

## Trampolin-Info

Die **Sprung- und Schwing-Eigenschaften** sind im Wesentlichen abhängig von Sprungmatte und Aufhängung:

### Sprungverhalten

|  |  |
|--|--|
| <b>Sprungverhalten:</b><br><i>Fest</i>           | Der Springer sinkt nur geringfügig ein. Dadurch sind <b>höhere Sprünge</b> möglich. Straffe Trampoline werden in erster Linie im Fitness-Bereich eingesetzt.       |
| <b>Sprungverhalten:</b><br><i>Weich</i>          | Die Übende sinkt durch die weiche Aufhängung tiefer ein. <b>Therapeutische Übungen</b> und <b>Gelenk schonendes Schwingen</b> wird ermöglicht.                     |
| <b>Sprungverhalten:</b><br><i>Sehr elastisch</i> | Die Matte dehnt sich beim Schwingen, so setzt sich die Dehnung der Federn oder Kabel noch in der Matte fort. Besonders gut für <b>Rebounding-Übungen</b> geeignet. |

### Aufhängung

|  |   |
|--|---|
| <b>Aufhängung:</b><br><i>Stahlfedern</i> | sind relativ straff und werden meist bei <b>Fitness-Trampolinen</b> eingesetzt. Sie sind robust.          |
| <b>Aufhängung:</b><br><i>Gummibänder</i> | sind elastisch und ermöglichen ein Gelenk und Rücken <b>schonenderes Schwingen</b> .                      |
| <b>Aufhängung:</b><br><i>Gummiringe</i>  | eignen sich wie Gummibänder <b>zum harmonischen Schwingen</b> . Sie lassen sich zudem leicht austauschen. |

» [Trampoline bei Sport-Thieme](#)