

Der «schwingende» Teppich schenkt neue Lebensqualität

Wer kennt das nicht? Der Tag hat gerade erst begonnen und man liegt immer noch wie Blei im Bett. Gerne würde man sich jetzt noch für eine halbe Stunde oder mehr auf die Seite legen und weiterschlafen. Besonders Menschen mit niedrigerem Blutdruck haben oft Mühe, morgens aus den Federn zu kriechen. Der Tag fängt für diese Menschen meist erst zwei Stunden später an, wenn sie im Büro sitzen und Leistung gefragt ist. Für Rebounder-BesitzerInnen ist das kein Problem mehr. Das Aufstehen fällt leichter, der Puls kommt auch ohne starken Kaffee auf Touren. Denn durch das regelmässige Training und die richtige Anwendung mit dem Rebounder werden auch Morgenmuffel in Schwung gebracht.

Lieber gut geschüttelt als trocken gesprungen

Beim Joggen oder Turnen auf hartem Boden, werden dem Körper häufig harte Stösse verpasst. Nicht so beim Dynamic Rebounding. Da wird der ganze Organismus bis in die kleinsten Zellen sanft aufgerüttelt. Etwa so, wie wenn man einen Vitamindrink mit reichlich Bodensatz so lange schüttelt, bis die wertvollen Bestandteile in der ganzen Flasche gleichmässig verteilt sind.

Die direkte Folge könnte besser nicht sein: Harmonie und Wohlbefinden für Körper, Geist



Dynamic Rebounding am Arbeitsplatz sorgt für erhöhte Konzentrationsfähigkeit, lockere Muskeln, entspannte Augen und für neue Energie und Vitalität

und Seele. „Ich kann wieder springen und Sport betreiben ohne Schmerzen!“, meint ein 30-jähriger Sportler, der sich einer Kreuzbandoperation am rechten Knie unterziehen

musste und den der Rebounder bei der langjährigen Physiotherapie ideal unterstützte. Für eine 51-jährige Hausfrau ist das Gerät schlicht das Gesundheitstraining, das sowohl Bewegung als auch Entspannung gleichermaßen verbindet und dazu obendrein auch noch Spass macht.

Dynamic Rebounding ist ein einfaches, aber effizientes Training, das Zellen und Muskeln aktiviert, den Kreislauf und den Stoffwechsel anregt und die Kraft sowie die Beweglichkeit fördert. Möglich macht dies der sogenannte Rebounder. Eine Art Mini-Trampolin, das, richtig und regelmässig eingesetzt, die Lebensqualität steigert

Bei einem weiteren 40-jährigen Sportler sind die langjährigen Probleme und Schmerzen aufgrund einer Verletzung am linken Fussgelenk spurlos verschwunden. Langes Stehen im Job wird bei einer 53-jährigen aktiven Rebounder-Anhängerin nicht mehr zur Geissel. Eine weitere Operation der Krampfaderen war dank täglichem Dynamic Rebounding nicht mehr notwendig.

Nahrung für unsere Zellen

Kinder machen oft intuitiv das Richtige. Wenn sie sich selber in neuen Schwung bringen oder auch überschüssige Energie abbauen wollen, fangen sie ganz einfach an zu hüpfen oder sie springen auf den Betten. Als erwachsener Mensch verliert man diese Art von Spontaneität und man tut sich zusehends schwerer mit Bewegung. Trotz zunehmender Fitness- und Wellness-Welle leiden viele von uns an chronischem Bewegungsmangel. Und das auch mit teilweise unabhsehbaren Folgen für die Gesundheit.

Wie aber soll der Kreislauf im Gleichgewicht bleiben, wenn der Körper sich nur noch von Zuhause ins Büro bewegt und das dann meist noch mit dem Auto, der Bahn oder dem Tram? Wie sollen Muskeln, Knochen und das Bindegewebe gestärkt werden ohne regelmässige Bewegung? Und wie sollen überschüssige Pfunde zum Verschwinden gebracht werden? Auch unsere Durchblutung muss von Zeit zu Zeit angeregt und emotionaler Stress abgebaut werden. Wie soll das alles möglich sein? 24 Stunden am Tag reichen oft nicht aus, um Job und Familie unter einen Hut zu bringen. Mussestunden und Ruhepausen haben praktisch keinen Platz mehr.

Der soziale Aspekt ist daher Ingrid Luginbühl Jurczyk ein besonderes Anliegen. Die speziell von ihr entwickelte Dynamic Rebound-Bewegungs-Massage beachtet auch diesen Punkt. Die Übungen zu zweit, unter Familienangehörigen und Partnern machen Spass, führen zur Entspannung und verbinden. Das Schöne dabei: Das Training ist auch in den eigenen vier Wänden möglich.



Mit Dynamic Rebounding findet man in kurzer Zeit zu mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden

Eine federnde Kraft

Der Rebounder wurde bereits in den fünfziger Jahren von der Nasa entwickelt. Damit wurde auf ideale Weise der starke Knochenschwund der Astronauten regeneriert, den ein längerer Aufenthalt im All mit sich bringt. Beim Dynamic Rebounding wird der Organismus nämlich im rhythmischen Wechselspiel von Erdanziehungskraft und Schwerelosigkeit bis in tiefe Schichten des Muskel-, Knochen- und Knorpelgewebes angeregt und wieder aufgebaut. Es stellte sich damals schon heraus, dass dieses Gerät nicht nur für das Muskelgewebe und die Knochen gut ist. Tägliches Training aktiviert auch das Immun- und Lymphsystem sowie die Verdauung und Ausscheidung.

