

JUMPING FITNESS

WAS IST JUMPING FITNESS?

JUMPING FITNESS IST EIN INTENSIVES KRAFTAUSDAUERTRAINING, DAS ZU ENERGIEGELADENER MUSIK AUF SPEZIELL DAFÜR ENTWICKELTEN TRAMPOLINEN AUSGEFÜHRT WIRD.

MIT ERWÄRMENDEN BASISCHRITTEN, KREATIVEN ARM-/BEIN-KOMBINATIONEN, SCHNELLKRÄFTIGEN SPRÜNGEN UND KON- UND EXZENTRISCHEN KRAFTÜBUNGEN TRAINIERT JUMPING FITNESS NICHT NUR DAS HERZ-KREISLAUF-SYSTEM, DEN GLEICHGEWICHTSSINN UND DIE KOORDINATION, SONDERN KRÄFTIGT VOR ALLEM DEN PASSIVEN UND DEN AKTIVEN BEWEGUNGSAPPARAT, DIE TIEFENMUSKULATUR IM MITTELKÖRPER UND DIE BAUCH- UND HÜFTBEUGEMUSKULATUR IM SPEZIELLEN.

FÜR WEN IST JUMPING FITNESS GEEIGNET?

JUMPING FITNESS IST GRUNDSÄTZLICH FÜR JEDEN GEEIGNET, DABEI GIBT ES FOLGENDE AUSNAHMEN:

HERZ-KREISLAUF-BESCHWERDEN UND HERZERKRANKUNGEN

MENSCHEN MIT EINER HERZERKRANKUNG SOLLTEN DEN RAT IHRES ARZTES EINHOLEN UND, WIE ALLE ANDEREN TEILNEHMER AUCH, IHRE EIGENEN MÖGLICHKEITEN, GRENZEN UND EINSCHRÄNKUNGEN REALISTISCH EINSCHÄTZEN. EMPFEHLENSWERT SIND NUR ÜBUNGEN IN GERINGER INTENSITÄT MIT GERINGEM PULSLIMIT. BEI UNSICHERHEIT LIEBER EINMAL ZU OFT VON DER TEILNAHME ABSEHEN.

SCHWANGERSCHAFT

SCHWANGEREN FRAUEN WIRD VON JUMPING FITNESS ABGERATEN, DA SICH WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT DER HALTEAPPARAT, DIE GELENKE, DAS HERZ-KREISLAUF-SYSTEM UND DER STOFFWECHSEL VERÄNDERN.

HAT DIE FRAU BEREITS VOR DER SCHWANGERSCHAFT REGELMÄSSIG JUMPING FITNESS KURSE BESUCHT UND HAT SIE SICH ZUSÄTZLICH BEI IHREM ARZT ABGESICHERT, MUSS DER TRAINER IN EINZELFÄLLEN SELBST ENTSCHIEDEN. IN JEDEM FALL SOLLTEN FRAUEN NIEMALS VOR DER 13. WOCHEN AN JUMPING FITNESS KURSEN TEILNEHMEN. HARTE SPRÜNGE SIND WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT NICHT ZU EMPFEHLEN. LEICHTES FEDERN, SANFTE BEWEGUNGEN MIT GERINGER INTENSITÄT UND VOR ALLEM BALANCE-ÜBUNGEN STÄRKEN HINGEGEN DEN HALTEAPPARAT UND DEN BECKENBODEN.

NACH DER SCHWANGERSCHAFT

FRAUEN SOLLTEN GEMEINSAM MIT DEM ARZT ODER DER HEBAMME ENTSCHIEDEN, AB WANN SIE WIEDER SPORT TREIBEN UND TRAMPOLIN SPRINGEN DÜRFEN. FOLGENDE FRAGEN SOLLTEN U.A. ABGEKLÄRT WERDEN:

- BECKENBODEN-SUFFIZIENZ
- RUMPF-STABILITÄT (REKTUS-DIASTASE?, KAISERSCHNITT?)
- TRAININGSZUSTAND (HERZFREQUENZ-MESSER?)

