



Trampolin-Sport.org

Minitrampolin Fitnessübungen

Ein Trampolin ist das ideale Sportgerät, um Gewicht abzunehmen und seinen Körper wieder in Form zu bringen. Gleichzeitig wird die Körperkoordination trainiert. Selbst Senioren können sich durch Trampolin Übungen fit halten. Die hier beschriebenen Fitnessübungen sind für Minitrampoline ausgelegt, können jedoch größtenteils auch auf Gartentrampolinen durchgeführt werden.

Bevor man mit Trampolinspringen beginnt sollte man jedoch einige einfache Sicherheitshinweise beachten. Vorab gibt es paar leicht verständliche Tipps, damit die Trampolin Übungen möglichst schnell Muskeln aufbauen und den Körper straffen.

Dann geht wie bei allen Sportarten mit dem Aufwärmen auf dem Trampolin weiter. Nach dem Aufwärmen kann man dann so richtig mit einer Vielzahl an Übungen durchstarten.

Inhaltsverzeichnis:

- 1.) Sicherheitshinweise
- 2.) Fitnesstrainings ABC
- 3.) Aufwärmübungen
- 4.) Fitnessübungen
- 5.) Bücher
- 6.) Kauftipps

Trampolin Fitness Sicherheitshinweise:

- ✓ Fragen Sie ihren Arzt ob Sie körperlich in der Lage sind Trampolin zu springen.
- ✓ Das Trampolin sollte sicher auf dem Boden stehen und keinerlei Schäden aufweisen.
- ✓ Das Trampolin sollte an einem Ort mit ausreichender Raumhöhe stehen, so dass sich niemand beim Springen an der Decke stoßen kann.
- ✓ Das Trampolin sollte nicht an einem offenen Fenster, auf einem Balkon oder an einem anderen für Trampolinspringer offenen Abgrund stehen.
- ✓ Niemals vom Boden auf das Minitrampolin oder vom Trampolin herunter springen. Immer erst aufhören zu springen und schwingen vor dem verlassen des Trampolins.
- ✓ Wir empfehlen auf dem Trampolin barfuss zu springen. Schuhe können unter Umständen zu Verletzungen führen.
- ✓ Falls Ihnen schwindelig wird oder Sie das Gefühl haben die Kontrolle zu verlieren, sofort aufhören!

Tipp: Worauf Sie beim Kauf eines Trampolins beachten sollten finden Sie unter <http://www.trampolin-sport.org/trampolin-kaufberatung/>.

Trampolin Fitnessstrainings ABC:

- A) Vor dem Workout 4-6 Trampolin Übungen aussuchen.
- B) Aufwärmen bzw. einschwingen um Verletzungen zu vermeiden.
- C) Jede der 4-6 Übungen für eine bestimmte Zeit (z.B. eine Minute) durchführen.
- D) Punkt C) noch 2-3 Mal wiederholen
- E) Ausschwingen.
- F) Dehnen

Tipp: Mit der richtigen Musik macht es mehr Spaß

Aufwärmen auf dem Minitrampolin:

1. Einschwingen mit Beinen schulterbreit auseinander (Füße verlassen nicht das Trampolin)
2. Beim schwingen Hände, Arme und Schultern lockern
3. Leichtes gehen auf dem Trampolin dabei Arme grade nach oben strecken. Dann abwechselnd die linke und rechte Hand noch weiter nach oben strecken. (wie beim Obst pflücken)
4. Leichtes hüpfen; Beine schulterbreit auseinander; Arme und Schultern locker runterhängen lassen
5. Leichtes hin und her hüpfen von einem Bein auf das andere.
6. Zusätzlich zur Übung 5; Arme abwechselnd seitlich (diagonal zum Standbein) nach oben strecken und wieder entspannen.
7. Leichtes hüpfen, dabei Beine einen Schritt weit auseinander nach vorn versetzt. Bei jedem Sprung das vordere Bein nach hinten und das hintere Bein nach vorn bewegen. So das abwechselnd das rechte und das linke Bein nach vorn zeigt.

Trampolin Fitness Übungen:

