



TRAMP TRAINER TT®

Erfahrungsberichte von
Ärzten, Krankengymnasten und
Patienten über das Training mit
dem TRAMP TAINER TT.

Expertise über den Tramp Trainer TT® der FREI AG

Der Tramp Trainer TT® stellt eine Neuentwicklung dar, die aus einer Kombination bisher erfolgreich eingesetzter Trainingshilfen und Trainingsgeräte entstanden ist.

Trampoline und Minitrampoline werden seit den 70er und 80er Jahren im Grundlagentraining und vor allem in der Rehabilitation verwendet – Körper-Koordinations-Test (KTK), Anwendungen in der Psychomotorik etc. Die Vorteile der ganzkörperlichen Koordinationsschulung können oftmals nicht genutzt werden, weil das Springen in aufrechter Körperstellung zu schwierig ist.

Die Nutzung schiefer Ebenen mit Rollsitzen oder Rollbrettern wurde zur Stimulation des Sprungkrafttrainings oder als „Erleichterung“ im Training der Beinstrecker angewandt. Nachteilig waren stets die langen Kontaktzeiten, die sich auf den harten Abstoßflächen ergeben und die nicht mit den geforderten Koordinationsmustern übereinstimmen. Auch die lange Haltearbeit der gestreckten Beine überforderte schwächer Trainierte und Patienten.

Der Tramp Trainer TT® vermeidet die Schwächen der bisherigen Trainingshilfen und kombiniert ihre Stärken. Durch die Verstellmöglichkeiten der Neigung beim „Anschweben“ auf die Trampolinfläche können die Belastungsintensität und die Kontaktdauer auf dem Trampolin optimal dosiert werden. Die Aufhängung der Beine vermeidet eine frühzeitige Ermüdung und verlängert dadurch die Trainingsdauer und erhöht den Trainingseffekt.

Als besonders geeignet dürfte sich der Tramp Trainer TT® in der Rehabilitation nach Verletzungen der unteren Extremitäten erweisen. Er ermöglicht die sukzessive Erhöhung der Belastung, gekoppelt mit einem Training der sensomotorischen Leistungsfähigkeit verbunden mit einer Kräftigung der betroffenen Strukturen. Patienten mit Beeinträchtigungen des Gleichgewichts und der Gangmotorik, die nur eingeschränkt stehfähig sind, erhalten hiermit ein ideales Trainingsgerät für die Frühmobilisation. Ebenso einsetzbar ist der Tramp Trainer TT® in der Prävention zur Verzögerung von alterbedingten degenerativen Veränderungen, die bekanntlich durch regelmäßiges moderates Training sehr gut beeinflusst werden können.

Insgesamt gesehen, kann der Tramp Trainer TT® der FREI AG als ein neuartiges Erfolg versprechendes Therapie- und Trainingsgerät beurteilt werden, das zu einer wesentlichen Optimierung des Trainings beitragen kann.

Frankfurt/Main, Oktober 2008


Prof. Dr. Dietmar Schmidtbleicher



SPORTKLINIK Bad Nauheim · In der Au · 61231 Bad Nauheim

Frei AG
Aktiv Reha-Systeme
Am Fischerrain 8

79199 Kirchzarten

**Fachklinik für Orthopädie,
Traumatologie und Kardiologie,
operative und konservative Versorgungs-
formen, zugelassen für die Ambulante
Rehabilitation/Erweiterte Ambulante
Physiotherapie aller Kostenträger**

Ä r z t l i c h e r L e i t e r
Dr. med. Johannes M. Peil
Focharzt für Orthopädie, Focharzt für
Physikalische u. Rehabilitative Medizin,
Sportmedizin, H-Arzt

Abteilungsleiter Kardiologie
Priv.-Doz. Dr. med. habil. Klaus Berwing

Kurzbericht über den FREI Tramp Trainer TT®

Aufbau / Einstellmöglichkeiten

Das von der FREI AG neu entwickelte stationäre Trainingsgerät „Tramp Trainer TT®“ besteht aus einem verstellbaren, ergonomisch geformten Sitz welcher auf einem Schlitten montiert ist, einem im 90° Winkel dazu angebrachten Trampolin, sowie einer Vorrichtung, in der die Füße gehalten und stabilisiert werden. Der Schlitten kann für den sicheren Einstieg festgestellt werden.

