

Luftsprünge für die Gesundheit



Sie machen fit und schlank, trainieren Herz und Kreislauf, Muskelkraft und Koordination – und machen Spaß: Sprungsportarten wie Trampolin-, Seil- und Treppenspringen.

Trampolin kommt vom italienischen „trampolino“, Sprungbrett. Erfunden wurde das Sportgerät von Hochseilartisten im Zirkus: Sie stellten große Trampoline unter die Seile, die dazu dienten, sie aufzufangen, wenn ihnen ein Kunststück misslang. Auch ließen sie sich nach der Vorführung auf das Trampolin fallen, um ihren Auftritt dort noch mit kunstvollen Sprüngen mit Schrauben oder Salti abzurunden. So entdeckte man das Trampolinspringen als eigene Sportart. Ab den 1920er Jahren wurden dafür eigene Trampoline gebaut, die unter anderem in der US-Army als Trainingsgerät verwendet wurden. Seit 2000 ist das Trampolinspringen eine eigene olympische Disziplin – und schon längst ist es bei kleinen und großen Hobbysportlern gleichermaßen beliebt.

Worauf sollte man dabei achten?

Anfänger, die auf einem Trampolin im Garten oder auf einem Mini-Trampolin in der Wohnung mit dem Springen beginnen, rät Prof. Haber dazu, vorsichtig zu sein und zunächst einmal nur niedrig und breitbeinig mit beiden Beinen auf und ab zu springen, dafür aber auf die korrekte Haltung zu achten. „Wichtig ist, dass die Haltung aufrecht ist, und die Wirbelsäule gerade.“ Der Grund: Durch den Sprung auf das Trampolin vervielfacht sich der Druck auf die Wirbelsäule. Prof. Haber: „Wer untrainiert ist und in schlechter Haltung springt, riskiert Verletzungen der Bandscheiben, der Gelenke und Muskeln.“ Nach einiger Übung könne man auf dem größeren Trampolin im Garten auch Landungen auf den Knien oder im Sitzen probieren, Schrauben und Salti sollten, so Prof. Haber, nur sehr geübten Springern vorbehalten bleiben. Beim Mini-Trampolin in der Wohnung sollte man es beim beidbeinigen Springen belassen.

Was bringt´s für die Gesundheit?

Prof. Haber: „Damit diese Sportart etwas für die Gesundheit bringt, muss man sie vier- bis fünfmal in der Woche jeweils mindestens 20 Minuten lang betreiben.“

Wer die Intensität steigert, indem er höher und schneller und länger springt, bis er hohe Pulsfrequenzen erreicht, könne mit dem Trampolinspringen, so Prof. Haber weiter, die Ausdauer verbessern. Nebenher wird der Kreislauf angeregt und der Stoffwechsel angekurbelt, was gut für das Herz ist bzw. dazu führt, dass Schadstoffe im Körper besser abgebaut werden. „Außerdem ist das Springen gut für die Gelenksknorpel“, sagt Prof. Haber. „Durch die sanfte Belastung beim abgefederten Landen auf dem Trampolin werden die Knorpel ernährt, was deren altersbedingten Abbau verzögert.“ Schließlich werden noch die Muskulatur am Rumpf und Rücken stabilisiert, jedoch werden die Muskeln nicht aufgebaut.

Kalorienverbrauch – Richtwert: Ein 70 Kilo schwerer Mensch verbraucht bei 30 Minuten Trampolinspringen 120 Kilokalorien.

Seilspringen

Seilspringen hat wie auch Trampolinspringen eine lange Tradition. Als Erfinder gelten die Holländer. In den Niederlanden ist das Seilspringen als Kinderspiel auf den Straßen zumindest seit dem 17. Jahrhundert bekannt. Parallel wurde es in einigen Kampfsportarten, vor allem im Boxen als Aufwärm- und Ausdauertraining betrieben. Inzwischen gibt es auch internationale Einzel- und Mannschaftswettkämpfe.

Für wen ist die Sportart geeignet?

Prof. Haber: „Das Seilspringen ist für alle geeignet, die nicht übergewichtig oder adipös sind.“ Der Grund für die Einschränkung: Beim Seilspringen wird auf einen harten Untergrund gesprungen, und wer zu viele Kilos wiegt, überlastet dadurch die Gelenke und riskiert Gelenkschäden und Knorpelverletzungen.

