

HÖHENFLUG. AUCH FÜR GEERDETE TYPEN.

OLIVER, 39 JAHRE, TRAINIERT AUF SEINEM BELLICON SEIT DER WM 2006.



Unterschied Beton und elastischer Boden

Dieses Schwerkraftwechselbad ist an sich nichts besonderes: Jedesmal, wenn Sie - egal auf welchem Boden - hochspringen und wieder auf dem Boden aufkommen, vollzieht sich die Muskelanspannung und -entspannung: Auch auf Beton erleben Sie diese Wirkung. Das Besondere an dem hochelastischen Minitrampolin ist die Federung:

Durch die hohe Elastizität wird der Auf- und Abschwung in die Länge gezogen. Während Sie auf dem Betonfußboden sozusagen »von jetzt auf gleich« abgebremst werden, zieht sich die Abbremsphase auf dem weichen Trampolin in die Länge. Das Ergebnis: Die Muskulatur wird deutlich länger angespannt.

Dieses bremsende Training nennt man übrigens »exzentrisches Training«. Es entspricht dem Bergabwandern ins Tal (Erinnern Sie sich: Wann bekommen Sie Muskelkater: Beim Bergauf- oder abstieg?) und ist besonders effektiv.

Beim Schwingen oder Hüpfen auf einer hochelastischen Matte werden Sie also länger abgebremst, als auf dem Betonboden. Nach unseren Erfahrungen gibt es keine bessere Federung als die der hochelastischen Gummiseilringe. Der Bremsweg ist beim Training auf einem stahlgefederten Trampolin wesentlich kürzer, allein deshalb kann auch kein optimaler Muskelaufbau stattfinden. Zum Vergleich: Der Fußball Nationalcoach Jogi Löw hat seinen Kader mit besonders elastischen Bändern trainieren lassen.

Die höchste Trainingsausbeute ist nur mit einer hochelastische Gummiseilringfederung möglich. Die weichen Gummibänder sind extrem dehnfähig und gleichzeitig besonders sanft und schonend für Rücken, Bandscheiben und Gelenke.