Ein Vorteil der Konstruktion ist unter anderem, dass man den Winkel des Schlittens mit wenigen Handgriffen leicht verstellen kann, um so verschiedene Zielgruppen unterschiedlich stark fordern zu können. Ebenso kann der Sitz in seiner Position in mehreren Teilbereichen unabhängig voneinander justiert werden. Kombiniert man diese beiden Punkte, ergibt sich für den Klienten die Möglichkeit, sowohl beinahe in der Horizontalen als auch bis in 30° Neigung trainieren zu können.

An der Halterung für die Füße (Galgen) sind Federn eingebracht, welche die Füße, respektive die Beine des Klienten mit Hilfe von Schlingen stabilisieren. Zusätzlich bietet der Galgen zusätzliche Ösen, in denen beispielsweise ein Thera-Band befestigt werden kann, um dem Klienten beim Training ein zusätzliches Koordinations-/Krafttraining für den Oberkörper zu ermöglichen.

Seite 1 von 2
Kurzbericht über Trainer TT.doc

Abteilung für Physiotherapie (Terminvergabe) · Telefon 0 60 32-7 18 54 · Telefax 0 60 32-40 07
(Buchhaltung) Telefon 0 60 32-18 80

Bankverbindung: Sparkasse Oberhessen · Kto.-Nr.: 0 031 00 4594 · BLZ 518 500 79

www.sportklinik-badnauheim.de



Anwendungsbereiche


Aufgrund seiner vielfältigen Einstellungsmöglichkeiten, wie den einfachen Ein-/Ausstieg (Einstiegshilfe) und die Stabilisierung der Beine mittels der Federaufhängungen, sowie der Winkeleinstellung des Schlittens kann der FREI Tramp Trainer TT® bei einer Vielzahl von Klienten zur Anwendung kommen. So können unter anderem Patienten mit Hemiparesen, Klienten mit Verletzungen oder Operationen der unteren Extremität, aber auch frisch mit einer Totalendoprothese versorgte Patienten dosiert mit diesem innovativen Gerät trainieren. Besonders wichtig ist hier die Vermeidung eines Aufpralls auf festen Untergrund, beim Tramp Trainer TT® entsteht keine Schock- oder Stoppwirkung auf den Körper. Darüber hinaus kann der Tramp Trainer TT® auch in ein Training mit Breiten- und Leistungssportlern optimal eingebunden werden.

Neben der Kraft werden insbesondere der Gleichgewichtssinn, die Reaktions- und Kopplungsfähigkeit sowie die Motorik trainiert. Des Weiteren regt das Training den Lymphfluss an, trainiert den Beckenboden und wirkt vorbeugend bei Osteoporose.

Fazit

Die beim FREI Tramp Trainer TT® verwendete Trainingsmethode nennt sich Plyometrie. Vorteil dieser Trainingsmethode ist, dass der Klient auf muskelphysiologischer Ebene ungleich mehr arbeitet, als es beim statischen oder einfach dynamischen Training der Fall ist. Mit Hilfe eines plyometrischen Trainings kommt es zu einer Zunahme der Kraft, der Schnellkraft und des Muskelquerschnitts aufgrund der Nutzung der Vorinnervation des Muskels, des Dehnungsreflexes und der elastischen Komponente des Muskels.

Allein aufgrund der Möglichkeit, diese Trainingsmethode sowohl bei Patienten als auch bei Sportlern verwenden zu können, ist der Einbau dieses Gerätes sowohl in ein Gesundheits-, Rehabilitations- aber besonders auch in ein breiten-/leistungssportlich orientiertes Training uneingeschränkt zu empfehlen.


Dr. med. Johannes M. Peil
Leitender Arzt der SPORTKLINIK
Bad Nauheim
Facharzt für Orthopädie
Facharzt für Physikalische
und Rehabilitative Medizin

November 2008

Seite 2 von 2
Kurzbericht über Trainer TT.doc

Abteilung für Physiotherapie (Terminvergabe) : Telefon 0 60 32-7 18 54 Telefax 0 60 32-40 07
{Buchhaltung} Telefon 0 60 32-18 80

Bankverbindung: Sparkasse Oberhessen Kto.-Nr.: 0 031 00 4594 BLZ 518 500 79

www.sportklinik-badnauheim.de

Bericht über den Einsatz des Tramp Trainer TT® von Gabriele Kiesling, Physiotherapeutin in Düsseldorf

„Ich lernte den Tramp Trainer TT auf der FIBO 2009 in Essen kennen.