Durch die gezielten Schwingungsimpulse wird jede einzelne Zelle im Körper auf effiziente Weise trainiert. Beim Dynamic Rebounding wird nämlich nicht gehüpft wie auf einem Trampolin! Die Füsse - oder zumindest ein Fuss - haben stets Kontakt mit der Matte. Dadurch entsteht eine intensive, sanfte Schwingung, die durch den ganzen Körper hindurchgeht. Eine federnde Kraft, die nichts mit der herkömmlichen Muskelkraft zu tun hat. Diese Kraft ist vielmehr vergleichbar mit der Dynamik einer Sprungfeder.

fitness/wellness

Diese Übung trainiert insbesondere die Fuss- und Beckenbodenmuskulatur sowie den Gleichgewichtssinn



Durch die intensiven Schwingungen auf dem Rebounder werden in den Fuss-Sohlen über 7000 Nerven-Enden aktiviert. Ein weiterer Effekt dabei: Die Bandscheiben zwischen den Wirbelkörpern werden vermehrt mit der umliegenden Gewebeflüssigkeit genährt. Am ehesten vergleichbar ist dieser Vorgang mit einem ausgetrockneten Schwamm, dem wieder Wasser zugefügt wird. Die Wirbelkörper werden dabei entlastet und erhalten wieder mehr Distanz zueinander.

Ideale Osteoporose-Prophylaxe

Beim Dynamic Rebounding werden durch die erhöhten Gravitationskräfte das Knochen- und Knorpelgewebe stimuliert und zum Wachstum angeregt. Man weiss aus der Forschung, dass sich die Knochenbälkchenstrukturen und somit die Knochendichte dort vermehrt bilden, wo der Knochen am meisten belastet wird.

Diese Belastung findet bei dieser Methode gleichmässig im gesamten Skelettsystem statt, jedoch ohne Schläge und Erschütterungen. Aufprallschocks werden so vermieden und durch die erhöhte G-Belastung (der Körper wird schwerer durch das Schwingen) ist das Training trotzdem intensiv und wirksam.

Auf Qualität achten

Bereits 1985 wurde die Dynamic Rebounding Methode im Chi-Zentrum von Ingrid Luginbühl Jurczyk, Birgit Buschmann und Lotti Blättler begründet. Die drei Therapeutinnen brachten ihr unterschiedliches beruflich-therapeutisches Know-how zusammen und entwickelten die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der Methode bis heute ständig weiter.

Eine gut koordinierte Haltung während der Bewegungsabläufe ist entscheidend für die Trainingseffizienz und die Bewegungskonomie. Nur so wird das gewünschte Wohlbefinden auf dem «schwingenden Teppich» erreicht. Da die meisten Menschen einseitige

fitness/wellness

Dynamic Rebounding - die Einsatzbereiche

Herz- und Kreislauftraining, Atemtraining (Erhöhung der Lungenkapazität, Training der Zwerchfellmuskulatur), Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining, Gleichgewichts- und Koordinationsschulung. Ausserdem zur Kräftigung des Knochen- und Knorpelgewebes und der inneren Organe. Zur Aktivierung des Lymphkreislaufes und der Organfunktionen, Stressabbau durch Lösen von Verspannungen und Energieblockaden. Empfehlenswert zudem zur Aktivierung der Darmtätigkeit (Peristaltik), Gewichtsregulierung in Verbindung mit einer individuell abgestimmten Ernährung, Haltungs- und Bewegungsschulung. Und nicht zuletzt zur Schulung der Körperwahrnehmung, Aktivierung und Training der Sensorik, dem fein aufeinander abgestimmten Zusammenspiel von Muskeln, Nerven und Sinnesorganen.



Dynamic Rebounding Bewegungs-Massage.
Durch die feinen Schwingungsimpulse wird die Wirbelsäule mobilisiert, der Energiefluss in den Meridianen und Organen angeregt

Fotos: zvg

Haltungsmuster haben, empfiehlt es sich, einen Einführungs-Workshop zu besuchen. Dort wird ein klarer Aufbau sowie einige Sicherheits- und Grundregeln für das Dynamic Rebounding seriös vermittelt.

Genauso ist es ratsam, sich für einen qualitativ hochwertigen Rebounder zu entscheiden, denn es tummeln sich leider viele Billig-Geräte auf dem Markt. Diese verfügen oft über eine Sprungmatte mit ungenügender Elastizität, was wiederum für Gelenke, Sehnen und Bänder problematisch werden könnte.

Peter Wäch

INFO

Kurse und Ausbildung:

Einführungsworkshops in die Dynamic Rebounding-Methode werden einmal im Monat in Kleingruppen mit maximal 12 Personen durchgeführt. Für Instruktoren, die die Methode professionell unterrichten und weitergeben möchten, findet im Frühjahr 2004 ein Lehrgang zum Dynamic Rebounding Practitioner statt.

Auskunft: Chi-Zentrum, 8953 Dietikon, Tel. 01 741 22 06, www.chi-zentrum.ch, info@chi-zentrum.ch

Buchtipp:

Birgit Buschmann und Ingrid Luginbühl Jurczyk: Dynamic Rebounding, Das beschwingte Training für mehr Energie und Lebensfreude, mit vielen Illustrationen und Hintergrundinformationen, 128 Seiten inklusive Poster, erhältlich beim Chi-Zentrum.

BIO-LeserInnen-Angebot

Das Chi-Zentrum Dietikon offeriert allen BIOSchweiz-Leserinnen und -lesern eine Ermässigung. Dieses Infokästchen gilt als Gutschein im Wert von Fr. 20.- beim Kauf eines Rebounder- oder beim Besuch eines Einführungsworkshops, einlösbar direkt im Chi-Zentrum (gültig bis 6. Dezember 2003) in Dietikon.