

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 75 (2018)
Heft: 5: Kraftwerke unserer Zellen : Mitochondrien

Artikel: Und jetzt : Luftsprünge!
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-815888>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 06.02.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Und jetzt: Luftsprünge!

Ob auf einem Minitrampolin zu Hause oder einem grossen Sprungtuch in der Halle – Hüpfen und Springen macht gute Laune und trainiert den ganzen Körper. Beachtet man einige Regeln, eignet sich der Sport für Jung und Alt.

Text: Ingrid Zehnder



Ein Gartentrampolin mit Netz, das Kind trägt Socken statt Schuhe und hüpfert allein: Hier wird alles richtig gemacht.

Früher gab es nur auf den Jahrmärkten Hüpfburgen, auf denen lachende Kinder springend durcheinander purzelten. Heute findet man, wo Kinder wohnen, kaum einen Garten ohne Trampolin. Zudem hat sich das Sprungtuch im Schulsport etabliert, auf öffentlichen Spielplätzen, in Fitnesshotels, Rehakliniken, Aquaparks und selbst in Seebadeanstalten. Riesige Trampolinhallen, auch Jump Houses genannt, spriesen überall in Europa wie Pilze aus dem Boden. Mit ihren zum Teil mehr als hundert Sprungtüchern bieten sie sportliche Aktivitäten für jedes Alter. Beim Aqua Jumping werden kleine Trampoline am Boden des Schwimmbeckens festgesaugt; mit Kopf und Schultern an der Luft hüpfen sich die Teilnehmenden gegen den Wasserwiderstand fit. Selbst das Fernsehen nimmt sich des Sportgeräts an: In diesem Jahr nahmen am Trampolin-Parcours «The Big Bounce» 400 Kandidaten teil.

Leistungssport

Seit 2000 ist Trampolinspringen olympisch – mit seinen ebenso spektakulären wie schwierigen Sprüngen und Figuren hat der Spitzensport nichts mehr zu tun mit dem Freizeitgehüpfe. Der Schweizerische Turnverband stellt fest: «Das Trampolinturnen (Einzel und Synchron) ist heute ein Elitesport (...) – eine Disziplin, die Freiheit, Fliegen und Raum beinhaltet. Die Mehrfachsalti und Drehungen in der Höhe von acht Metern verlangen eine ausgefeilte Technik, perfekte Körperbeherrschung und äusserst ästhetische Bewegungen.»

Für wen eignet sich ein Trampolin?

Grundsätzlich für alle, denen es Spass macht. Ausdauerndes Training setzt voraus, dass man Freude daran hat und es nicht als Quälerei empfindet. Anfänger sollten langsam starten, sich nicht überfordern. Ungeübte kommen beim Springen schon nach ein paar Minuten aus der Puste. Deshalb sollte man es nicht gleich mit Sprüngen versuchen, sondern mit Wippen, Walken und federnden kleinen Hüpfen beginnen. Neben Kursen in Studios gibt es Bücher und DVDs, die Einsteigern Anleitung bieten. Schon mit zehn Minuten am Tag lassen sich Kraft, Ausdauer und

Trampolin-Übungen können auch in der Physiotherapie hilfreich sein.



Muskulatur fördern. Fühlt man sich auf dem Minitrampolin wohl und sicher, kann die Trainingsintensität nach Lust und Laune gesteigert werden.

In Fitnessstudios («Jumping Fitness») werden für Fortgeschrittene intensivere «Workouts» angeboten; die Geräte haben oft Haltegriffe und sind härter gespannt. So beschwingt und leicht die Sprünge auch aussehen mögen, sie können sehr beanspruchend sein. Sportwissenschaftler wissen: «Zehn Minuten Trampolinspringen ist wie 30 Minuten joggen.»

Die meisten Hersteller und Experten raten davon ab, (Turn-)Schuhe auf den engmaschigen Netzen zu benutzen. Am besten bewegt man sich barfuss oder allenfalls mit rutschfesten Söckchen bzw. Gymnastikschuhen mit dünnen Sohlen, die in Trampolinparks und Fitnessstudios aus hygienischen Gründen ein Muss sind.

Was bewirkt das Trampolin?

