

Ein Trampolin hat viele Vorteile und braucht wenig Platz.

Ein Trampolin ist das Sportgerät mit dem größten Nutzen für Körper und Gesundheit.

Es regt das neoromuskulere System, die Lymphe und den Stoffwechsel an und kräftigt den Körper, bei der kürzesten Ausführungs- und Nutzungsdauer von allen Bewegungsarten. Die dabei ist das üben mit (0,5; 1,0 und 1,5 Kilo Gewichten) noch von größerem Vorteil.

Man sollte sich Platz für ein Trampolin in allen Wohnungen und Lebensformen machen.

Übungen: - mit Gewicht! – drehen der Unterarme – Übung: nach oben – Variante: nach vorne

- nach oben stoßen – Variante zur Seite stoßen; - nach vorne stoßen (Gleichgewicht!).
- nach oben rudern (Unterarme hochziehen).
- Arme hoch strecken dabei Unterarme wechselnd Strecken und Abwinkeln.
- Hände vor der Brust abwechselnd zusammendrücken und Loslassen – Abstand so weit wie möglich von der Brust entfernt, möglichst parallel zu den Schultern.
- Berühren der Ellenbogen bei tragen von Gewichten, und abwechselnd abspreizen von den Schultern.
- Hände und Arme von Gestreckt nach unten baumelnd, gestreckt auf Schulterhöhe anheben – Variante: gestreckt nach oben strecken.
- Arme auf Schulterhöhe ausbreiten und vor der Brust oder auf Schulterhöhe kreuzen.
- Joggen und dabei Knie so hoch als möglich ziehen – Variante: lockeres Joggen.
- Windmühle mit beiden Armen vor sich große Kreise beschreiben.

Diese Übungen sollten 12 x wiederholt werden und man sollte mindestens 15 min am Stück auf dem Trampolin üben, steigern. Je nach Geschicklichkeit höher oder niedriger springen oder nur federnd mit Mattenberührung üben.

Für ganz alte und kranke Menschen, die das nicht bewerkstelligen können, gibt es die Möglichkeit, dass ein anderer Mensch auf dem selben Trampolin springt und diese nur mitfedern, dabei muss das Trampolin entsprechend größer sein.