Fitness und Spass auf dem Trampolin

Immer mehr Menschen halten sich mit Hüpfen fit. Das ist nicht nur ganzheitlich gesund, sondern macht auch richtig Freude

Marius Leutenegger

Nach fünfzehn Minuten schweift der Blick erstmals zur Wanduhr. Und man weiss nicht: Soll man jetzt seufzen, weil noch kein Drittel dieser Fitnesslektion vorbei ist – oder soll man bedauern, dass der Spass nur noch etwas länger als eine halbe Stunde dauert? Der Entscheid fällt schliesslich leicht. Erstens fehlt zum Seufzen sowieso der Schnauf, zweitens überwiegt das Vergnügen eindeutig. Oder wie eine der Frauen sagt, die an diesem Montagabend dieselbe Lektion besuchen: «Hier habe ich nie das Gefühl, ich müsse mich quälen.» Und ihre Kollegin ergänzt: «Genau! Man kann so richtig schwitzen, ohne dass man am nächsten Tag Muskelkater hat.»

Das Fitnesskonzept, das so viel Begeisterung auslöst, ist noch relativ jung, liegt aber voll im Trend: das Workout auf einem runden Kleintrampolin. Mit einem Durchmesser von 90 bis 130 Zentimetern und einer Höhe von 20 bis 40 Zentimetern lässt dieses Gerät keine hohen Sprünge und schon gar keine Salti zu, für die das Trampolin traditionell steht. Aber man kann darauf eine grosse Bandbreite mehr oder weniger anstrengender Übungen durchführen. Natürlich wird dabei fast immer gehüpft.

Am Schluss einer Lektion sind alle Teilnehmer beschwingt

Der grosse Vorteil: Das Training beansprucht alle Muskeln des Körpers, schont aber die Gelenke und die Wirbelsäule – denn das Federsystem sorgt für eine sanfte Landung. Auch Menschen mit Rücken-, Bandscheibenleiden oder Arthrose können sich so fit halten. Weil sich die Gravitationskraft auf den ganzen Körper verteilt und sich alle Muskeln ständig spannen und entspannen – auch die tieferliegenden –, ist das Trampolinspringen eine sehr effektive ganzheitliche Sportart. Balance, Beweglichkeit und Koordination verbessern sich im Nu, und man kann auch viel für die Kraft tun. Wenn man denn eine gute Instruktorin hat.

Eine solche ist Marusca Klein. Die 35-Jährige hat schon viele Konzepte unterrichtet, von Zumba bis M.A.X.. Schliesslich ist sie dem Trampolin verfallen – aus einem einfachen Grund: «Egal, in welcher Stimmung die Leute herkommen, am Schluss einer Lektion sind alle beschwingt.» Das Workout auf dem Trampolin wirke auch nach innen. «Ich weiss, das klingt jetzt ein bisschen seltsam», sagt Marusca Klein, «aber bei diesem Sport schwingt immer auch die Seele mit.» Die Redensart «Man hüpft vor Freude» lässt sich eben auch umkehren: Hüpfen macht Freude – weil dabei Glückshormone ausgeschüttet werden. Dank ihnen übersteht man im Training auch anstrengende Momente, ohne dass man die Zähne wirklich zusammenbeissen muss.

«Bei vielen Übungen geht es darum, seine innere Mitte zu finden», sagt Marusca Klein. «So behält man das Gleichgewicht.» Diese innere Mitte sei für das Lebensgefühl ausschlaggebend, findet die zweifache Mutter. Sie muss es wissen, schliesslich ist sie beruflich als psychologische Beraterin tätig. Das Trampolin-Workout lernte sie über die Medien kennen. Als sie erfuhr, dass die Klubschule Migros Kursleitende für diese junge Sportart sucht und ausbilden lässt, gehörte sie zu den ersten, welche die Schulung belegten. Seit mittlerweile vier Jahren unterrichtet sie nun «Fitness-Trampolin» an der Klubschule in Zürich-Oerlikon. Ihre Kurse sind stets ausgebucht. Offenbar kommt das Workout aber vor allem bei Frauen an, denn an diesem Abend ist nur ein einziger Mann im Kurs. «Warum nicht mehr Männer mitmachen, kann ich mir nicht erklären», sagt Marusca Klein. «Denn dieses Workout eignet sich für alle »

