

Expertinentipp Tanja Baltes:

Trampolin-Training auf dem Trimilin: gelenk- und rücken-schonend



„Bewegung ist die beste Medizin“ eine Weisheit, die jeder von uns schon einmal gehört hat. Doch fällt es uns immer wieder schwer, Bewegung wirklich in unseren Alltag einzubauen. Wir sitzen im Auto, im Büro, vor dem Bildschirm oder vor dem Fernseher. Schon unsere Kinder leiden unter Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Zivilisationskrankheiten. Und egal um welches Thema es geht, sei es Osteoporose, Bluthochdruck, Herzfitness oder Diabetes, Bindegewebe, Faszien, Arthrose oder Immunsystem, überall spielt Bewegung eine entscheidende Rolle.

Auf dem Trimilin macht Bewegung wieder Spaß. Nicht nur den Kindern. Bewegung motiviert gerade auch Erwachsene und sogar Senioren dazu, wieder ein „bewegtes“ und im wahrsten Sinne des Wortes beschwingtes Leben zu führen.

Der Schwerkraft entfliehen

Widerstand gegen die Anziehungskraft der Erde, also gegen die Gravitation, ist die Quelle unserer physischen Stärke. Es beginnt bereits im Babyalter. Wir werden größer und lernen laufen, rennen und springen. Jeder Muskel des Körpers entwickelt seine Kraft, indem er gegen die immer vorhandene Schwerkraft arbeitet. Je größer die Gravitation, desto stärker ist der Trainingseffekt für den gesamten Körper.

Die Gravitation hat den gleichen Einfluss auf uns wie Beschleunigung und Verlangsamung. Wenn also der ganze Körper beschleunigt oder abgebremst wird, erleben wir eine größere körperliche Belastung, so wie bei erhöhter Gravitation. Der Widerstand gegen diese Belastung macht uns stärker. Bewegung auf dem Trimilin bringt Ihnen genau diesen Trainingseffekt.

Wenn Sie auf der Sprungmatte aufkommen, werden Sie abgebremst und dann wieder beschleunigt nach oben gehoben. Diese Kraft addiert sich zu Ihrem normalen Körpergewicht. Die Muskeln spannen sich an. Jeder Teil des Körpers wird trainiert, von den Zehen bis zu den Fingerspitzen.

Jungbrunnen für Körper und Geist

Die Lymphgefäße haben eine große Bedeutung für den Flüssigkeitsabtransport aus den Geweben. Störungen des Lymphabflusses führen zu lokalen Störungen (Lymphödem). Der Lymphabtransport kann durch äußere Einwirkung verbessert werden, z.B. durch tägliches Trimilin-Training. Beim Training sorgt der ständige Druckwechsel für eine kräftige Zirkulation der Lymphflüssigkeit.

Sie möchten Ihr Immunsystem stärken? Sie möchten schädliche Stoffe auf dem schnellsten Wege aus Ihrem Körper herausbekommen? Anfallende Stoffwechselprodukte werden aus jeder Zelle herausgepresst. Gleichzeitig aktivieren Sie die Zirkulation, sodass diese Stoffe abtransportiert werden können. Ihre Zellen werden zudem mit lebenswichtigem Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Die Bandscheiben und Gelenke werden durch den ständigen sanften Druckwechsel wieder mehr mit Gewebeflüssigkeit versorgt und bleiben elastischer. Gleichzeitig wird die Stützmuskulatur der Wirbelsäule trainiert und stimuliert.

Gesundes Knochengewebe entsteht durch tägliche Belastungen und ausreichende Muskelspannung. Unter Zug und Druck wird mehr neues Material eingelagert und der Knochen gestärkt. Leichtes Schwingen auf dem Trimilin reicht schon aus. Nebenbei werden Gleichgewichtssinn und Koordination automatisch mitgeschult.

Die Knorpel der Gelenke werden gestärkt, die Produktion roter und weißer Blutkörperchen im Rückenmark erhöht und die Anzahl collagenhaltiger Fasern für einen stärkeren und besseren Schutz der Gelenke. Durch sportliches Ausdauertraining wird der systolische Belastungsblutdruck gesenkt und unser Herz entlastet. Auch Krampfadern sprechen auf die Betätigung der Venenpumpe (Unterstützung des Blutkreislaufs durch Muskelbewegung) erfolgreich an!

Empfehlung:

Beginnen Sie mit 2-3 Minuten. Bei schon aktivem täglichem Körpertraining können Sie das Training auf 4-5 Minuten steigern. Trainieren Sie nicht zu lange an einem Stück. Steigern Sie Ihr Pensum alle 2 Tage um 30 Sekunden, bis Sie 15 oder mehr Minuten am Stück ohne Beschwerden trainieren können.

Trainingstipp!!!

Denken Sie an tiefes Ein- und Ausatmen für eine bessere Sauerstoffzufuhr! **Nach dem Training bitte immer langsam vom Gerät heruntersteigen. Nicht herunterspringen!**

Das Team des Gesundheitspark Neunkirchen steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Bleiben Sie mobil

Ihre
Tanja Baltes

