

INHALT

Vorwort	8
Einleitung	14
Die Schwerkraft nutzen	22
Positive Effekte	28
3.1 Körperzelle	29
3.2 Muskulatur	31
3.3 Knochen und Gelenke	33
3.4 Herz-Kreislauf-System	34
3.5 Stoffwechsel	36
3.6 Lymphsystem	36
3.7 Koordination	39
3.8 Psyche und Wohlbefinden	39
Das Minitramp	44
4.1 Aufbau	44
4.2 Verschiedene Typen	50
4.3 Entscheidungshilfen beim Kauf	52
Schwingen, Walken, Laufen und Hüpfen auf dem Minitramp	56
5.1 Die richtige Grundhaltung	60
5.2 Schwingen	63
5.3 Walken	77
5.4 Laufen	82

5.5	Hüpfen	89
5.6	Dehnungsübungen	99
5.7	Kräftigungsübungen	111
5.8	Entspannungsübungen	116
Richtiges Rebounding		126
6.1	Ein paar Grundregeln	128
6.2	Mit Spaß und Erfolg dabeibleiben	131
6.3	Warm-up, Workout und Cool-down	133
6.4	Herzfrequenzzonen	136
6.5	Der optimale Workoutbereich	138
Rebounding für jedermann		144
7.1	Sport-(Wieder)-Einsteiger	146
7.2	Läufer und Fitnesssportler	147
7.3	Rebounding bei Knie- und Rückenbeschwerden	148
7.4	Celluliteprobleme – Rebounding stärkt das Lymphsystem	150
7.5	Rebounding bei diabetischer Stoffwechsellage	152
7.6	Rebounding als Osteoporoseprophylaxe	153
7.7	Rebounding für Jung und Alt	155
7.8	Rebounding zur Stressreduktion	160
7.9	Rebounding bei Übergewicht	163
Literatur		166
Bildnachweis		168