Worauf sollte man dabei achten?

„Man sollte vorsichtig und mit einfachen Sprüngen beginnen“, sagt Prof. Haber. „Nur so gewinnt man das richtige Gefühl und erkennt den richtigen Rhythmus für die Handhabung des Seils mit den Armen bei gleichzeitigen Bewegungen der Beine.“ Der einfachste Stil: Man schwingt das Seil über den Kopf und springt im Laufschrift darüber. Ebenfalls einfach, aber etwas anstrengender ist der Sprung mit beiden Beinen über das Seil. Außerdem zu beachten: Das Seil sollte die richtige Länge haben, das heißt, die Haltegriffe sollten unter die Achseln reichen, wenn man sich auf die Mitte der Schnur stellt.

Was bringt´s für die Gesundheit?

Prof. Haber: „Wenn man das Seilspringen mindestens 20 Minuten lang mit 60 Sprüngen in der Minute und vier- bis fünfmal in der Woche betreibt, kann man mit diesem Training seine Ausdauer steigern.“ Durch das Springen auf harten Untergrund und das Schwingen mit dem Armen wird außerdem die Muskulatur an Beinen, Oberarmen und Schultern beansprucht – aber zu gering, um damit einen Muskelaufbau zu bewirken. „Das Seilspringen ist allerdings eine gute Sportart für alle, die ihre Koordinationsfähigkeit sowie Schnelligkeit trainieren möchten.“

Kalorienverbrauch – Richtwert: Ein 70 Kilo schwerer Mensch verbraucht bei 30 Minuten intensivem Seilspringen (ab 60 Sprünge in der Minute) bis zu 250 Kilokalorien.

Treppenspringen

Treppen hinaufzuspringen oder hinaufzulaufen war ursprünglich als Zusatztraining für Fußballer, andere Ballsportler und Leichtathleten gedacht, doch bis in die 1970er Jahre entwickelte es sich als eigene Disziplin. Jedes Jahr werden Wettkämpfe im Treppenlaufen ausgetragen. Zum Beispiel auf der mit 11.674 Stufen längsten Treppe der Welt an der Niesenbahn in der Schweiz. Für die Bewältigung dieser Strecke benötigen die Besten rund eine Stunde. Beim Lauf auf das Empire State Building in New York hält der Australier Paul Crake mit 9 Minuten und 33 Sekunden für die 1576 Stufen über 86 Etagen seit 2003 den Weltrekord.

Für wen ist die Sportart geeignet?

„Für jeden, der Treppensteigen kann und dabei keine Probleme mit den Hüft-, Fuß- und Kniegelenken oder Schmerzen hat“, sagt Prof. Haber.

Worauf sollte man dabei achten?

Prof. Haber: „Man sollte anfangs vorsichtig sein, um die Gefahr des Ausrutschens oder Umknickens zu minimieren und sich nicht zu verausgaben.“

Was bringt´s für die Gesundheit?

„Der große Vorteil dieser Sportart ist, dass man sie jederzeit in den Alltag einbauen kann, indem man ganz einfach die Treppen und Rolltreppen dafür benützt“, sagt Prof. Haber. Beim Hinaufspringen wird nur der Vorfuß belastet, die Ferse und die Achillessehne bleiben unbelastet – dafür wird wie beim Berglauf die Beinmuskulatur stärker belastet als etwa beim Jogging. Prof. Haber: „Mit dem Treppenspringen trainiert man die Sprungkraft, was gut für Hobbysportler ist, die Ballsportarten oder bestimmte leichtathletische Disziplinen betreiben wie Hochsprung, Hürdenlauf oder Weitsprung.“ Um allein mit dem Treppenspringen die Ausdauer zu verbessern oder die Beinmuskulatur aufzubauen, müsste man die Sportart mindestens 20 Minuten lang am Stück und vier- bis fünfmal in der Woche betreiben.

Kalorienverbrauch – Richtwert: Beim Treppenspringen in einem Tempo von neun Kilometern pro Stunde verbraucht ein 70 Kilo schwerer Mensch in der halben Stunde 270 Kilokalorien.

Text: Medizin populär 4/2010

Foto: 318791_R_K_B_by_Uta-Thien-Seitz_pixelio.de