Den Einsatz dieses Gerätes begreife ich als optimale Ergänzung meines neuroorthopädischen Therapiekonzeptes. Der Tramp Trainer TT ist ein Blickfang, er verblüfft!

Mein Praxisteam und ich entwickelten speziell für den Tramp Trainer TT eine besondere Fußbelastungs- und Beinachsenbefundung, die eine auf den Patienten individuell zugeschnittene Therapie ermöglicht, auch im Teilbelastungsbereich.

Weitere Trainingskonzepte für Osteoporose, Inkontinenz und zur Verbesserung des lymphatischen Abflusses sind in Planung.

Mit Blick auf Therapiemöglichkeiten der Zukunft empfehle ich den Tramp Trainer TT ausdrücklich und beglückwünsche Herrn Frei zu dieser innovativen Idee.“

Düsseldorf, 09.10.2009

Gabriele Kiesling, selbstständige Physiotherapeutin seit 1974, engagierte sich mit zahlreichen Veröffentlichungen und Pressearbeit für ihren Beruf und konnte diese Arbeit als **Vorsitzende des von ihr mitbegründeten Verbandes selbstständiger Physiotherapeuten (IFK)** erfolgreich fortführen.

Sie entwickelte mehrere Therapiekonzepte im neuroorthopädischen Bereich bzw. für Menschen mit Osteoporose, die sie als Mitwirkende in Büchern veröffentlichte.

2007 gründete sie das Düsseldorfer Institut für Qualität in der Physiotherapie mit der Zielsetzung der Qualifizierung und Niveauverbesserung der Physiotherapeuten und der Förderung weiterbildungsinteressierter Berufseinsteiger und Kollegen.

Die Physiotherapie Gabriele Kiesling als älteste Praxis in Düsseldorf und als erste mit QM-Zertifizierung steht für Erfahrung und kontinuierliche Fort- und Weiterbildung um ihren Patienten den besten Weg zu Heilung und Gesundheit zu ermöglichen. Neben immensem Weiterbildungsstreben des zehnköpfigen Teams ist immer auch die Suche und Erprobung neuer Therapiemethoden und –mittel gegeben.

www.gabriele-kiesling.de
www.diqp.de

Kurzbericht über den Einsatz des Tramp Trainer TT® im Reha Pro Med, Bochum

Seit mehr als 17 Jahren haben wir in den verschiedenen Bereichen der Physiotherapie und Rehabilitation umfangreiche Erfahrungen gesammelt und weiterentwickelt. Mit mehr als 165 000 Behandlungen im Bereich der Kniegelenksthherapie sind wir im Ruhrgebiet führend in der Therapie solcher Fälle und verfügen über ein sehr großes Erfahrungspotential.

In diesem Therapiebereich wird der Tramp Trainer TT von uns sowohl in der frühen post-operativen Phase als auch im weiteren Rehabilitationsverlauf angewendet.

Zunächst arbeiten wir statisch mit unterschiedlich individuellen, aber schmerzfreien Belastungsstufen, welche wir gut über die Neigung der Sitzposition einstellen können. Hier werden vor allem die propriozeptiven Fähigkeiten angesprochen, verbessert und kontinuierlich erweitert. Darüber hinaus wird auch die Muskelkoordination mit einer angemessenen Belastungssteigerung nach und nach aufgegriffen und bis zur Vollbelastung weiter entwickelt.

Im Endstadium der Rehabilitation wird der Tramp Trainer TT von uns bis zur völligen Sportfähigkeit des Patienten dynamisch in allen Varianten eingesetzt.

Die Kombination aus Medizinischer Trainingstherapie (mit dem Tramp Trainer TT) und Physiotherapie führt zu einer entsprechend hohen Erfolgsquote in der Rehabilitation.

Auch in der Wirbelsäulentherapie setzen wir den Tramp Trainer TT zur Stabilisation der zentralen Rückenmuskulatur ein.

Sehr beliebt ist der Tramp Trainer TT auch im Selbstzahlerbereich, wo alle Altersstufen belastungsabhängig ihr individuelles Programm absolvieren. Gerade bei älteren Patienten wird das dynamische Training in den unterschiedlichsten Belastungsstufen sehr gut angenommen, das spricht für einen sehr guten Motivationsfaktor.