ENDOPROTHESE

ENDOPROTHESE IST EIN KÜNSTLICHER GELENKERSATZ (Kniegelenk, Hüftgelenk, Schultergelenk, Ellenbogen, Handgelenk, Fingergelenk). DIE MÖGLICHKEIT, EIN BESCHÄDIGTES GELENK DURCH EIN IMPLANTAT ERSETZEN ZU LASSEN, BEDEUTET FÜR MILLIONEN VON MENSCHEN EINEN EINZIGARTIGEN WEG ZURÜCK IN EIN NORMALES LEBEN. EINE TOTAL-ENDOPROTHESE ERSETZT EIN GELENK VOLLSTÄNDIG UND WIRD DANN VERWENDET, WENN DAS EIGENE GELENK DURCH UNFALL, ENTZÜNDUNG ODER DEGENERATION (ARTHROSE) BESCHÄDIGT IST. EIN IMPLANTAT WIRD DEN PATIENTEN EINGESETZT, WENN SIE IN IHREN ALLTÄGLICHEN TÄTIGKEITEN EINGESCHRÄNKT SIND, DAS GELENK SCHMERZHAFT GESCHWOLLEN IST UND SIE SICH NICHT AUF DESSEN TRAGFÄHIGKEIT VERLASSEN KÖNNEN. SPORTLER MIT EINER ENDOPROTHESE SIND NACH EINER GUTEN POSTOPERATIVEN REHABILITATION IN DER LAGE, AKTIVITÄTEN AUSZUFÜHREN, AN DENEN SIE VOR DER OPERATION NICHT TEILNEHMEN KONNTEN. INTENSIVE AKTIVITÄTEN UND EIN ZU GROSSER BEWEGUNGSRADIUS KÖNNEN DIE HALTBARKEIT DES IMPLANTATS ALLERDINGS VERKÜRZEN.

MENSCHEN MIT EINER ENDOPROTHESE SOLLTEN IMMER DIE MEINUNG IHRES ARZTES ODER IHRES PHYSIOTHERAPEUTEN ZU DAUERHAFTEN EINSCHRÄNKUNGEN UND DER EIGNUNG FÜR VERSCHIEDENE SPORTLICHE AKTIVITÄTEN EINHOLEN. DIESEN TEILNEHMERN WERDEN ÜBUNGEN IN GERINGER INTENSITÄT UND OHNE ROTATION DER GELENKE EMPFOHLEN.

MIGRÄNE UND DEPRESSIVE VERSTIMMUNGEN

UNTER MIGRÄNE VERSTEHT MAN WIEDERHOLT AUFTRETENDE, CHRONISCHE KOPFSCHMERZEN MITTLERER BIS STARKER INTENSITÄT.

ZU DEN BEGLEITERSCHEINUNGEN GEHÖREN ÜBELKEIT, ERBRECHEN, LICHT- UND GRÖßERE GERÄUSCHEMPFINDLICHKEIT.

MIGRÄNEKOPFSCHMERZEN SIND NICHT LEBENSGEFÄHRLICH, HABEN ABER EINE SEHR NEGATIVE AUSWIRKUNG AUF DIE LEBENSQUALITÄT.

FORSCHUNGEN ZEIGEN, DASS MIGRÄNEANFÄLLE UND ANZEICHEN VON DEPRESSIONEN BEI REGELMÄSSIGEM SPORT ZURÜCKGEHEN.

VOR ALLEM DIE MISCHUNG AUS ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG TRÄGT DAZU BEI, DIE SCHMERZINTENSITÄT ZU LINDERN.

DEMNACH IST JUMPING FITNESS FÜR MIGRÄNEPATIENTEN GRUNDSÄTZLICH EMPFEHLENSWERT, JEDOCH NICHT IM AKUTEN ZUSTAND.

KNIE- UND FUSSGELENKSVERLETZUNGEN

GENERELL KANN MAN JUMPING FITNESS EMPFEHLEN, SOFERN DIE VERLETZUNG VOLLSTÄNDIG VERHEILT IST.

