

# -SONDERDRUCK-

aus dem 15. Jahrgang, Nr. 40 / Oktober 2008

Herausgeber: Aktion Gesunder Rücken e.V., Postfach, 27443 Selsingen,  
Telefon +49 (0) 4284 / 92 69 990, Telefax +49 (0) 4284 / 92 69 991,  
E-Mail: [info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de), Internet: [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)



Aktuelle interdisziplinäre Information



**AGR**

Aktion Gesunder Rücken e.V.

[www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

Schwingen auf einem  
hochelastischen  
Minitrampolin –  
macht Spaß  
und hält fit!

A G R  
Aktion Gesunder Rücken e.V.

**bellicon**

The central image is a graphic illustration. It features a stylized human figure in profile, jumping on a trampoline. The figure's spine is depicted with a glowing, metallic texture. The background is a solid blue. In the bottom left corner of the graphic, there is a logo for 'AGR' with the full name 'Aktion Gesunder Rücken e.V.' underneath. In the bottom right corner, there is a logo for 'bellicon'. The overall theme of the graphic is related to maintaining a healthy back through physical activity.

**bellicon Mini-Trampoline jetzt mit AGR-Gütesiegel**



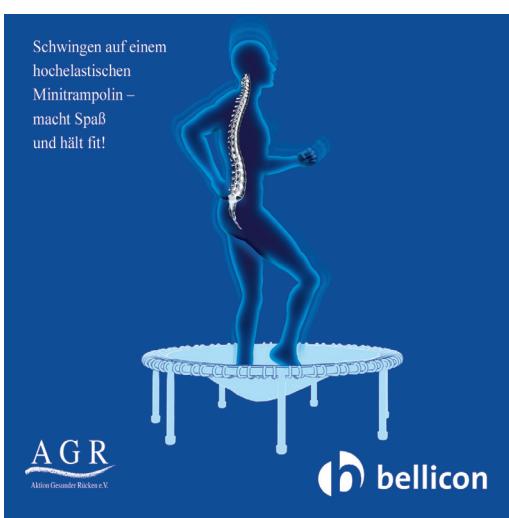
ein Bericht von  
Andreas Sperber  
Physiotherapeut und  
therapeutischer Leiter  
der Schwarzwaldklinik  
Bad Rippoldsau

**AGR-Fördermitglieder erhalten einen Nachlass beim Kauf eines bellicon Mini-Trampolins.**  
**Bei Interesse wenden Sie sich an AGR Tel. 04284/926 99 90**

Seit vier Jahren arbeitet die Schwarzwaldklinik Bad Rippoldsau mit den hochelastischen Minitrampolinen bellicon-Swing. Sowohl im Rahmen der Gruppentherapie (mit 13 Geräten im Kreis formiert), als auch in der Einzeltherapie trainieren wir mit diesen neuartigen Geräten sehr effektiv.

Die Teilnehmer sind begeistert von der Weichheit und Dynamik, von dem Gefühl des Schwingens, dem dynamischen Wechsel zwischen Abheben und Landen und den vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten. Dabei wird beim Schwingen die Schwungmatte vorerst nicht verlassen, die Füße bleiben somit sicher im Kontakt zur Matte.

Mit Musik, im Rhythmus zum Takt, ist diese Form der Bewegungstherapie ein sehr einfach zu übendes Training für alle „Bewegungsmuffel“ und „Nicht-Sportler“. Wenn wir Therapeuten währenddessen noch die Wirkungsweise und den Nutzen erklären, sind die Patienten sehr schnell auf mehreren Wahrnehmungsebenen überzeugt. Das ist schlechthin die wichtigste Grundlage für ein effektives Training, das auch zuhause weitergeführt werden könnte.



Die positive Akzeptanz des Trampolinsschwingens, das Lustgefühl beim Abheben und Beschleunigen resultiert aus den Bewegungserfahrungen, die wir als Kinder schon gesammelt und konditioniert haben. Daran docken wir jetzt, nach vielleicht Jahrzehnten, wieder unmittelbar an. Damit „zaubert“ man buchstäblich ein Lächeln aufs Gesicht, was auch für uns Therapeuten immer wieder ein spannender Augenblick ist.

Präventionstraining mit dem bellicon-Swing Trampolin

Das bellicon-Swing und das Medi-Swing der Firma bellicon ist mit hochelastischen Einzelseilringen ausgerüstet und bietet somit ein besonders sanftes und weiches Training. Da das Trampolin auch mit Haltegriffen angeboten wird, können insbesondere ältere Menschen gefahrlos dieses Gerät nutzen.

Das Training bringt bereits nach kurzer Anwendungsdauer gesundheitliche Zugewinne. Durch das wiederholte Beschleunigen und Abbremsen wird die Muskulatur permanent an- und entspannt. Diese Druck- und Zugimpulse beschleunigen den Stoffwechsel und sorgen für eine verbesserte Versorgung der Gewebestrukturen.