Bochum, 09. November 2009

Reha Pro Med
Jürgen Griebel, Geschäftsführer
Praxis für Physiotherapie und
Ambulante Rehabilitation GmbH
44787 Bochum

Kurzbericht über den Einsatz des Tramp Trainer TT® in der Physiotherapiepraxis Physio Fontijne, CH-6410 Goldau

Bei uns wird der Tramp Trainer TT insbesondere bei allen Knie-, Fuß- und Hüftpatienten eingesetzt und zwar schon sehr früh in der Rehapphase. Hier ist er ideal.

Eine meiner Mitarbeiterinnen hat sich auf MS-Behandlungen spezialisiert. Auch hier ist der Tramp Trainer TT sehr gut einsetzbar bei Patienten, die sonst nicht mehr gehfähig oder allgemein in den unteren Extremitäten geschwächt sind.

Zusätzlich wird der Tramp Trainer TT bei uns für das Konditionstraining eingesetzt.

Allen Patienten gefällt das Training auf dem Tramp Trainer TT sehr gut - vor allem, weil es sehr Gelenk schonend ist.

Goldau im Dezember 2009

Physio Fontijne
Ronald Fontijne
Physiotherapeut

**Beurteilung des Tramp Trainer TT[®] von PD Dr. med. Hartmann,
Freiburg**

Sehr geehrter Herr Frei,

Gratulation zu Ihrem Tramp Trainer TT, der die Idee der Reduktion der Schwerkraft an Land des Schlingentischs in moderner Form für die "untere Körperhälfte" realisiert und die Eigeninitiative.

Training mit Spaß ist seit Jahren meine Metapher für Training im Wasser mit massiver - bis 100 % - Reduktion der Gravitation.

Chapeau für System und Design

Ihr
Bernd Hartmann

PD Dr. med. Bernd Hartmann

Physikalische und Rehab Medizin, Innere Medizin, Sportmedizin,
Balneologie und Medizinische Klimatologie, Naturheilverfahren, Allergologie

Freiburg, den 26. Februar 2009

Erfahrungsbericht von Frau M. Eckmann über ihr Training auf dem Tramp Trainer TT®

„Im Jahr 2000 musste ich mich einer Lebertransplantation unterziehen, damals war ich 18 Jahre alt. Nach der geglückten Operation ging es mir zwar sehr viel besser, jedoch war der Lymphabfluss in meinen Beinen massiv gestört. Ich lagerte anfangs bis zu 40 Liter Wasser ein, meine Beine waren stark geschwollen und schmerzten. Die verordneten Lymphdrainagen halfen, aber der Effekt hielt nur kurz an, mein Körper konnte das eingelagerte Wasser nicht abbauen.

Im Juni 2009 lernte ich bei der Physiotherapie Herrn Frei kennen. Er hatte von meinen Problemen gehört und empfahl mir das Training auf dem von ihm entwickelten Tramp Trainer TT. Mit Skepsis begann ich das Training auf dem Gerät, das einem Trampolin gleicht, auf dem man im Liegen trainiert.

Nach zwei Wochen wurde aus meiner Skepsis großes Erstaunen. Ich bekam keine Manuelle Lymphdrainage mehr, hatte aber angefangen, auf dem Tramp Trainer TT zu trainieren. Anfangs zweimal pro Woche für zunächst nur 5 min (3 Trainingseinheiten), später zweimal pro Woche ca. 15 - 20 min. (Schlittenneigung bei 14°, Lehnenneigung bei 30°). Dabei machte ich nur kleine Bewegungen, keine starken Sprünge und dennoch tat sich etwas in meinem Körper. Ich musste nachts vermehrt auf die Toilette, das Ziehen in den Beinen ließ nach und sie begannen, abzuschwellen. Nach weiteren 4 Wochen regelmäßigen Trainings hielten die Wirkungen länger an, verstärkten sich noch.

Heute geht es mir sehr gut. Meine Beine haben ihren früheren, normalen Umfang wieder erreicht. Die ziehenden Schmerzen sind vergangen. Das Lymphsystem in den Beinen ist stabil, auch bei sitzender Tätigkeit schwellen meine Beine nicht mehr an. Nun kann ich meinen Beruf wieder ohne Einschränkungen ausüben. und.