MIT JUMPING FITNESS WERDEN DIE MUSKELN TRAINIERT, DIE DAS KNIEGELENK UMGEBEN, DER TEILNEHMER WIRD IN GERAUMER ZEIT EINE STÄRKUNG DER UMLIEGENDEN, TIEFERLIEGENDEN MUSKULATUR BEMERKEN.

DAS KNIE SCHMERZT WENIGER UND SITZT STABILER IM GELENK. DAS GILT AUCH FÜR ÄLTERE VERLETZUNGEN AN DEN BÄNDERN UND SEHNEN IM FUSSGELENK.

DURCH DAS SPRINGEN AUF DEM GELENKSCHONENDEN TUCH DES TRAMPOLINS WERDEN DIE BÄNDER UND SEHNEN GEKRÄFTIGT UND HALTEN DEN FUSS STABILER.

ES GILT JEDOCH DIE BEDINGUNG, DASS ALLE ÜBUNGEN ZUNÄCHST „LOW INTENSITY“ AUSGEFÜHRT WERDEN UND NUR LANGSAM GESTEIGERT WERDEN.

WEITERE VORAUSSETZUNG IST EINE SAUBERE TECHNIK.

RÜCKENSCHMERZEN UND BANDSCHEIBENVORFALL

PATIENTEN MIT EINEM BANDSCHEIBENVORFALL UND PERSONEN MIT HÄUFIGEN RÜCKENSCHMERZEN MEIDEN JUMPING FITNESS MEIST, DABEI KANN MAN AUCH DIESE PERSONEN ERMUTIGEN, JUMPING FITNESS ZU TESTEN. DA JEDER MUSKEL DES HALTEAPPARATS IM RÜCKEN SCHONEND GESTÄRKT WIRD, KÖNNEN SCHMERZEN DURCH VERSPANNUNGEN, DYSBALANCEN ODER BANDSCHEIBENVORFÄLLE VERMINDERT WERDEN ODER SOGAR VERSCHWINDEN. DIE BEDINGUNG IST, DASS AUCH HIER DIE ÜBUNGEN ZUNÄCHST „LOW INTENSITY“ AUSGEFÜHRT WERDEN UND NUR LANGSAM GESTEIGERT WERDEN. EINE SAUBERE TECHNIK UND GUTE SPANNUNG DER BAUCHMUSKULATUR SIND UNABDINGBAR.

ARTHROSE

ARTHROSE WIRD DEFINIERT ALS GELENKVERSCHLEISS, DER DAS ALTERSÜBLICHE MASS ÜBERSTEIGT. MÖGLICHE URSACHEN SIND EIN ÜBERMASS AN BELASTUNG (ZUM BEISPIEL DURCH ERHÖHTES KÖRPERGEWICHT), ANGEBORENE ODER TRAUMATISCH BEDINGTE URSACHEN WIE FEHLSTELLUNGEN DER GELENKE UND KNÖCHERNE DEFORMIERUNG DURCH KNOCHENERKRANKUNGEN (ZUM BEISPIEL OSTEOPOROSE). ARTHROSE KANN AUCH INFOLGE EINER ANDEREN ERKRANKUNG, ZUM BEISPIEL EINER GELENKENTZÜNDUNG (ARTHRITIS) ENTSTEHEN. DIES BEZEICHNET MAN ALS SEKUNDÄRE ARTHROSE. EINE WEITERE FORM IST DIE AKTIVIERTE ARTHROSE, DIE MIT EINER ÜBERLASTUNGSBEDINGTEN ERGUSSBILDUNG EINHERGEHT. GRUNDSÄTZLICH KÖNNEN ALLE GELENKE VON EINER ARTHROTISCHEN VERÄNDERUNG BETROFFEN WERDEN. IN DEUTSCHLAND WIRD DIESE AM HÄUFIGSTEN IM KNIEGELENK LOKALISIERT. WELTWEIT GESEHEN IST DIE ARTHROSE DIE HÄUFIGSTE GELENKERKRANKUNG, DEUTSCHLANDWEIT SIND CA. 5 MILLIONEN MENSCHEN BETROFFEN.