Herz-Kreislaufsystem

Obwohl das Training auf dem Trampolin subjektiv nicht sehr anstrengend erscheint, ist es doch ein hochwirksames Herz-Kreislauf-Training. Die Belastung ermitteln wir anhand der Borg Skala von eins bis zehn. Nach fünf Minuten werden die Teilnehmer aufgefordert, ihre Belastungsinten-

sität zu beurteilen. Regelmäßige Überprüfungen verhindern eine Überforderung. Die Gesamttrainingsdauer beträgt maximal 30 Minuten.

Das Trampolintraining ist ein sehr effektives Muskelaufbautraining.

Durch die wechselnden Beschleunigungskräfte werden alle Muskeln reaktiv innerviert. Die beim Abbremsen verstärkte Gravitationskraft bewirkt, dass die exzentrische Muskelaktivität verstärkt wird. Auch die Beckenbodenmuskulatur profitiert von diesen reaktiv wechselnden Belastungen. Die Haltung verbessert sich durch eine lotgerechte Belastung gegen die Schwerkraft.



*Als Aufhängung dienen spezielle hochelastische Einzelseilringe, die auf das Körpergewicht abgestimmt werden können.*

Muskelaufbau

Der Gelenkknorpel und auch die Bandscheiben werden nur durch Druck- und Zugkräfte ernährt. Ohne ausreichende Bewegung verliert die Knorpelmatrix ihre Substanz. Das Bewegungstraining auf dem hochelastischen Trampolin ist deshalb so vorteilhaft, da durch die weiche Federung die Druckbelastung für die Gelenke minimal bleibt, aber die Muskelmantelspannung für eine gute Stabilität des Gelenkes sorgt.

Gelenke und Bandscheiben

Einerseits wirken die segmentstabilisierenden Muskeln synergistisch mit dem Ms. transversum abdominis rumpfstabilisierend, andererseits wird durch die An- und Entspannung diese Muskulatur mit Sauerstoff versorgt, damit sie die Entspannungsfähigkeit nicht verliert.

Sogar nach Bandscheibenoperationen setzen wir das bellicon-Swing in der Einzeltherapie ein. Ein leichtes beidbeiniges Schwingen unter Rumpfkontrolle ist weniger belastend als das Gehen. Auf diese Weise lässt sich die Belastungsfähigkeit gut kontrollieren und steigern.

Die Pumpwirkung der Muskulatur beschleunigt den Lymphkreislauf der Immunsystem auch für die Immunabwehr mit verantwortlich ist.

Durch das Training wird der Stoffwechsel besonders stark angeregt. Es sorgt auch für eine verbesserte Peristaltik und damit für kürzere Verdauungszeiten. Zudem muss erwähnt werden, dass nur bei moderater Bewegung Fett verbrannt werden kann. Das sanfte Training insbesondere auf dem Medi-Swing kommt dem sehr entgegen. „Powertraining“ verbrennt zunächst nur die schnell verfügbaren Kohlehydrate und hilft mitnichten bei der Gewichtsreduzierung.

Gewichtskontrolle

Die instabile Standfläche sorgt für eine ständige Kontrolle des Gleichgewichtes. Gerade in der Sturzprävention ist dieses Koordinationstraining sehr wichtig. Die Reaktionsfähigkeit der Muskulatur nimmt zu und sorgt dafür, dass beispielsweise bei Glatteis oder bei Stolperfallen der Körper seine Reflexe adäquat einsetzen lernt.

Balance und Gleichgewicht

Regeneration und  
Stressabbau

Der Abbau der Stresshormone funktioniert in erster Linie über Bewegung und Atmung. Das regelmäßige, langsame An- und Entspannen aller Muskeln wirkt wie eine Massage von innen: Die Atmung wird ruhiger, gleichmäßiger und tiefer.

Durch die Mehrdurchblutung wird die Regenerationsfähigkeit beschleunigt, ähnlich dem „cool down“ der Fußballer nach einem Spiel. Nach dem Training ist die Konzentrationsfähigkeit deutlich verbessert.

Lebensfreude  
und Steigerung  
des Selbstwertes

Leichte Depressionen können durch körperliche Aktivitäten ohne Medikamente behandelt werden. Die „Krux“ liegt in der Trainingsdauer und des Durchhaltevermögens: Erst nach einigen Wochen ist ein Effekt bei diesem Krankheitsbild spürbar. Hier wirkt am besten ein leichtes Ausdauertraining über eine längere Zeitdauer hinweg.

Weitere Informationen:  
bellicon deutschland  
gmbh  
Frankfurter Str. 243  
51147 Köln  
Tel. 02203/202 220  
Fax 02203/202 22 29  
[info@bellicon.de](mailto:info@bellicon.de)  
[www.bellicon.de](http://www.bellicon.de)



Wir empfehlen das Schwingen mit Musik. Die Lieder, die man in „guten Jahren“ lieb gewonnen hat, sei es Rock, Pop, Jazz oder Klassik, sollten den Patienten beim täglichen Training begleiten.

Kleine Portionen Bewegung vermitteln das Gefühl: „Ich schaffe es!“ Diese Erfolge sind äußerst wichtig für die nächsten Schritte. Dies vermittelt ein positives Lebens- und Selbstwertgefühl. Und nur was Freude macht, wird auch zur Gewohnheit.