

## **Gesundheitliche Fragen zum Thema „Jumping Fitness“**

### **Ist bellicon® JUMPING bei Gelenk- oder Bandscheibenproblemen geeignet?**

bellicon® JUMPING wurde speziell für Personen mit Gelenk- und Rückenschmerzen entwickelt, da Menschen, die darunter leiden, sich in ihrer sportlichen Bewegungsfreiheit häufig eingeschränkt fühlten. Allerdings ist zu beachten, dass man nach akuten Vorfällen zuerst eine Reha abschließt und nach Absprache mit einem Arzt in einer geringeren Intensität mit den Übungen auf dem Trampolin beginnt. Durch die leichte Ausführung der Übungen beginnt man sanft, die problematischen Partien zu trainieren und zu kräftigen. So kann man meist nach einigen Wochen in ein intensiveres Training übergehen.

### **Wird bellicon® JUMPING bei Herzerkrankungen, Diabetes, Arthrose oder Schwangerschaft empfohlen?**

Bei Diabetes, Arthrose und Herzerkrankungen kommt es auf die Schwere der Krankheit an. Zum Beispiel gibt es sehr viele Menschen, die im beginnenden Stadium einer Arthrose bellicon® JUMPING praktizieren, da sie während des Trainings auf dem Trampolin keine Schmerzen haben und sich so körperlich betätigen können. Bewegung wird generell empfohlen und ist daher bei diesen Erkrankungen mit leichter Intensität sinnvoll. Wer allerdings bereits schwer unter einer dieser Erkrankungen leidet, kann mit sehr leichter Intensität ein individuelles Training auf dem Trampolin mit den einfachen Basic-Schritten von bellicon® JUMPING versuchen, ist aber aufgerufen, bei den geringsten Anzeichen einer Überanstrengung das Training zu unterbrechen. Wir empfehlen, während der Schwangerschaft eine bellicon® JUMPING-Pause einzulegen. Das liegt vor allem an dem zusätzlichen Gewicht, das bei den Bewegungen auf dem Trampolin auf die Beckenbodenmuskulatur drückt und dann nach der Schwangerschaft wieder trainiert und aufgebaut werden muss.