

Durch das An- und Entspannen der Muskulatur beim Schwingen wird die Lymphe quasi von selbst weiter gepumpt.



## Lymphdrainage auf dem Trampolin

**Die Lymphe wird durch die Pumpwirkung der Muskeln weiter befördert.**

Wenn Sie auf dem Trampolin schwingen, reagiert die gesamte Körpermuskulatur auf den ständigen Schwerkraftwechsel. Jedes mal, wenn man in der Sprungmatte abgebremst wird, spannen sich alle Muskeln unwillkürlich an. In der oberen Hälfte der Schwungkurve dagegen ist man praktisch schwerelos und die Muskeln entspannen sich wieder völlig. Dieses wiederholt sich mit jedem Schwung und bei einem durchschnittlichen Anwender kommt man so auf ca. 90 An- und Entspannungsphasen pro Minute.

**Durch die Muskelkontraktionen und Entspannungen geschieht folgendes im Körper:**

Zum einen wird die Entschlackung jeder einzelnen Zelle angeregt. Beim Anspannen werden Schlacken und Schadstoffe, die auch beim normalen Stoffwechsel immer entstehen, aus der Zelle hinaus gedrückt. Beim Entspannen saugt die Zelle regelrecht neue Nährstoffe in sich hinein und die Versorgung wird so verbessert.

Zum anderen wird durch die An- und Entspannung der Muskulatur die Lymphe – wie übrigens auch das Blut – im Körper jedes mal ein Stückchen weiter transportiert. Ventilkappen sorgen dafür, dass die Lymphe immer in der gleichen Richtung weiter gedrückt wird. Dies sorgt neben dem schnelleren Abfluss der Lymphe auch zu einem beschleunigten Entschlacken des Körpers und zum verbesserten Ausspülen von Schadstoffen. Dies ist übrigens auch im Hinblick auf Allergien ein sehr positiver Aspekt .

**Fazit:**

Es wird beim Trampolinschwingen also gleich in doppelter Hinsicht der Lymphfluss beschleunigt bzw. bei einem Lymphstau oft auch erst wieder in Gang gesetzt. Man verhilft sich mit dem Trampolintraining also nicht nur zu einem hervorragenden Bewegungs- und Fitnesstraining, sondern erspart sich dabei außerdem noch die manuelle Lymphdrainage durch eine Massage. Außerdem kann selbst dann noch die Lymphe abgeleitet werden, wenn eine manuelle Lymphdrainage schon nicht mehr möglich ist, weil der Lymphstau schon zu weit fortgeschritten ist.