

Inhalt

EINFÜHRUNG IN THEORIE UND ANWENDUNG

DAS TRAINING

DIE PROGRAMME

ANHANG I

ANHANG II

	Seite
Fitnesstraining nach Mass	1
Trainingseffekt und G-Belastung	3
Das Rebound-Training aus trainingsphysiologischer Sicht	9
Anwendungen in Sport und Fitness	13
Und so gehen Sie vor	19
Haltung, Gleichgewicht, Rhythmus	23
Atmung, Tempo, Übergänge	25
Über die Programme	27
Tun und Lassen	29
Aufwärmen und Abkühlen	31
1 ANFÄNGER	35
2 FORTGESCHRITTEN	53
3 JOGGING	63
4 SKI	69
5 TENNIS	77
6 STRETCHING	85
Wie fit sind Sie?	99
Ruhepuls und Erholungsrate	101
Trainingstabelle	103
Resistive Rebounding	105
Super Circuit Training	107
Energietest	109
Qualitätsmerkmale des Minis	111
Literaturverzeichnis	113