

## Gesundheitstipp

### Trampolin – Sport- und Therapiegerät

Das Trampolin genießt nicht nur als Therapiemittel sondern auch als Trainingsgerät einen enorm hohen Stellenwert, der immer öfter Platz greift.

Ob orthopädischer, neurologischer oder auch internistischer Bereich, um nur einige Einsatzbereiche zu erwähnen, es lassen sich viele Problemstellungen behandeln. Training der Koordination, des Gleichgewichtes, der Tiefensensibilität oder die Automatisierung der aufrechten Körperhaltung sind wichtige Anwendungsgebiete des Trampolins. Am Sportsektor als gutes Kraft- und Ausdauertraining und für die sogenannte Körperbeherrschung nicht wegzudenken. Zusätzlich ist es ein ausgezeichnetes Training der Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit, welche vor allem bei älteren Menschen oft schon deutlich reduziert sind. Das Trampolin sollte daher im therapeutischen und sportlichen Bereich regelmäßige Anwendung finden, um vorhandene Defizite schnellstmöglich zu beheben, damit die Sicherheit verschiedenster Bewegungsabläufe des Alltags wieder besser wird. Tipp von Herrn Mag. Roland Jachs, Sportwissenschaftler der Xundheitswelt.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter [www.xundheitswelt.at](http://www.xundheitswelt.at).