

Minigerät mit Spassfaktor für maximale Fitness!

Das Minitrampolin verhilft nicht nur zu Kraft, Ausdauer, Koordination und Fettverbrennung, sondern entpuppt sich als ideales Trainingsgerät für **SENIOREN**: Es senkt das Osteoporoserisiko. Folge: weniger Stürze, weniger Brüche, selbstständiges Leben.

TEXT DR. MED. SAMUEL STUTZ

Vom Spassartikel für Kinder über das Fettverbrennungswunder für Übergewichtige bis zum Trainingsgerät für Senioren und Hochbetagte – die Entwicklung, die das Minitrampolin durchgemacht hat, ist atemberaubend, genauso wie die Trainingsmöglichkeiten selber, die es für alle Generationen bietet. Kein Wunder, explodieren die Verkaufszahlen. Kein Kindergarten, kaum ein Haushalt und schon gar keine Seniorenresidenz, in der nicht Tag für Tag ein Minitrampolin im Einsatz steht.

Was macht dieses Trainingsgerät so einzigartig? Beispielhaft ist sein Nutzen im Alter. «Ich bin ein Fan des Minitrampolins, weil wir damit nicht nur Bewegung, sondern richtige Schwingung erzeugen. Wir können die Zeit nicht zurückdrehen, aber möglichst gesund alt werden. Das heisst: keine Stürze, keine Brüche, keine Heimweisung, sondern ein selbstbestimmtes und selbst-ständiges Leben bis zuletzt», sagt Dr. Martin Runge, Facharzt für Klinische Geriatrie sowie für Physikalische und Rehabilitative Medizin an der Hochgebirgsklinik Davos.

Alles kann trainiert werden: Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Balance, Koordination. Dr. Runge: «Die Natur hat uns kein stärkeres Heilmittel an die Hand gegeben als Bewegung. Ich kann es nur immer wieder sagen: Training, Training, Training, mit den richtigen Übungen und mehrfach täglich.

Kraft und Koordination lassen sich nämlich bis ins hohe Alter trainieren. Wer immer nur tut, was er schon kann, verschlechtert sich allmählich. Erst ein Plus-Reiz über die bisherige Grenze hinaus zwingt den Körper zur Verbesserung.»

Was viele nicht wissen: Ein Muskel macht weit mehr als nur Bewegung; er produziert Myokine, wenn man ihn benutzt und auch wenn die Muskelhüllen – Faszien genannt – gedehnt werden. Myokine sind Hormone, die den Stoffwechsel, den Kreislauf und das Gehirn aktivieren, gegen Demenz und Depression helfen. Trainierte Muskeln fördern das Knochenwachstum und schützen vor Osteoporose, ja sogar vor Diabetes. Dr. Runge: «Es gibt nichts Schonenderes als ein Minitrampolin. Durch die Federung vermeiden wir Kraftspitzen in den Gelenken. Der längere Bremsweg, der durch die Abfederung entsteht, ist

der entscheidende Faktor.» Damit sich auch etwas ungeübtere Menschen aufs Trampolin wagen, kann man Minitrampoline mit einer Haltestange bestücken.

Neben Fitness und Sturzprophylaxe im Alter ist Gewichtsreduktion das zweite grosse Einsatzgebiet. Messungen von Prof. Christina Spengler im Exercise Physiology Lab des Instituts für Bewegungswissenschaften und Sport der ETH Zürich mit Testkandidaten zeigen Erstaunliches. Dazu wurde die Stoffwechselaktivität während verschiedenen Übungen auf dem Minitrampolin untersucht und mit standardisierten Messungen auf dem Fahrradergometer und dem Laufband während submaximaler und maximaler Belastung verglichen.

Die Messungen im ETH-Labor beweisen: Schon mit einfachen Übungen kann ein abwechslungsreiches Training mittlerer bis hoher Intensität gemacht werden, das

Durch die Federung werden Kraftspitzen in den Gelenken vermieden.



TEST-RESULTATE Effektives Training für den ganzen Körper



Prof. Dr. sc. nat. Dr. med. Christina M. Spengler, Stv. Leiterin Institut für Bewegungswissenschaft und Sport, ETH Zürich.

Die Tests von Prof. Christina Spengler im Exercise Physiology Lab des Instituts für Bewegungswissenschaften und Sport der ETH Zürich zeigen erstaunliche Resultate, die klar für das Minitrampolin sprechen. Mit Übungen wie Twist, Langlauf oder Hampelmann erreicht man 40 bis 80 Prozent des maximal möglichen Sauerstoffverbrauchs, je nach Intensität, mit der man die Übung ausführt. Mit Sprint-Intervallen kommt man sogar auf 75 bis 90 Prozent des maximalen Sauerstoffverbrauchs.

Der Energieverbrauch kann mit Wasserflaschen in den Händen nochmals um 10 bis 15 Prozent (0,5 l) beziehungsweise um 15 bis 20 Prozent (1,5 l) gesteigert werden. Das aktive Halten der Wasserflaschen hat den positiven Begleiteffekt, dass die Rumpfmuskulatur zusätzlich gestärkt wird.

Die Trainingseffekte sind enorm vielfältig. Neben Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination sinkt der Ruhepuls, der Fett- und Zuckerstoffwechsel verbessert sich. Das Osteoporoserisiko sinkt, das Bindegewebe strafft sich, der venöse Rückfluss in den Beinen wird angeregt. Hervorzuheben ist auch die Stärkung der gesamten Bauch- und Rückenmuskulatur. Das gibt am Ende ein effektives Ganzkörpertraining, eine tolle Figur und ein wunderbares Körpergefühl.

Mehr Infos und Übungsposter für forcierte Fettverbrennung und Gesundheit im Alter auf www.doktorstutz.ch.

dem Laufen oder Joggen mindestens ebenbürtig ist. Je rascher man die Bewegungen ausführt, desto grösser ist der Kalorienverbrauch. Prof. Christina Spengler: «Das Minitrampolin ist ein ideales Mittel, um sich nicht nur fit zu halten, sondern um nachhaltig Fett zu verbrennen.»

Das Minitrampolin ist auch perfekt für Menschen, denen Sport nicht sonderlich Spass macht. «Warum nicht dreimal am Tag zehn Minuten aufs Minitrampolin anstelle einer Zigaretten- oder Kaffeepause?», fragt die Bewegungswissenschaftlerin. «Stellt man das Trampolin ins Büro oder ins Wohnzimmer, wird es sicher von sehr vielen Menschen genutzt. Oder wie wäre es, die Hauptausgabe der «Tagesschau» statt hängend im Sofa schwingend oder hüpfend auf dem Minitrampolin zu schauen? Nicht nur für die Figur, auch für den Schlaf wäre das eine Wohltat.»

Fotos HO (2)

© Clinique Laboratories, LLC
*Die oberen Schichten der Epidermis.
*Klinisch getestet an 38 Frauen.



Tauchen Sie ein.

Moisture Surge ist alles andere als oberflächlich. Die reichhaltige Feuchtigkeitspflege in Creme-Gel-Textur wird sofort von der Haut aufgenommen und steigert dort die natürliche Produktion von Hyaluronsäure – dem ultimativen Feuchtigkeitsmagneten der Natur. Das Ergebnis: 24 Stunden prall, frisch und strahlend aussehende Haut. Selbst der Preis ist erfrischend.

In Ihrer Parfümerie oder unter ch.clinique.com

Moisture Surge™ Extended Thirst Relief

Jetzt ab CHF 19.–*

*Unverbindliche Preisempfehlung, für 30 ml, solange Vorrat

CLINIQUE

Allergietestet. 100% Parfümfrei.