 Minuten einsteigen. Das sollte Sie aber nicht davon abhalten, gleich zu Beginn schon zusätzlich einige Dehnungs- und Kräftigungsübungen mit in Ihr Training zu integrieren. Also erst mit der Zeit Dauer, Intensität und die Schwierigkeit der Übungen langsam steigern.

## **AUF DIE RICHTIGE ATMUNG KOMMT ES AN!**

Die Atmung gehört zu den Grundfunktionen des Lebens. Sie dient dazu, unseren Körper mit Sauerstoff zu versorgen. Ein Teil des Sauerstoffs wird in der Muskulatur verbraucht und zwar umso mehr, je größer die Belastung ist. Diese Erfahrung hat bereits jeder einmal beim Sport gemacht. Je schneller wir laufen, desto mehr müssen wir uns anstrengen und desto schneller müssen wir auch atmen. Leistung und Atmung hängen also eng miteinander zusammen. Wollen Sie Seitenstiche, Kurzatmigkeit und ein schnelles Ermüden bei Ihren Übungen auf dem Minitramp vermeiden, dann beachten Sie die folgenden Atmungsregeln:

- / Passen Sie die Atmung dem Bewegungsrhythmus an.
- / Vermeiden Sie Pressatmung. Diese beeinträchtigt nur die Durchblutung und damit die Sauerstoffversorgung der Muskulatur.
- / Atmen Sie tief und rhythmisch.
- / Atmen Sie ganz bewusst lange aus.
- / Frische Luft fördert die Sauerstoffzufuhr.

## **5.1 DIE RICHTIGE GRUNDHALTUNG**

Aufgrund der Schwerkraft verlaufen beim Rebounding nahezu alle Körperbewegungen in der Vertikalen, und das auf einem dauernd instabilen Untergrund. Somit bildet die richtige Grundhaltung die Voraussetzung für ein effektives und gelenkschonendes Training, da nur so Fehlbelastungen im Bereich der Wirbelsäule, der Gelenke und der Beine vermieden werden. Außerdem wirkt sich eine richtige Grundhaltung positiv auf die Atmung, den Energiefluss und somit auch auf die sportliche Leistungsfähigkeit aus. Dabei ist besonders auf eine hüftbreite und parallele Fußstellung, eine leichte Kniebeugung sowie auf die richtige Kopfhaltung zu achten.

Der Kopf sollte wie eine Kugel auf dem ersten Halswirbel aufliegen, wobei das Kinn zusammen mit dem Nacken einen rechten Winkel (langer Nacken und entspannter Hals) bildet. Am besten Sie stellen sich vor, Ihr Kopf wird an seinem höchsten Punkt von einem Faden in die Höhe gezogen oder Sie würden auf Ihrem Kopf ein Buch balancieren. Um eine optimale Verteilung des Körpergewichts auf die tragenden Gelenke und die Wirbelsäule zu gewährleisten, sollte das Ohr zusammen mit dem Schulter-, Hüft-, und Fußgelenk auf einer Geraden liegen.

Achten Sie von Beginn an ganz bewusst auf die richtige gelenkschonende und rückengerechte Haltung. Aber auch als Fortgeschrittener sollte man sich die wichtigsten Elemente der Grundhaltung, von den Füßen angefangen bis zum Kopf, immer wieder ins Gedächtnis rufen, denn alle weiteren Übungen bauen letztlich auf dieser Grundhaltung auf.

Bevor Sie also mit dem eigentlichen Training beginnen, nehmen Sie zunächst immer die orthopädisch günstige Grundhaltung ein. Diese zeichnet sich durch folgende Merkmale aus:

- / Hüftbreite, parallele Fußstellung.
- / Gleichmäßige Gewichtsverteilung.
- / Leichte Kniebeugung.
- / Etwas eingezogener Bauch, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.
- / Der Brustkorb zeigt nach vorne oben.
- / Der Blick ist geradeaus gerichtet.
- / Langer Nacken und entspannter Hals.

## Schwingen, Walken, Laufen und Hüpfen auf dem Minitramp

- / Nicht verkrampfen und locker bleiben.
- / Das Ohr liegt zusammen mit dem Schulter-, Hüft-, und Fußgelenk auf einer Geraden.



Foto 6: Die richtige Grundhaltung

Vermeiden sollte man auf jeden Fall eine häufig beobachtete Fehlhaltung, bei der durch eine zu starke Beckenkippung nach vorne eine Hohlkreuzhaltung eingenommen wird. Die Ursache liegt häufig in einer zu schwachen Bauchmuskulatur einerseits und einer verkürzten Hüftbeugemuskulatur andererseits. Mögliche Ursachen für diese Fehlhaltung können aber auch ein angeborenes Hohlkreuz oder ein durch falsches Training erworbenes Hohlkreuz sein. Die Folgen einer Hohlkreuzhaltung sind auf Dauer gravierend: Die Rückenstretcher verkürzen sich und der Bauch wölbt sich noch weiter vor. Dies führt zu einer weiteren Überdehnung der Bauchmuskulatur und dann über die Jahre zu schmerzhaften Belastungen, vor allem im unteren Lendenwirbelbereich.

### **Das richtige Abrollen des Fußes**

Grundsätzlich sollte man beim Training auf dem Minitramp immer darauf achten, mit dem Fuß richtig abzurollen. Denn so kräftigen Sie Ihre Fußsohlenmuskulatur und stärken das Vorfußgewölbe.

Dazu wird im rhythmischen Wechsel eine Ferse angehoben, wobei der Fußballen in Kontakt zur Sprungmatte bleibt. Konzentrieren Sie sich auf den Fersendruck, indem Sie die Ferse ganz bewusst in die Sprungmatte hineinstoßen.

Ein zu starkes Durchdrücken des Quergewölbes im Vorfuß sollte man allerdings vermeiden. Diese unphysiologische Fehlhaltung ist auf Dauer äußerst schädlich und fördert verschiedenste Fußfehlstellungen.



*Foto 7: Richtige Fußstellung in der Abstoßphase*



*Foto 8: Falsche Fußstellung in der Abstoßphase*