

**FREI**

Einzigartige FREI Innovation –  
der FLOW TRAMP®



**Ohne Koordination ist alles nichts!**



Sie finden den FREI TIPP CLIP zum FLOW TRAMP hier:



Kanal: FREI AG Aktive Reha-Systeme

# Einzigartige FREI Innovation – der FLOW TRAMP®

eine besondere Art der Schwerelosigkeit



## **Koordination ist Grundlage jeder menschlichen Bewegung.**

Sie ist verantwortlich für das Erlernen, Steuern und Anpassen von Bewegungen.

Nur ein gutes Koordinationsvermögen ermöglicht eine wirkungsvolle Nutzung der anderen konditionellen motorischen Grundeigenschaften: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Im Hinblick auf unsere alltäglichen Aktivitäten sind koordinative Fähigkeiten also unabdingbar.

# Rudolf Frei über die Entwicklung des FLOW TRAMP®



Die Idee, eine Schaukel mit einem Trampolin zu kombinieren, entstand aus meinen Erfahrungen mit dem AKTIV TRAMP und dem TRAMP TRAINER TT. Beides Geräte mit integriertem Sprungtuch wie bei einem Trampolin. Ich fragte mich, wie es möglich wäre, sich noch leichter, ohne Belastung, von dem Sprungtuch abzufedern. So kam ich auf die Schaukelbewegung. Seit ca. 1200 Jahren gibt es Schaukeln. Das Trampolin wurde vor ca. 90 Jahren erfunden. Beide Bewegungsarten machen den Menschen viel Spaß – vor allem Kinder lieben das Springen und Schaukeln. Meine Überlegungen führten dann zunächst einmal zu einem Versuchsaufbau, um zu sehen, was das System bewirkt.

In der Zeit vom 18.-26.10.2016 führte ich einen Test mit zwei Probandinnen durch. Vor und nach dem Test auf dem FLOW TRAMP wurde bei beiden ein isometrischer Maximalkrafttest auf der Funktionsstemme gemacht.

Der Test mit dem FLOW TRAMP hatte folgenden Aufbau: 4 x 20 Minuten Schaukeln und mit den Beinen aufs Trampolin Aufspringen, dazwischen jeweils einen Tag Ruhepause.

## **Das Ergebnis war verblüffend!**

Bei Probandin 1 ergab sich ein Beinkraftzuwachs von 35,80 %.

Bei Probandin 2 ergab sich ein Beinkraftzuwachs von 46,82 %.

Erklären lässt sich das durch Verbesserung der intermuskulären Koordination. Und das ist nur ein Teil der positiven Eigenschaften, die diese Art des Trainings bewirkt.

Damit war ein innovatives Trainingssystem geboren.

# Schaukeln ist »Magie & Medizin«



Der FREI TIPP CLIP zum  
FLOW TRAMP:



Kanal: FREI AG Aktive Reha-Systeme

Ein Trampolin der ganz besonderen Art, kombiniert mit einer Schaukel. Mit dem richtigen „Flow“ kann das Trainingsgerät durch Bewegungen im unendlichen Fluss Harmonie erzeugen und führt zu einem außergewöhnlichen Gefühl der Schwerelosigkeit.

Neben dem Schwingen nach vorne und hinten entstehen gleichzeitig pendelförmige Bewegungen nach links und rechts.

Die Einsatzbereiche sind vielfältig: neben Muskellockerung und Kraftaufbau können Gleichgewicht und Beckenboden trainiert werden.

Die harmonischen Bewegungen des FLOW TRAMP® sorgen für Entspannung und verhelfen somit auch zum Abbau von Stress.

Schaukeln und gleichzeitig Trampolin springen – ein unglaubliches Gefühl, dass nicht nur Spaß bringt, sondern auch positive Effekte auf Ihr körperliches Wohlbefinden hat.

## Vom Kleinkind bis ins hohe Alter

Das Gleichgewichtsorgan braucht Anregungen. Gleichzeitig machen Wiegebewegungen Menschen glücklich. Denselben Effekt hat das Trampolinspringen.