Für Couch-Potatos und Bewegungsmuffel

Und mit «alle» sind wirklich alle gemeint. Als schweizweit grösste Fitness-Anbieterin richtet sich die Klubschule Migros an die breite Bevölkerung, und deshalb gibt es in Oerlikon auch Kleintrampoline für Leute, die über hundert Kilogramm auf die Waage bringen. Couch-Potatos können vom Konzept also ebenso profitieren wie Superfitte, und auch Bewegungsmuffel kommen schnell ins Programm rein. «Das ist ganz anders als zum Beispiel bei Zumba, wo zuweilen komplexe Bewegungsabläufe einstudiert werden», sagt Marusca Klein. Dass Fitness-Trampolin im Trend liegt, erstaunt sie ob all der Vorteile nicht. «Das Trampolin ist rund und fängt einen auf, man darf sich richtig fallen lassen. Das ist für viele eine willkommene Abwechslung zum harten und oftmals tristen Arbeitsalltag.» Fast könnte man sagen: Zum Glück gibt es das Trampolin!

Arosa ist das Schweizer Trampolin-Paradies

Trampolinturnen ist auch Spitzensport: Die Turnerinnen und Turner zeigen auf einem grossen Trampolin Kürübungen aus Doppel- und Dreifachsaltos, Schrauben oder Bauchsprüngen und erreichen dabei Sprunghöhen von bis zu neun Metern. Jedes Jahr finden Weltmeisterschaften statt, zudem wird eine World-Cup-Serie durchgeführt. Teil des Weltcups ist auch der in der Schweiz ausgetragene Nissen-Cup, benannt nach dem Erfinder des Trampolins. 2018 wurde der Nissen-Cup bereits zum 50. Mal durchgeführt – in Arosa, wie schon seit vielen Jahren. Der Anlass lockt jeweils bis zu 250 internationale Elitesportler und ihre Betreuer ins Bündnerland. «Wir haben uns vor Jahren eine neue Eventstrategie auferlegt – und setzen seither auch auf ungewöhnliche Anlässe», sagt Roland Schuler von Arosa Tourismus. Inzwischen sei um den Nissen-Cup eine richtige Community aus Freiwilligen und Fans entstanden. Der nächste Nissen-Cup findet im Juli 2020 wiederum in Arosa statt.

Foto: Keystone

Die Geschichte des Trampolins: Vom Zirkuszelt ins Fitnesscenter

Die meisten Schweizerinnen und Schweizer sind mit dem Trampolin aufgewachsen – es stand in Freizeitparks und in Turnhallen, in Gärten und auf dem Spielplatz. Vor diesem Hintergrund erstaunt es, wie jung das Trampolin noch immer ist. Es geht zurück auf **Hochseilartisten**. Diese lassen sich im Zirkus am Ende ihrer Nummer gern ins Fangnetz fallen und werden dann noch einmal hochgeworfen. Daraus entwickelten sie mit der Zeit eigene Nummern. Als der Turner Georg Nissen im amerikanischen Iowa eine Zirkusvorstellung besuchte, inspirierten ihn die Darbietungen der Seiltänzer auf dem Fangnetz zu einem neuen Turngerät. Er nannte es Trampolin, nach dem spanischen Wort für **Sprungbrett**. 1941 gründete er zu dessen Vermarktung eine eigene Firma. Eingesetzt wurde das Trampolin zunächst in der Piloten- und Astronauten-Ausbildung, erst mit der Zeit wurde es zu einem Freizeit- und Sportgerät für alle. Und erst im Jahr 2000, also vor weniger als zwanzig Jahren, wurde das Trampolinspringen olympisch. Noch jünger ist die Nutzung des Trampolins als reines **Fitnessgerät**. Heute gibt es für jeden Geschmack und jedes Fitnesslevel ein passendes Programm. Es wurden verschiedene **Workout-Richtungen** entwickelt, die neudeutsch etwa «Jumping Fitness», «Balance Swing» oder «Rebounding» heissen – Letzteres eine Abwandlung des englischen Worts für «Zurückfedern». Bei jeder Richtung hat man die Wahl zwischen einem **Workout** im Fitnesscenter oder allein daheim. Wer ein eigenes Gerät kaufen will, sollte die verschiedenen Rebounder ausprobieren – welches **Kleintrampolin** zu einem passt, hängt von Körpergewicht, Fitnessgrad und Trainingszielen ab. Gute Geräte gibts ab 300 Franken.