AKOM leben!

# healthstyle

Gesundheit als Lifestyle

## Sport/Fitness

## Immunsystem

## Richtig entscheiden

NATURHEILKUNDE
PRÄVENTION
COACHING

01
2020

hsm healthstyle.media GmbH • Rüdesheimer Str. 40 • 65239 Hochheim • www.healthstyle.media • service@healthstyle.media • Jahrgang 3 • ISSN 2568-4183

# Wunderpille... Trampolintraining – Teil 2

**Prävention | Mit beschwingter Leichtigkeit zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden**

**Deutsche Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement e.V.**

**Ursula Häberling-Spöhel**

PMT SwingWalking® vereint sämtliche Aspekte der Gesundheitsförderung und Prävention und unterscheidet sich daher vom gängigen Trampolintraining. Es ist ein sanftes und schonendes Training, welches auch von Personen mit starken Einschränkungen umgesetzt werden kann. Es ist für jedes Alter und jeden Trampolintyp geeignet.

«Auf dem Trampolin fühle ich mich leicht, beschwingt und um Jahre jünger», so eine fast 80-jährige Kursteilnehmerin. Bereits nach der ersten Lektion des Einführungskurses für Senioren sind die Vorbehalte gegenüber dem unbekannten Sportgerät wie weggeblasen. Locker schwingt die Dame auf ihrem «Kleinen, Runden» und strahlt dabei über das ganze Gesicht.

## Schwingen statt springen

Die Seniorin ist mit ihrer Skepsis nicht alleine. Die Vorstellung, wie ein Jungspund auf und ab zu springen, schreckt ab.

Tatsächlich sind gewisse Vorbehalte gegenüber dem gängigen Trampolintraining durchaus angebracht, denn bei unsachgemäßer Anwendung können Beschwerden auf dem Trampolin verstärkt oder ausgelöst werden.

Und genau da setzt das Präventiv-Medizinische Bewegungskonzept von PMT SwingWalking® an «Schwingen statt Springen» oder «Wippen statt Federn». Es gibt kein wildes, schweißtreibendes Auspowern, sondern sanftes, schonendes Schwingen, welches auch von Personen mit starken Einschränkungen und bis ins höchste Alter umgesetzt werden kann.

Die positive Wirkung des PMT SwingWalking®-Trainings wird zunehmend auch von Ärzten anerkannt. Dr. med. David Ger-

Ursula Häberling-Spöhel

Turn- und Sportlehrerin II ETH Zürich, Ernährungsberaterin CgH, Mitglied DGPP, Gründerin / Ausbilderin und Geschäftsinhaberin PMT SwingWalking GmbH

**Kontakt:** www.swingwalking.com

## Definition PMT SwingWalking®

Das Präventiv-Medizinische Konzept von PMT SwingWalking® orientiert sich am älter werdenden Körper und hilft, den damit verbundenen Einschränkungen und Beschwerden entgegenzuwirken, um möglichst bis ins hohe Alter mobil und selbstständig zu bleiben.

Es vereint sämtliche Aspekte der Gesundheitsförderung und Prävention im Allgemeinen und unterscheidet sich daher wesentlich vom gängigen Trampolintraining. Es ist für jedes Alter und jeden Trampolintyp geeignet.

## PMT SwingWalking® – Übungsideen für den Einstieg

**Mobilisation in der Grundstellung / Swingend**

Schulter kreisen; Hände fassen und Gelenke durchbewegen, beide Arme schräg anheben und senken; Kopf drehen; Swing mit geschlossenen Augen;

klatschen, hinter dem Rücken und vorne klatschen, schnipsen, Ellbogen berühren, „Fäustchen-Spiel"...

Spielformen mit Ball, Tüechli etc.

Gewichtsverlagerung seitlich; hin- und herpendeln mit stetem Verlagern des Gewichts; Ein-Bein-Stand (ohne und mit Swing)

In 2er-Steps über die Matte bewegen, Drehung um die eigene Achse...

**Achtung! Vermeiden Sie Übungen, welche Drehbewegungen der Wirbelsäule und Knie beinhalten («Twist»-Bewegungen) sowie Kniehebeübungen. Diese können bereits bestehende Beschwerden oder Einschränkungen verstärken oder gar eine Verletzung auslösen.**

mann, Facharzt Rheumatologie/Innere Medizin, Rheuma-Zentrum Hirslanden-Klinik, Zürich, äußert sich folgendermaßen: «PMT SwingWalking® vereint entscheidende gesundheitsfördernde Faktoren gleichzeitig und in einzigartiger Weise. Deshalb empfehle ich es regelmäßig meinen Patienten.»

Auch in Altenheimen wird das Trampolin zur Aktivierung dementer oder gar bettlägeriger Bewohner/innen eingesetzt.

## Physikalische Wirkung

Was aber ist das Geheimnis von PMT SwingWalking®? Weshalb ist das Schwingen auf dem Trampolin so gesundheitsfördernd und effektiv? Es ist das stete Auf und Ab, der Wechsel zwischen Schwerkraft (Abwärtsschwung) und der absoluten Schwerelosigkeit (Aufwärtsbewegung). Schauen wir uns das genauer an.

**Abwärtsbewegung**
Beim Einsinken in die Matte wird die Bewegung des Körpers abgebremst. Dadurch gerät der gesamte Körper für einen kurzen Moment unter Druck (Kompression). Diesem Druck muss mit der eigenen Muskelkraft standgehalten werden.

