

Rubrik: vitaTrampolin

Ausgabe: NL-2022-10

Text: Roland Häner

Macht Schwingen auf dem Trampolin intelligenter?



In einer Studie, die im Auftrag des *American Council of Exercise (ACE)* durchgeführt wurde, ging man der Frage nach, ob Schwingen auf dem Trampolin die Richtlinien des *ACSM (American College of Sports Medicine)* erfüllen kann.

Schutz vor bedrohlichen Gefässproblemen

Erstaunlicherweise wurde in dieser Studie unter anderem festgestellt, dass regelmässiges Schwingen auf dem Trampolin nicht nur fit macht, sondern die Sauerstoffversorgung des gesamten Körpers (kardiorespiratorische Fitness) nachhaltig verbessert. Es ist mittlerweile unbestritten, dass je besser die kardiorespiratorische Fitness beim Menschen ausgebildet ist, umso stärker auch ein Schutz, beispielsweise vor lebensbedrohlichen Gefässproblemen, besteht.

Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten

Eine weitere Studie (Marcel Liechti, neuronalfit) führte zu folgender Aussage: «Wer sich regelmässig und seriös auf einem Mini-Trampolin bewegt, wird nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit.» Die Versuchspersonen in einem strikten eingehaltenen Programm fühlten sich auch aufgestellter, lebensbejahender und positiver.

Nach Vorliegen der Resultate nach bereits sechs Wochen zeigte sich sehr eindrücklich, dass die erwarteten Verbesserungen der kognitiven Fähigkeiten allein durch tägliches Schwingen auf einem Trampolin voll zutrafen. Für eine grosse Überraschung sorgte das Ausmass der Verbesserung der flüssigen Intelligenz, also die Steigerung der Plastizität des Gehirns. Im Durchschnitt haben sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die in einem umfassenden Test teilnahmen, um über 50 Prozent gesteigert.



Neubildung von Nervenzellen

Jegliche körperliche Aktivität fördert der Neubildung von Nervenzellen. Dies vor allem aber im Hippocampus, also jenem Bereich, welcher für unser Gedächtnis zuständig ist. Beim Springen, aber auch Schwingen auf dem Trampolin erreicht frischer Sauerstoff schon nach wenigen Minuten Training unsere grauen Zellen. Diese Aktivität auf dem Trampolin hat eine besonders anregende Wirkung und setzt den gesamten Blut- und Lymphkreislauf unmittelbar in Bewegung. Umso mehr wird auch die im ganzen Körper spürbare Steigerung der Durchblutung auch das Gehirn zusätzlich mit Sauerstoff und Vitalstoffen versorgt. Dies wiederum zeigt sich in einer besseren Konzentration, der geistigen Leistungsfähigkeit und besonders auch im mentalen Durchhaltevermögen.

Fazit: Das regelmässige (am besten tägliche) Schwingen auf dem Trampolin fördert die körperliche und geistige Beweglichkeit bis ins hohe Alter.

Als Mitglied profitieren Sie!

vitaswiss ist nicht einfach einem Trend gefolgt, sondern hat im Jahre 2020 den Verkauf von **«vitaTrampolin» swem**, einem besonders schonenden und für effizienten Einsatz geeignetem Trampolin ins Verkaufssortiment aufgenommen.

Wer als Mitglied über den Verband ein Trampolin kauft hat nicht nur 15 Prozent Rabatt, sondern auch die Möglichkeit, kostenlos an einem Einführungskurs «vitaTrampolin» teilzunehmen.

Mehr darüber [hier](#)