

Trampolining, tedy skákání na trampolíně, je jedno z nejúčinnějších cvičení pro celé tělo. Má všechny výhody kardiovaskulárního cvičení a posilování (zlepšení cirkulace, rozvíjí rovnováhu koordinaci, zvyšuje kapacitu pro dýchání atd..) Cvičení je bezpečné, protože nedochází k dopadům na tvrdou podložku, nedochází k mikrotraumautizacím, a přitom poskytuje zvýšenou G-force, díky které se významně posiluje kosterní svalstvo. Mimo to má i výhody pro jiné tělesné orgány a soustavy. Zvyšuje lymfatický oběh, čímž zlepšuje účinnost imunitního systému. Snižuje low-density lipoprotein v krvi, zvyšuje high-density lipoprotein, čímž brání výskytu ischemické choroby srdeční. Trampolína může dopomáhat k relaxaci, pro zlepšení spánku, odstranění pocitu únavy. Cvičení na trampolíně je vhodné jak pro děti tak i pro dospělé včetně seniorů. Trampolínu lze použít jak pro prevenci pro zdravé jedince, tak i následně pro rehabilitaci u pacientů s tělesným i mentálním postižením.