**Aufwärtsbewegung**
Sobald der tiefste Einsinkpunkt erreicht ist, wechselt die Bewegungsrichtung nach oben. Die Körperzellen werden entlastet. Im oberen Umkehrpunkt erfährt der Körper für einen kurzen Moment eine absolute Schwerelosigkeit resp. eine totale Entspannung, da in diesem Zustand keine Muskelkraft aufgewendet werden muss.

Dieses Auf und Ab, der immerwährende Wechsel von Anspannung (unterer Umkehrpunkt) und totaler Entspannung (oberer Umkehrpunkt) ermöglicht dem Körper eine «interne Dauermassage». Jedes Organ, jedes Körpersystem, ja jede einzelne Zelle wird dadurch aktiviert. Dies hat zur Folge, dass bereits nach kurzer Zeit positive Veränderungen spürbar werden und dies ohne große Anstrengung (Prinzip der subjektiven Unterforderung).

Körperzelle am höchsten Punkt der Bewegung: entspannt und schwerelos

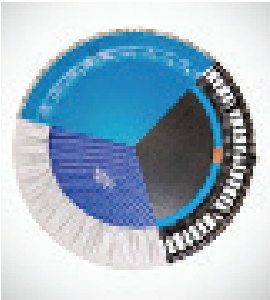
Körperzelle am tiefsten Punkt der Bewegung: unter Druck und angespannt

Physikalisches Wirkprinzip | ©PMT SwingWalking

## Zielpublikum

Das Bewegungskonzept richtet sich einerseits an Bewegungseinsteiger/innen und ältere Personen, welche mehr Bewegung in ihren Alltag bringen möchten. Aber auch sportliche und ambitionierte Personen finden in PMT SwingWalking® eine Vielfalt an Herausforderungen. Das Konzept lässt sich für die verschiedensten Bedürfnisse um- und einsetzen.

## Trampolinwahl



Jeder Mensch ist einzigartig – entsprechend ist die Wahl für das passende Trampolin individuell. Wichtig ist auf ein medizinisch-therapeutisches Trampolin zu setzen und auf Billigprodukte zu verzichten.

PMT SwingWalking® ist herstellerunabhängig. In den Seminaren von PMT SwingWalking® können die verschiedenen Typen ausprobiert werden.

## First Swings – Eine kleine Einführung

Sind sie neugierig geworden? Möchten Sie am liebsten selbst die positive Wirkung von PMT SwingWalking® spüren oder mit ihren Kundinnen und Kunden testen? Folgende Instruktionen führen Sie Schritt für Schritt durch die ersten Swings mit koordinativen Elementen.

**Ausgangsstellung / Grundstellung**

- Mattenmitte, Füße etwas mehr als hüftbreit auseinander
- Parallele oder leicht nach außen gerichtete Fußstellung
- Knie leicht gebeugt

**Schwungauslösung / Swing in Grundstellung**

Die Schwungauslösung erfolgt durch einen Beuge-Impuls aus den Knien und nicht aus den Fußgelenken, wie beim gängigen Trampolintraining. Es wird die Abwärtsbewegung in die Matte betont. Während der gesamten Auf- und Abbewegung bleibt die ganze Fußsohle mit der Matte in Kontakt. Dadurch werden Flugphasen vermieden, was wiederum eine bessere Bewegungskontrolle ermöglicht und die Sicherheit während der Bewegung erhöht.

**Körperhaltung**

Achten Sie immer auf eine aufrechte Körperhaltung mit einer leichten Grundspannung in Rumpf und Beckenboden. Durch dieses «aktive Schwingen» werden Tiefen- und Beckenbodenmuskulatur gestärkt.

**7 Kopf** ausbalanciert über dem Brustkorb: «Marionettenfaden»

**6 Schulter** locker hängend

**5 Oberkörper** aufgerichtet: Distanz Bauchnabel – Brustbein weit geöffnet
**4 Bauch** leicht eingezogen: „Schnürkorsett"
**3 Becken** in Mittelposition, leichte Beckenbodenspannung

**2 Knie** «gelöst», nicht durchgestreckt

**1 Füße** gut hüftbreit auseinander, parallel oder ganz leicht nach außen gerichtet, gleichmäßige Gewichtsverteilung auf beiden Füßen

**Verlassen des Trampolins**
Keinesfalls auf den Boden springen! Immer erst den Schwung abbremsen, danach kontrolliert rückwärts oder seitwärts absteigen, über den Fußballen abrollen.

## Hirnaktivierung durch Gleichgewichtstraining und koordinative Übungsformen

Auf dem Trampolin mit der instabilen Unterlage ist der Gleichgewichtssinn stark gefordert. Zusätzlich werden gezielt koordinative Herausforderungen miteinbezogen, um die Bildung neuer Nervenstrukturen und Synapsen (Nervenverbindungen) anzuregen. Die Gangsicherheit verbessert sich dadurch merklich.

**Beispiel Koordinationsübung: Fäustchenspiel**
(Kann auch im Sitzen oder Stehen geübt werden)

© PMT SwingWalking

**A) Obere Hand geöffnet,**

**untere zur Faust geschlossen**
**fortlaufend wechseln**

**B) obere Hand zur Faust geschlossen**
**untere Hand geöffnet**
**fortlaufend wechseln**