

---

## Was eine NASA-Studie mit einem swem-Trampolin zu tun hat

Im Jahr 1980 machte das NASA Ames Research Center eine Studie publik welche das Training auf dem Trampolin weltweit bekannt und beliebt machte.

### Hintergrund der Studie

Die Studie wurde in Auftrag gegeben, um herauszufinden, wie man Astronauten nach einem Aufenthalt in der Schwerelosigkeit im Weltall die Muskulatur schnell wiederaufbauen kann. Dabei wurde ein Vergleich mit verschiedenen Trainingsarten angestellt.

### Ablauf einer Studie

4 Sportler wurden im Rahmen der wissenschaftlichen Untersuchungen ausführlich untersucht. Das bisherige Verfahren der NASA, z.B. Training auf dem Laufband, wurde mit dem Schwingen bis Springen auf dem Rebounder (Mini-Trampolin) verglichen. Vier verschiedene Sprunghöhen auf dem Trampolin wurden vier verschiedenen Geschwindigkeitsstufen auf dem Laufband gegenübergestellt.

### Fazit der NASA-Studie

In der Zusammenfassung hat sich die NASA wie folgt ausgedrückt:

*«Rebound exercise is the most efficient, effective form of exercise yet devised by man»*

auf Deutsch: das Training auf dem Trampolin ist die effizienteste und effektivste Art des Trainings welche sich bisher ein Mensch hat einfallen lassen.

In dieser NASA-Studie wurde auch festgestellt, dass die Sauerstoffaufnahme um bis zu 68 % höher war. Die Muskelstimulation für den Muskelaufbau beim Training in der gleichen Zeit war deutlich besser als beim Laufen auf dem Laufband. Zudem schont diese Methode die Gelenke im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten. Auch heute noch trainieren Astronauten nach der Rückkehr aus dem Weltall auf dem Trampolin.

### Effizienz und Effektivität – neue Forschungsergebnisse

Dass regelmässige Bewegung einen wesentlichen Einfluss auf unsere geistige und körperliche Fitness und damit auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden hat ist unbestritten.

Doch, nicht jeder findet die Zeit für regelmässige Gymnastik. Selbst wenn wir Zeit haben, fällt es oft schwer, sich aufzuraffen.

Für ein effizientes Programm auf dem Trampolin braucht es weniger Zeit als für vergleichbare Sportarten, macht wirklich Spass und Freude und ist somit Garant für nachhaltige Motivation.

Es wurde festgestellt, dass

- rhythmisches Auf- und Abspringen alle Körperzellen in Aktion bringt und der **Stoffwechsel** der Zellen verbessert und das **Immunsystem** massgeblich gestärkt wird

- 
- **Muskeln, Gelenke, Sehnen** und **Bänder** besonders gelenkschonend trainiert werden
  - selbst Muskeln, welche wir sonst nicht gezielt trainieren können (z.B. Augen), aktiviert werden.
  - **Herz-Kreislauf** gestärkt und die **Fettverbrennung** angeregt wird
  - auf weichen Sprungmatten ein ausgezeichnetes **Wirbelsäulentraining** ermöglicht wird
  - die Knochen gekräftigt werden und dies damit zur **Osteoporose-Prävention** beiträgt

### **swem-Trampolin**

swinging emotion (swem) bietet mit dem swem-Trampolin ein **ganzheitliches Fitness-Programm** an. Die Kombination von Übungen auf dem Trampolin und der Entspannung öffnet eine neue Dimension auch für **Präventiv- und Rehabilitationsgymnastik** und insbesondere dem Effekt der **Stärkung des Immunsystems**.