Die Kombination von Schaukel und Trampolin verstärkt die Funktionen der Einzelgeräte. So entsteht eine wunderbare, neue Trainingsform, die es nur bei der FREI AG gibt (**Gerät patentrechtlich geschützt**).

# Erfahrungsbericht zum Testtraining mit dem FLOW TRAMP®



Bei Betreten des Ausstellungsraumes fällt mir dieses andersartige Trainingsgerät sofort auf und mein Gesicht zeigt einen deutlich überraschten, leicht rätselnden Ausdruck. Etwas uns allen Bekanntes und doch völlig Neues steht mir gegenüber: ein Trampolin, jedoch nicht waagrecht auf dem Boden stehend, sondern senkrecht angebracht, mit der Sprungtuchfläche zu mir gerichtet und gleichzeitig ist eine Schaukel integriert, die vor dem Trampolin, an einem Gestänge schwebend, angebracht ist.

Dieser spannende Anblick macht mich sofort neugierig und animiert mich, das Gerät umgehend zu testen. Ich setze mich auf einen weich gepolsterten Sitz mit Lehne, halte mich rechts und links, nicht wie bei einer Schaukel üblich an zwei Seilen, sondern hier an zwei Metallstangen fest und fühle mich dadurch sicher und gehalten. Danach lege ich meine Füße in zwei Schlaufen, die an dicken, senkrecht hängenden Stahlfedern befestigt sind. Die Fußsohlen gegen das Sprungtuch gestellt, beginne ich sofort ohne Zögern, in die sich zwangsläufig ergebende Bewegung zu schwingen: UNGLAUBLICH...ich schaukle und springe Trampolin gleichzeitig!

Mein Gesicht zeigt ein großes Lächeln, während umgehend ein Gefühl der Freude und der Zufriedenheit entsteht, diese Bewegung zwischen „Schweben“ in der Luft und gleichzeitigem Springen auf das Trampolin mit einer gewissen Geschwindigkeit und Kraft, jedoch ohne starke, extrem schweißtreibende Anstrengung, vollbringen zu können. Denn diese Bewegung ist keine abstrakte, komplizierte, lang zu erlernende



Bewegungsabfolge, sondern ein Schwingen bzw. Schaukeln, das so gut wie jeder Mensch als Kind geübt und gelernt hat. Mein Körper weiß sozusagen automatisch, wie er zu reagieren hat und ich spüre nur Leichtigkeit, keine Mühe.

Jedes reflektorische Abprallen vom Trampolinsprungtuch lässt mich wieder zurückschwingen, umkehren und wieder nach vorne zum Trampolin schwingen, bis die Fußsohlen erneut auf dem Sprungtuch aufkommen, ähnlich der Beinbewegung beim Laufen bzw. Joggen mit Bodenkontakt, Ablösung-, Beinschwungphase in der Luft.

Im Gegensatz dazu kann ich aber auch Fußsohlenkontakt am Sprungtuch halten und ohne Sprungaktivität in ein weiches, pendelndes Schaukeln gelangen, bei dem sich die Beine in Knie und Hüfte nur minimal bewegen, die Augen geschlossen oder geöffnet sind und der gesamte Körper zur Ruhe und in Entspannung kommen kann. Einfach wie „losgelöst“ von der Schwerkraft - eine sehr angenehme, beruhigende Bewegung, die sich anfühlt, als ob man in einer Wiege geschaukelt wird.

Das entspannte Wohlgefühl hält noch lange an nachdem ich von dem Trainingsgerät abgestiegen bin, obwohl ich gleichzeitig meine gut durchblutete Beinmuskulatur spüre, die sich kraftvoller als vor dem Training anfühlt. Die Treppe nach oben zum Ausgang nehme ich mit leichtem Schritt: erfrischt und leichtfüßig, als wäre ich gerade von einer Batterie aufgeladen worden.

Andrea Ruf, Physiotherapeutin, November 2017

# Merkmale des FLOW TRAMP®



**Bewegungsanregend**, fördert **Eigenaktivität** zu Bewegung durch besonderen Aufbau des Trainingsgerätes – Schaukel und Trampolin – sofort erkennbar – „springt ins Auge“.

