

Für Balance und Muckis: Worauf achten beim Mini-Trampolin?

Joggen auf wackeligem Untergrund, Hüpfen zu Musik, Übungen fürs Gleichgewicht: Sogenannte Fitness- oder Mini-Trampoline sind etwas für Menschen, die springend Muskeln und Co. trainieren wollen. Stichwort: Jumping Fitness.

Die Geräte für das angesagte Training brauchen nicht viel Platz - und keinen Garten. Sie kommen mit einem Durchmesser zwischen 90 cm und 120 cm aus, sind kompakt gebaut, niedrig über dem Boden positioniert und haben - im Gegensatz zu gewöhnlichen Gartentrampolinen - oft eine Haltestange oder einen Haltegriff. Gerade für Einsteiger oder bei Balanceübungen auf dem Trampolin ist der sinnvoll, um zusätzliche Sicherheit zu geben. Laut TÜV Süd sollte er am besten höhenverstellbar sein.

Wie es schwingt und springt

Außerdem empfiehlt der TÜV Süd bei der Anschaffung eines Fitness-Trampolins für zu Hause darauf zu achten, dass die Federung geräuscharm ist und die Standfüße möglichst bodenschonend und rutschfest.

Wählen kann man bei den Trampolinen dann zwischen klassischen Modellen mit Stahlfedern und elastischen Gummii- oder Seilaufhängungen. Erstere sorgen laut TÜV Süd häufig für ein dynamischeres Sprungverhalten - und eine lange Haltbarkeit. Letztere sind dafür meist leiser und schonen die Gelenke besonders.

„Welche Variante geeignet ist, hängt vom Trainingsziel und



Macht auch Erwachsenen Spaß: Mini-Trampoline trainieren Herz, Kreislauf und Muskeln.

FOTO: HENNING KAISER

vom Körpergewicht der Nutzer ab“, so TÜV Süd-Produktexperte Daniel Würtz. Wichtig sei aber in jedem Fall „ein gleichmäßiges, kontrollierbares Schwingverhalten“. Ist das zu hart oder das Sprungverhalten ungleichmäßig, kann sich das Risiko für Verletzungen erhöhen.

Nicht ins Bücherregal springen

Um die zu vermeiden, sollte man die Fitness-Trampoline immer auf einen ebenen, rutschfesten Boden stellen und darauf achten, dass nicht direkt daneben Möbel oder andere Stolperfallen stehen. Der TÜV Süd rät zu einem Sicher-

heitsabstand von mindestens einem Meter zu Gegenständen. Achten Sie vor dem Losspringen außerdem auf die Deckenhöhe, damit sie nicht mit dem Kopf anstoßen - und prüfen Sie regelmäßig die Schraubverbindungen der Geräte.

Wer ein klappbares Modell

hat, sollte das übrigens möglichst trocken und abseits von direkter Sonneneinstrahlung lagern. Haben Sie es länger nicht genutzt, sollten Sie vor dem Losspringen noch einmal gründlich überprüfen. Federn, Gummiseile und Sprungtücher können mit der Zeit an Elastizität verlieren. (dpa)

Im Paulsumpf 3 Gifhorn-Gamsen
Tel.: 05371-743480
Gültig ab Mo. 23.03. bis Sa. 28.03.2026

<p>Krakauer geräuchert ca. 700g Stange, 1kg -30% statt 14,89 10,39</p>	<p>Feingebäck 400g Pack verschiedene Sorten -30% statt 1,69 1,19</p>	<p>Dicke Rippen vom Schwein, 1kg -25% statt 6,89 5,19</p>	<p>Bauchrippchen vom Schwein, 1kg -25% statt 6,99 5,29</p>
<p>Schweinebauch mit Pflaumengeschmack gekocht, geräuchert 300g Pack 1kg -30% statt 15,09 10,59</p>	<p>Räucher-Schmelzkäse 1kg Voll- oder Rahmstufe -26% statt 13,49 9,99</p>	<p>Argentinischer Seehecht ohne Kopf tiefgefroren 1000g Pack -25% statt 7,99 5,99 ausgenommen</p>	<p>Rinderleber 1kg -20% statt 4,99 3,99</p>
			<p>Vordereisbein 1kg -25% statt 4,89 3,69</p>
			<p>Haxe 1kg -25% statt 5,19 3,89</p>