Übungen auf einem Minitrampolin sind gelenkschonend, schulen das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln und trainieren den Gleichgewichtssinn. Professor Dr. Ingo Froböse, Leiter des Zentrums für Gesundheit an der Deutschen Sporthochschule Köln, sagte in einem Interview mit der Autorin Marion Grillparzer: «Das Training (auf einem Minitrampolin) wirkt sich auf das Herz-Kreislauf-System, die Rückenmuskulatur, Wirbelsäule und Bandscheiben positiv aus. Es stärkt die Knochen, beugt Osteoporose vor. Man baut Übergewicht ab – es eignet sich gut in der Adi-

positas-Therapie. Es trainiert die Beckenbodenmuskulatur gut nach der Schwangerschaft und bei Inkontinenz. Der Lymphfluss wird angeregt, das stärkt das Immunsystem – allerdings nur bei moderatem Training. Das langsame Abfedern begünstigt den Stoffwechsel der Gelenkknorpel. Ausserdem aktiviert Trampolintaining die Darmmuskulatur.»

Minitrampolin – ideal auch für Senioren

Ein Heimtrampolin mit guter elastischer Federung und (eventuell) Haltegriffen ist auch für ältere Menschen ein wirksames Trainingsgerät. Neben dem Spass, der mit dem Wechsel von Anspannung und Entspannung verbunden ist, kann man einiges für das Wohlbefinden und die Sicherheit im Alter tun. Die gelenkschonenden Bewegungen stabilisieren Rücken, Wirbelsäule und Kniegelenke. Gleichzeitig kräftigt sich die Muskulatur in den Beinen, um Hüften/Po und im Rücken. Der schwingende Untergrund stärkt den Sinn für das Gleichgewicht – was einen grossen Vorteil im Alltag bringt und möglichen Stürzen vorbeugen kann. Ausdauer und Kondition, Durchblutung und Lymphfluss, Herz und Lunge profitieren von einem angemessenen Training, das einigermaßen regelmässig durchgeführt wird.

Senioren, die bisher nicht so viel mit Sport am Hut hatten, können mit einem zwei- bis dreiminütigen Training mehrmals am Tag starten; die Füsse bleiben beim Wippen in Kontakt mit der Matte, Körper und Arme bewegen sich. Je nach Gesundheitszustand und Sicherheitsgefühl lässt sich das Training allmählich steigern. In Fitnesskursen, in Büchern und im Netz (u.a. YouTube) findet man zahlreiche Anregungen für ältere Einsteiger und Fortgeschrittene.

Gartentrampolin und Kinder

Für die grösseren Trampoline im heimischen Garten gelten besondere Sicherheitsmassnahmen. Sie sollten stabil stehen, gepolsterte Ränder und ein Sicherheitsnetz haben und auf das Gewicht der Benutzer ausgerichtet sein (auch falls Papa oder Oma mal (mit-)hüpfen möchten).

Hüpfen, springen und schaukeln gehört zu jeder Kindheit. Vom Trampolin mit seinem prickelnden Schwe-

Wer hat's erfunden?

Erfunden und weiterentwickelt wurde das moderne Trampolin vom US-Turner George Nissen, der 2010 im Alter von 96 Jahren starb. Im Zweiten Weltkrieg wurde das 1937 fertiggestellte Sprunggerät in den USA zur Vorbereitung für Piloten, Fallschirmspringer und Taucher genutzt. Mithilfe des Schwerkraftwechsels trainierten die Soldaten Koordination, Kondition, Gleichgewichts- und Orientierungssinn.

Nissen bereiste über 40 Länder rund um die Welt, um sein Trampolin zu einem anerkannten Sportgerät zu machen. Durch seine Demonstrationen, Kurse und Publikationen wurde es als Spass- und Sportgerät bekannt. Nissen scheute sich nicht, im New Yorker Central Park gemeinsam mit einem von ihm trainierten Känguru zu springen.

In den späten 50er-Jahren engagierte Nissen den Schweizer Nationalkünstler Kurt Bächler, der für die Verbreitung der neuen Sportart in ganz Europa zuständig war. Bächler entwickelte eine sogenannte Grundschule und neue Wettkampfregeln in Bezug auf Sicherheit und Haltung für das damals eher wilde Trampolinturnen.

Die erste wettkampfmässige Veranstaltung, der Nissen-Cup, fand 1958 in Wasen im Emmental statt. Danach zog der älteste internationale Trampolinwettkampf, der zunächst jährlich, später alle zwei Jahre stattfand, durch weitere Schweizer Orte wie Grenchen, Bern, St. Moritz, Uster oder Davos. Beim Nissen-Cup 2000 begeisterte der 86 Jahre alte George Nissen das Publikum mit einem elegant ausgeführten gestreckten Salto rückwärts.

