



## Sturzprophylaxe

Die instabile Standfläche der bellicon-Matte sorgt für eine ständige Kontrolle des Gleichgewichts. Der gesamte Stützapparat ist fortwährend gefordert und wird so ganz besonders trainiert: Fuß-, Bein-, Hüft-, Bauch- und Rückenmuskeln müssen immer wieder korrigierend eingreifen, um den Körper zu stabilisieren. Beim Schwingen wird das Gleichgewichtsorgan im Innenohr trainiert und die elektrischen Nervenverbindungen zu den Gliedmaßen sensibilisiert. Die Reflexe im Gehirn werden ebenfalls geschult und auf Trab gebracht.

Die große Balance- und Koordinationsarbeit stellt so ganz schnell wieder eine besondere Standsicherheit her. Gerade in der Sturzprävention ist dieses Koordinationstraining sehr wichtig. Die Reaktionsfähigkeit nimmt insgesamt deutlich zu und sorgt dafür, dass der Körper beispielsweise bei Glatteis oder bei Stolperfallen nicht so schnell aus dem Lot gerät.

Insbesondere für ältere Menschen ist somit das Training auf dem Minitrampolin eine wichtige Maßnahme, sich vor Stürzen und damit zum Beispiel vor einem Bruch des Oberschenkelhalses zu schützen.

Durch eine lotrechte Belastung gegen die Schwerkraft verbessert sich außerdem insgesamt die Körperhaltung und -spannung. Auch bei Kindern und Jugendlichen ist durch die zunehmende Inaktivität ein solches Training anzuraten. Ein Langzeitvergleich von zwanzig Jahren hat gezeigt, dass die körperliche Leistungsfähigkeit von Schulkindern um 20 Prozent gesunken ist. Die motorischen Schwierigkeiten sind gravierend: Rund 40 Prozent der Schulkinder leiden unter teilweise schweren Koordinationsstörungen. Neueste Untersuchungen haben zudem belegt, dass eine schlechte Körperkoordination mit einer Verschlechterung der Schulnoten einhergeht. Wer sich körperlich zu wenig fordert hat also auch geistig nicht das Niveau, das er eigentlich haben könnte.

### Fazit:

Mit dem Minitrampolin wird eine gezielte Schulung des Gleichgewichts, der Koordination und der Balance gewährleistet.