MAN UNTERSCHIEDET ZWISCHEN DER PRIMÄREN UND DER SEKUNDÄREN ARTHROSE. DIE PRIMÄRE ARTHROSE IST CHARAKTERISIERT DURCH BIOLOGISCHE MINDERWERTIGKEIT DES KNORPELGEWEBES, DEREN URSACHE UNKLAR IST.

DIE SEKUNDÄRE ARTHROSE ENTSTEHT DURCH EINE MECHANISCHE ÜBERBELASTUNG, ENTZÜNDLICHE VERÄNDERUNGEN ODER METABOLISCHE STÖRUNGEN.

BEI DER ARTHROSE FÜHRT EINE ANFÄNGLICHE KNORPELSCHÄDIGUNG IM WEITEREN VERLAUF ZU VERÄNDERUNGEN AM KNOCHEN:

- STADIUM 1: RAUIGKEIT UND AUSDÜNNUNG DER KNORPELSCHICHT
- STADIUM 2: HYALINER KNORPEL WIRD DURCH GRANULATIONSGEWEBE UND MINDERWERTIGEREN FASERKNORPEL ERSETZT. ES BILDEN SICH PSEUDOZYSTEN AUS NEKROTISCHEM KNORPEL- UND KNOCHENGEWEBE
- STADIUM 3: ES TRETEN BEREITS ULCERATIONEN AUF, DAS BINDEGEWEBE UND DIE CHONDROZYTEN PROLIFERIEREN
- STADIUM 4: DIE KNOCHENPLATTE EINES GELENKES FLACHT AB, UM DEN DRUCK AUF DEM GELENK DENNOCH ABZUFANGEN, BILDEN SICH RANDWÜLSTE AM KNOCHEN (OSTEOPHYTEN)

DIE ARTHROSE KANN SICH DURCH FOLGENDE SYMPTOME ÄUSSERN:

- ANLAUF- UND BELASTUNGSABHÄNGIGER SCHMERZ
- GELENKERGUSS (AKTIVIERTE ARTHROSE)
- ZUNEHMENDE DEFORMATIONEN DES GELENKES UND GELENKGERÄUSCHE DURCH ZUNEHMENDE UNEBENHEITEN DER KNORPELOBERFLÄCHE BEI BEWEGUNG

WIE VERHÄLT SICH DIE ARTHROSE IN VERBINDUNG MIT SPORT? KÖNNEN MENSCHEN MIT ARTHROSE AM JUMPING FITNESS KURS TEILNEHMEN?

SOFERN ES SICH NICHT UM EINE FORTGESCHRITTENE ARTHROSE HANDELT, IST ES MÖGLICH.

PRIORITÄT HAT DAS BEFINDEN DES BETROFFENEN.

ER MUSS MIT SEINEM ARZT SPRECHEN UND ENTSCHEIDEN, OB ER SICH DEM GEWACHSEN FÜHLT.

AUSSERDEM IST DAS RICHTIGE MASS AN BELASTUNG (INTENSITÄT, DAUER, REGENERATIONSZEIT) VON ENTSCHEIDENDER BEDEUTUNG.

NEBEN DER PERSÖNLICHEN EINSCHÄTZUNG SOLLTE DER TRAINER GEZIELT DARAUF ACHTEN, DASS DIESE PUNKTE EINGEHALTEN WERDEN.

DEN BETROFFENEN AUFKLÄREN UND GEMEINSAM ABWÄGEN, OB JUMPING FITNESS FÜR IHN GEEIGNET IST.

UNTER DEN BEDINGUNGEN DES BEWEGUNGSMANGELS UND
EINSEITIGER KÖRPERLICHER ANFORDERUNGEN SOWIE DER
ANSTEIGENDEN LEBENSERWARTUNG IST DIE GEZIELTE
EINFLUSSNAHME AUF GELENKPROBLEME MITTELS
KÖRPERLICHER ÜBUNGEN MOMENTAN ALLERDINGS EIN
GESUNDHEITSSTRATEGISCHES GEBOT.
DAHER GILT:

„GEZIELTE, KONTROLLIERTE SPORTLICHE AKTIVITÄT TROTZ
UND WEGEN ARTHROSE!“