

6 VORWORT

9 DAS MINI-TRAMPOLIN – MEHR ALS EIN SPORTGERÄT

- 10 Warum das Mini-Trampolin besonders ist
- 11 Was macht ein gutes Mini-Trampolin aus?
- 11 Stahlfedergeräte
- 12 Gummi-Seilring-Trampoline
- 13 Das bellicon
- 15 Einfach schwerelos
- 15 Den Körper ins Gleichgewicht schwingen
- 17 Der Schwamm-Effekt

19 UNSER KÖRPER – EIN KOMPLEXES SYSTEM

- 20 Die Zellen – unser Grundbaustein
- 20 Gesunde Zellen – gesundes Leben
- 21 Der Alterungsprozess – wenn die Nährstoffspeicher leer sind
- 23 Aktivieren Sie Ihre Zellen!
- 25 So verwertet der Körper Nährstoffe
- 26 Zellen brauchen Nährstoffe, Sauerstoff und Bewegung
- 27 Unser Motor: Das Herz-Kreislauf-System
- 28 Was kann ich für mein Herz tun?
- 29 Weniger (Anstrengung) ist mehr
- 30 Was Muskeln brauchen
- 32 Wie entsteht Muskelkater?
- 33 Wie man Herz und Kreislauf trainieren kann
- 35 Regenerationstraining
- 34 Fettstoffwechseltraining
- 37 Herz-Kreislauf- oder Fitnesstraining
- 38 Intervalltraining
- 39 Wasser – warum es so wichtig ist
- 40 Wie viel sollte man trinken?
- 42 Wie Ihr Körper vom Trampolin profitiert

- 42 Die Hormone
- 44 Die Blutgefäße
- 45 Die Verdauung
- 47 Der Beckenboden
- 48 Die Muskeln
- 50 Die Bandscheiben

53 ERNÄHRUNG – OHNE GEHT NICHT(S)

- 54 Makronährstoffe
- 54 Eiweiß – Muskel- und Zellschutz
- 57 Kohlenhydrate – Brennstoff des Motors
- 60 Fette – nützlicher, als man denkt
- 61 Lernen Sie dazu!
- 62 Mikronährstoffe
- 63 Vitamin C
- 64 Die B-Vitamine
- 64 Vitamin D
- 65 Mineralien
- 67 Ausgewogenheit zählt

69 BEVOR SIE ANFANGEN

- 70 Wer darf, wer darf nicht?
- 71 Wenn Sie bereits Sport treiben
- 72 Weniger ist mehr
- 73 Schwingen, nicht hüpfen!
- 74 Barfuß oder mit Socken?
- 74 Dos and Don'ts
- 77 Kurzatmig? Nein danke!
- 78 Stress reduzieren
- 78 Testen Sie sich!
- 78 Der Stress-Test
- 80 Der Reset-Test
- 81 Der Lymph-Test

- 82 Der Stand-Test
- 83 Der Muskel-Test
- 84 Der Ausdauer-Test
- 84 Der Herz-Kreislauf-Test

- 87 **DAS TRAININGSPROGRAMM**
- 88 Das Coaching: im Buch, mobil und online
- 89 Der Aufbau des Trainings
- 90 Die Inhalte des 4-Wochen-Trainings
- 90 Ihre Ausgangslage
- 92 Nicht vergessen!
- 93 Das 4-Wochen-Trampolin-Training
- 93 Woche 1 – Wir schaffen Grundlagen!
- 108 Woche 2 – Wir sorgen für Grundlagenausdauer und Stabilität
- 122 Woche 3 – Wir steigern die Fitness und regen den Stoffwechsel an
- 136 Woche 4 – Endspurt: Wir geben alles und steigern die Koordination
- 150 Wie geht's weiter?
- 152 Danksagung
- 154 Register