Seit 2012 ist Arosa der Austragungsort des Weltcups, und auch der 50. Nissen-Cup mit Einzel- und Synchronspringen findet vom 4. bis 7. Juli 2018 bei freiem Eintritt in Arosa statt.





begefühlt sind alle Kinder und Jugendlichen sofort angezogen. Federleicht in die Höhe springen, hopsen wie ein Hampelmann, mit angezogenen Beinen durch die Luft «fliegen», sich springend um die eigene Achse drehen – der Spass- und Gute-Laune-Faktor ist riesig. Und doch sollte man sich auch der Verletzungsgefahr bewusst sein: Sie hat mit dem Aufkommen der Sprungtücher erheblich zugenommen. Von Saltos und anderen Kopf-Überschlägen wird im Freizeitbereich abgeraten. Achten sollte man auf eine gute Qualität der Geräte und darauf, dass jeweils nur ein Kind auf dem Sprungtuch turnt. Schon bei zwei Kindern steigt die Gefahr des Aneinanderprallens oder Aufeinanderfallens und damit das Verletzungsrisiko. Je kleiner das Kind oder je wilder das Herumtoben, umso mehr Augen sollten die Erwachsenen auf den Nachwuchs richten.

Die Beratungsstelle für Unfallverhütung (Bfu) in Bern meint, Kinder unter sechs Jahren verfügten noch nicht über die notwendigen koordinativen Fähigkeiten zum Trampolinspringen.

Wer nicht springen sollte

Auf Sprünge verzichten sollten Schwangere. Menschen, die unter massiven Rückenproblemen, einem Bandscheibenvorfall, Verletzungen in Knien oder Füßen leiden oder Hüft- bzw. Knie-OPs hinter sich haben, sollten nicht alleine drauflos trainieren. Vielmehr sollte nach Rücksprache mit einer Ärztin oder einem Physiotherapeuten ein geeignetes Übungsprogramm aufgebaut oder das Gerät einige Zeit nicht benutzt werden.

Anschaffung eines Trampolins

Der Kauf muss gut überlegt sein, die Preisspannen sind sehr hoch. Bei den Minitrampolinen fürs eigene Zuhause wird grundsätzlich unterschieden zwischen einer Stahlfederaufhängung der Sprungmatte und einer Aufhängung durch Gummiseile. Die Modelle mit Stahlfederung sind härter und eignen sich eher für Personen, die schon Übung haben. Die Gummiseilfederung ist wesentlich weicher und besonders schonend für Rücken und Gelenke.

Eine Haltestange ist eine Hilfe, um die Balance besser zu halten, aber auch eine psychologische Stütze,

denn sie gibt Sicherheit. Dabei haben Griffe, die in der Höhe verstellbar sind, einen ergonomischen Vorteil. Bei manchen Modellen sind die Haltestangen abnehmbar, so dass man sich frei(er) auf dem Trampolin bewegen kann, falls man Lust dazu hat.

Achten sollten Sie jedenfalls auf die Qualität des Gerätes, eine gute Verarbeitung und die Sicherheit. Probieren Sie verschiedene Geräte aus und lassen Sie sich fachkundig beraten, denn auch das Körpergewicht, der Durchmesser der Sprungmatte, die individuelle Fitness und das gewünschte Trainingsergebnis spielen bei der Modellwahl eine Rolle.

Die obigen Empfehlungen gelten natürlich auch für die Anschaffung eines Outdoor-Trampolins. Beim Aufstellen eines Gartentrampolins muss auf eine ebene, rutschfeste und stossdämpfende Unterlage sowie auf einen Zwei-Meter-Abstand zu möglichen Gefahrenquellen (Mauern, Treppen, Bäume etc.) geachtet werden. Rahmen und Federn bzw. Gummizüge sollten verletzungsfrei gepolstert bzw. abgedeckt sein. Seit 2015 muss beim Kauf zwingend ein Fangnetz inklusive sein. Das Outdoor-Trampolin muss regelmässig kontrolliert und die Wartungsempfehlungen des Herstellers befolgt werden. ●



Wissenswertes:

Infos zu Qualität, Sicherheit und Pflege

www.trampolin.bfu.ch

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung,
Tel. +41 (0)31 390 22 22

Broschüren der bfu (Bestellen/Download):

- Trampolinspringen. Sicher springen, sicher landen (Gartentrampolin)
- Checkliste für die Wartung von Freizeittrampolinen



Buchtipp:

Jumping Fitness. Fit mit dem Minitrampolin, 63 S., inkl. 2 DVDs, 2017/18, Riva-Verlag,

Best.-Nr. 474