Ganz nebenbei habe ich durch das Springen auf dem Trampolinnetz auch die ursprüngliche Stabilität und Belastbarkeit meiner Sprunggelenke und Bänder wiedererlangt, die nach der OP und der Zeit im Rollstuhl sehr eingeschränkt waren.

Das Training auf dem Tramp Trainer TT werde ich fortsetzen und auch in Zukunft zweimal pro Woche trainieren, es macht mir sogar richtig Spaß – meine Lebensqualität hat sich deutlich verbessert!“

Kirchzarten, Oktober 2009

Erfahrungsbericht einer Arthrosepatientin über ihr Training auf dem Tramp Trainer TT®

„Seit Frühsommer 2007 trainiere ich wegen meiner Arthrose in beiden Füßen 2 - 3 mal pro Woche erfolgreich mit dem Tramp Trainer TT.

Durch das Training reduzierten sich meine Arthrose-Schmerzen deutlich, so dass ich nach einem halben Jahr ohne weiteres wieder kleinere Wanderungen unternehmen kann.

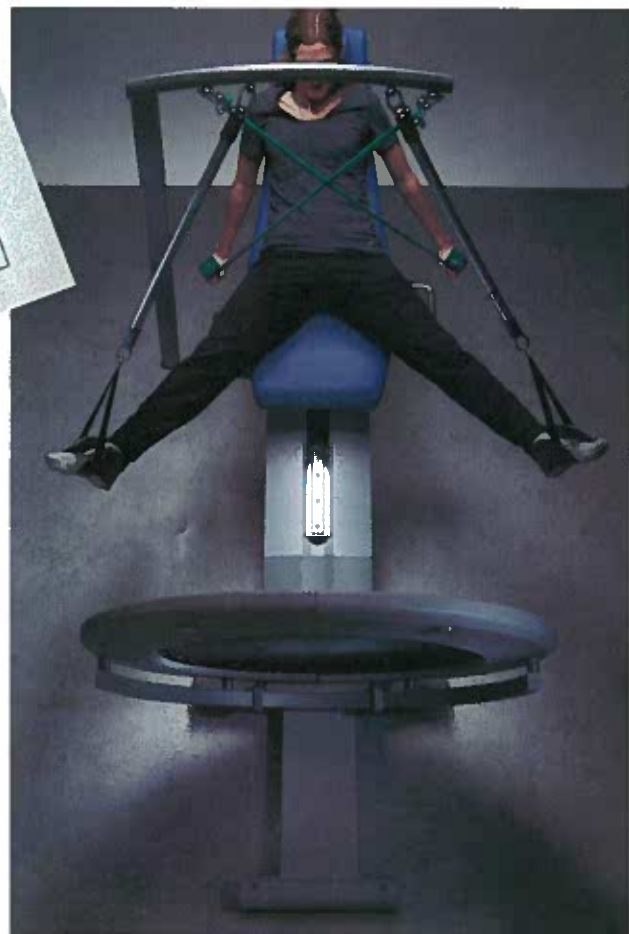
Das Training hat nebenbei auch zur Stabilisierung meines Beckenbodens beigetragen.

Ich möchte den Tramp Trainer TT in meinem persönlichen Fitness-Programm nicht mehr missen.“

Dr. H.I. Kasemir, Freiburg, den 01.12.2007



Schon am ersten Messttag der FIBO 2009 wechselten sich die Filmteams der TV-Sender bei uns in rascher Folge ab. Ihr größtes Interesse: Die Präsentation unseres TRAMP TRAINER TT®.



Die Reporter von ZDF, WDR, N-TV und RTL waren begeistert von den **Trainingmöglichkeiten** mit unserem einzigartigen Trainingsgerät mit Sprungtucheffekt.

Der TRAMP TRAINER TT® wurde von Herrn Frei selbst entwickelt und in diesem Jahr zum FIBO Innovation Award nominiert.

Die Auszeichnung wird jährlich von FIBO, TÜV und FIT FOR FUN verliehen. Interessiert begutachtete die Jury das Gerät und testete schließlich selbst!

Das Trampolintraining der besonderen Art ermöglicht ein sanftes und zugleich sicheres **Training im Teillastbereich**. Fußmanschetten entlasten den Trainierenden um das Gewicht seiner Beine.

Sie finden alle Infos zum Tramp Trainer TT® im Katalog auf den Seiten 104/105 und 202/203. Oder rufen Sie uns an: 07661-9336-0!