7. Kräftig Marschieren, dabei die Arme wie beim Walken mitbewegen.
8. Schnell & Kräftig hüpfen; dabei sind die Beine schulterbreit auseinander.
9. Einviertel Drehung zur Seite beim Hüpfen machen. Nach 4 Sprüngen ist man somit wieder in der Ausgangsposition.
10. Beine überkreuzen und wieder auseinander springen, Arme dabei auch mal vor dem Körper mal hinter dem Körper überkreuzen.
11. Mit beiden Beinen geschlossen vor- und zurückspringen.
12. Beine ein wenig mehr als schulterbreit auseinander; dann von einem Bein aufs andere Bein hin und her springen.
13. Mit geschlossenen Beinen von einer Seite zur anderen hin und her hüpfen.
14. Auf der Stelle laufen, dabei Knie hochheben.
15. Abwechselnd auf der Stelle von einem auf das andere Bein springen und dabei mit dem freien Bein nach vorn kicken. (Stellen Sie sich vor Sie schießen einen Ball vom Trampolin runter)
16. Mit beiden Beinen springen und Knie vor den Oberkörper bringen.
17. Auf der Stelle laufen und Hacken zum Po bringen.
18. Mit beiden Beinen gleichzeitig springen und Hacken zum Po bringen.
19. Hampelmann auf dem Trampolin.
20. Hampelmann vorwärts; Beine vor und zurück bewegen, Arme diagonal zu den Beinen nach vorn hoch oder nach unten hinten bewegen.
21. Kombination aus Hampelmann seitlich und vorwärts. Einen Hampelmann seitlich ausführen, dann ein Hampelmann nach vorn.

22. Abwechselnd mit beiden Beinen seitlich auseinander und vorwärts auseinander springen.
23. Kraftvolle Doppelsprünge vorwärts und seitwärts; wie bei Übung 22. nur jeweils 2 kraftvolle schnelle Sprünge machen.
24. Auf der Stelle „Sprinten“ Körper leicht vorgebeugt und auf den Fußballen laufen.
25. Von einem Bein aufs andere hüpfen, dabei das Knie des freien Beines anziehen und mit der diagonalen Hand berühren; die andere Hand wird gleichzeitig nach oben gestreckt.
26. Zwei mal auf einem Bein springen dabei das Knie des freien Beins nach vorn auf Hüfthöhe bringen (Unterschenkel locker hängen lassen). Dann abwechseln.
27. In die Hocke gehen (Po ist auf Kniehöhe) dann mit beiden Beinen kraftvoll wippen, Arme und Handflächen seitlich am Körper grade runter drücken.
28. Mit beiden Beinen schnell und kraftvoll runter springen, beide Knie bei jedem Sprung schnell auf Hüfdebene bringen und dann Beine wieder nach unten strecken. Die Handflächen dabei seitlich runter drücken.
29. Hüften beim springen soweit möglich zu einer Seite drehen. Oberkörper bleibt grade. Beim nächsten Sprung dann die Hüfte zur anderen Seite drehen.
30. Längere Zeit auf einem Bein hüpfen (andere Bein vorgestreckt).
31. Längere Zeit auf einem Bein hüpfen (andere nach hinten strecken).
32. Längere Zeit auf einem Bein hüpfen andere zur Seite strecken (dann abwechseln).

Nach den Übungen sollte man den Körper wieder ausschwingen und langsam zur Ruhe kommen. Niemals darf man das Trampolin mit einem Sprung verlassen. Das staucht die Gelenke und Knochen und kann einen massiven Schaden anrichten.

Bücher:

Wer immer noch nicht genügend Trampolinübungen gefunden hat, dem können wir folgende Bücher empfehlen:

- [Balance Swing \(TM\) auf dem Mini-Trampolin -> mehr Infos](#)
- [Spring dich fit: Gesund und schlank mit dem Minitramp -> mehr Infos](#)
- [Bewegung, Spaß und Spiel auf dem Trampolin -> mehr Infos](#)

Minitrampolin Kauftipps:

Beim Kauf eines Minitrampolins sollten mehrere Punkte beachtet werden.

- **Qualität:** Nicht am falschen Ende sparen. Mit einem Trampolin von bekannten Markenherstellern und einem TÜV-Gütesiegel kann man sicher sein, dass es keine Unfälle aufgrund von Material oder Konstruktionsfehlern gibt.
- **Größe:** Sie sollten genügend Platz auf dem Trampolin haben, um mindestens eineinhalb schulterbreit auf dem Sprungtuch stehen zu können.
- **Platzbedarf:** Ist genügend Platz für das Trampolin vorhanden? Klappbare Minitrampoline sind platzsparender bei Nichtbenutzung.
- **Auswahl:** Oft ist es nicht einfach ein Geschäft zu finden, welches mehrere Trampoline zur Auswahl hat. Bei [Amazon \(z.B. hier\)](#) kann man mehrere Minitrampoline miteinander vergleichen.

Detailliertere Tipps für den Kauf von Trampolinen finden Sie auf der Seite:

<http://www.trampolin-sport.org/trampolin-kaufberatung/>

Kontakt & Feedback:

Ihr Feedback ist uns Wichtig. Haben Sie Fragen oder Anmerkungen zu den Übungen? Dann hinterlassen Sie bitte ein Kommentar auf der Seite:

<http://www.trampolin-sport.org/trampolin-uebungen/>

oder senden Sie eine E-Mail an:

feedback@trampolin-sport.org