



Stärkt die Knochen
Schont die Gelenke

Osteoporose stoppen

Osteoporose führt zu einer geringeren Knochendichte und folglich erhöht sich die Gefahr, einen Bruch zu erleiden. Aktuelle Studien belegen, dass körperliche Aktivität gegen die Erdanziehungskraft den betroffenen Patienten hilft, ihre Beweglichkeit zu erhalten und das Risiko für Knochenbrüche zu vermindern. Nur durch die Einwirkung der Erdanziehungskraft wird der lokale Knochenstoffwechsel angeregt und als Folge davon vermehrt Kalzium in die Knochen eingebaut. Dies ist der gegenteilige Effekt, den Astronauten im Weltraum erfahren.

Durch die Raumfahrt ist inzwischen hinlänglich bekannt, dass durch den Aufenthalt außerhalb der Erdatmosphäre und damit außerhalb der normalen Erdanziehung dieser Stoffwechsel irreparabel gestört wird: Wenn ein schwereloser Zustand eintritt, braucht der menschliche Körper keine harten Knochen, also entkalkt er sie. So hat eine über vier Jahre gelaufene Untersuchung der »Internationalen Raumstation« (ISS) an Astronauten gezeigt, dass sich die Knochen auch ein Jahr nach der Rückkehr zur Erde nicht wieder regeneriert haben.

Training gegen die Erdanziehungskraft

Trampoline sind ein anschauliches Beispiel für die Wechselwirkung von Schwerkraft und Trägheitskraft: Beim Abbremsen in der Sprungmatte und der daraus resultierenden negativen Beschleunigung wirkt zusätzlich zur Erdanziehungskraft eine Beschleunigungskraft. Auf den Körper wirkt somit während des Abbremsens faktisch eine erhöhte Schwerkraft als bei anderen Trainingsformen und er reagiert darauf durch eine vermehrte Einlagerung von Calcium. Die Knochen werden stabilisiert, die Osteoporose gestoppt.

Gleichzeitig wirkt das Trampolinschwingen als hocheffizientes, exzentrisches Muskeltraining. Während des Abbremsens spannt sich die Muskulatur jedes Mal an, während sie im Hochpunkt der Schwungkurve völlig entspannen. So wird die Stützmuskulatur gestärkt, kann ihre Funktion wieder besser übernehmen obendrein wird durch das ständige Ausbalancieren die Koordination deutlich verbessert. Man kann sich kaum eine bessere Sturzprophylaxe vorstellen, als einen trainierten und reaktionsschnellen Muskelapparat.

Trampolinschwingen wirkt dreifach positiv

Durch das Trampolinschwingen auf einem bellicon Minitrampolin kann man also gleich dreifach und hocheffizient gegen Knochenbrüche vorbeugen. Wichtig dabei ist, auf eine möglichst elastische Federung mittels Gummiseilringen zu achten, denn je elastischer die Federung, desto länger ist der Bremsweg und die damit verbundene erhöhte Schwerkraft-Einwirkung. Gegenüber herkömmlichen Stahlfeder-Trampolinen ist die Abbremsphase auf einem bellicon fast doppelt so lange und gleichzeitig sind durch das weiche Abbremsen die Belastungen auf dem bellicon für Gelenke und Bandscheiben deutlich geringer. Man trainiert also effizienter und gleichzeitig schonender.

Prävention ist Trumpf

Heute weiß man, dass sich bereits in der Jugend entscheidet, ob man später eine Neigung zu Osteoporose haben wird oder nicht. In den ersten 30 Lebensjahren wird die Knochenmasse aufgebaut: Je weniger Mangelernährung und je mehr Bewegung man in dieser Zeit hat, desto dichter und stärker werden die Knochen. Und je mehr Masse in der Jugend »erwirtschaftet« wurde, desto länger halten die Knochen.

Kinder haben einen angeborenen Drang zum Laufen, Toben, Hüpfen und sehr großen Spaß am Springen auf dem bellicon. Da das Trampolin ein besonders effizientes Training in Bezug auf die Knochendichte ermöglicht, stellt es die perfekte Möglichkeit dar, schon in Kindertagen die Weichen so zu stellen, dass Osteoporose kein Problem wird.

Fazit:

Auf einem hochelastischen bellicon-Trampolin kann man schwingend gegen die Erdanziehungskraft trainieren. Die dadurch ausgelöste Stoffwechselaktivität macht die Knochen hart und hält sie elastisch. Es kann sowohl therapeutisch von Betroffenen als auch präventiv von jüngeren Menschen gegen Osteoporose genutzt werden und macht dabei auch noch eine Menge Spaß!