

Rubrik: vitaTrampolin

Ausgabe: NL-2022-07

Text: Roland Häner

Gehirnzellen-Generator und Sturzprophylaxe

Ein regelmässiges Training auf dem Minitrampolin bildet die Basis für körperliche und geistige Fitness.



Frau Prof. Spengler, ETH-Zürich ist Bewegungswissenschaftlerin, welche auch selbst auf dem Minitrampolin etwas für ihre Fitness und Gesundheit tut, hat als Expertin das geniale Trainingsgerät in ihrem Labor getestet.

Dazu wurde die Stoffwechselaktivität während den verschiedenen Übungen auf dem Minitrampolin untersucht und diese mit standardisierten Messungen auf dem Fahrradergometer und dem Laufband während submaximaler und maximaler Belastung verglichen.

Die Messungen im ETH-Labor haben gezeigt, dass mit einer geeigneten Zusammenstellung der Übungen ein abwechslungsreiches Ausdauertraining möglich ist. Generell gilt, je rascher man die Bewegungen ausführt, desto grösser ist der Energieverbrauch. Prof. Spengler: «Das Minitrampolin ist ein ideales Mittel, um sich mit Übungen nicht nur fit zu halten, sondern nachhaltig Fett zu verbrennen. Aber auch die koordinativen Fähigkeiten lassen sich sehr gut trainieren, was für die **Sturzprophylaxe** im Alter

wichtig ist. Zudem wirkt das Minitrampolin auch sehr entspannend, wenn man ganz ruhig auf und ab schwingt.»

Dem Trampolin gehört ein wichtiger, ja gar auffälliger Platz im Wohnzimmer oder im Büro. Nur so wird es häufiger genutzt und gerät nicht in Vergessenheit!

Die Wissenschaft hat den Nachweis erbracht, (Prof. Gerd Kempermann), dass bei körperlicher Bewegung die **Bildung neuer Nervenzellen begünstigt** wird (adulte Neurogenese). Seither wird Sport als das Allheilmittel gehandelt, das die **Denkleistung** erhöht, vor **Altersdemenz** schützt und sogar **Depressionen** heilen hilft.

Bewegung lässt zwar Nervenzellen bilden und wachsen. Damit sie aber auch am Leben bleiben, braucht der Mensch viele geistige (kognitive) Anreize.

Es ist zu beachten, dass sich die Neurogenese vor allem auf den Hippocampus konzentriert. Letzterer steuert unsere **Lern- und Gedächtnisfähigkeit**. Also ist es wichtig, dass das Gehirn mit vielen Anreizen gefüttert wird. Das geschieht am effizientesten durch **nachhaltiges Gehirntaining**. Die Steigerung der flüssigen Intelligenz (über 50% in 8 Wochen!) durch Training auf dem Minitrampolin hat Neuronalfit in einer repräsentativen Studie festgehalten.

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 % Rabatt, sondern auch die Möglichkeit, kostenlos an einem Einführungskurs «vitaTrampolin» teilzunehmen.