**Bewegungsfreude** entwickelt sich – einfacher Bewegungsablauf, **Belastung** lässt sich von einfach bis schwer **steigern** – die Freude bleibt – **fördert Wahrnehmung des eigenen Körpers** – die **Konzentration auf den eigenen Körper steigt** – das **eigene Körpergefühl entsteht und verstärkt sich, weil es zu einer fließenden (Flow!) abwechselnden An- und Entspannung der Muskulatur kommt**.

**Rhythmus** entwickelt sich, da man im **Takt** (der Bewegung) bleiben muss – **gleichförmige Bewegung**.

**Teilbelastung** für Beingelenke, durch Sitzen wird Körpergewicht von den Beingelenken weggenommen.

(Entlastung) durch das nachgebende Sprungtuch – z.B. günstig bei **Adipositas**, post-OP etc. **Vorbereitung auf die Beinbelastung beim Gehen**, auch z.B. bei Rekonvaleszenz.

**Intermittierende Kompression** fördert Gelenkknorpel-/Gelenkkapsel- Ernährung, Knochen(zell)aufbau.





**Stauchungsimpuls** wirkt anregend auf die Gelenkrezeptoren; fördert die Reaktionsbereitschaft der Nerv-/ Muskelkoordination (**intramuskuläre Koordination**); erhöht die Anforderung an die stabilisierende Muskulatur (**Kokontraktion der Extensoren** und Flexoren der unteren Extremität); bewirkt **reaktive Anspannung der Beckenbodenmuskulatur**.

**Vermehrte Durchblutung**, auch der inneren Organe; Anregung der **Blasen- und Darmaktivität**, sowie des **Lymphflusses**.

**Steigerung der Kraft** der Bein- und Rumpfmuskulatur (ventrale Muskelkette des Rumpfes), da durch die horizontale Lage der unteren Extremitäten und des Rumpfes die Schwerkraft senkrecht auf den Rumpf und die unteren Extremitäten wirkt.

**Punktaufhängung** des Schaukelsitzes bewirkt **dreidimensionales Bewegen** – bei jeder Schaukelbewegung, die zu einem erneuten Fußsohlen-/Sprungtuchkontakt führt, kommt es zu einer veränderten Kontaktfläche/Belastungszone der Fußsohle mit dem Sprungtuch. Dies führt zu einer variierten Muskelkontraktion (Betonung verschiedener Muskelgruppen, unterschiedliche Stärke der Kontraktion der jeweiligen Muskulatur).

**Koordinationssteigerung** durch Variation der Schrittfolge/Fußstellungen (eng/ breit bzw. einwärts oder auswärts gerichtete Fußlängsachse) und Springen im Einbeinstand oder Zweibeinstand etc.

# FREI TRAMP TRAINER TT®



Zugelassen für  
KG-Gerät-Ausstattung:

Die multifunktionale Alternative  
zur Funktionsstemme/Beinpresse

aktives funktionales  
Ganzkörpertraining

Training im Teillastbereich

Sprungtuch als Widerstandsgeber

effektives koordinatives Training

deutlich spürbare, schnelle  
Trainingserfolge

einfache Handhabung

# FREI AKTIV TRAMP®



mechanisches Trampolin – der Trainierende wird in rhythmische Bewegung versetzt

mehrdimensionales sensomotorisches Training

fördert Koordination, Stabilisation, Motorik und Gleichgewichtssinn

perfektes Trainingsgerät in jedem Umfeld (Büro, Praxis oder Zuhause)

gezielter Stressabbau

kurze Trainingszyklen bringen großen Erfolg

Rufen Sie mich an und lassen Sie sich beraten. Ich erstelle Ihnen gerne Ihr individuelles Angebot:

Tel. 07661 / 93 36-643

[dominik.egetemeir@frei-ag.de](mailto:dominik.egetemeir@frei-ag.de)



Dominik Egetemeir



---

FREI AG  
Aktive Reha-Systeme  
Am Fischerrain 8  
79199 Kirchzarten  
Telefon 07661 / 93 36-0  
[www.frei-ag.de](http://www.frei-ag.de)



Entdecken Sie im FREI Online Shop aktuelle Aktionen: [shop.frei-ag.de](http://shop.frei-ag.de)