

Inhalt

EINFÜHRUNG IN THEORIE UND ANWENDUNG

	Seite
Fitnessstraining 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

DAS TRAINING

Haltung, Gleichgewicht, Rhythmus	23
Atmung, Tempo, Übergänge	25
Über die Programme	27
Tun und Lassen	29
Aufwärmen und Abkühlen	31

DIE PROGRAMME

1 ANFÄNGER	35
2 FORTGESCHRITTEN	53
3 JOGGING	63
4 SKI	69
5 TENNIS	77
6 STRETCHING	85

ANHANG I

Wie fit sind Sie?	99
Ruhepuls und Erholungsrate	101
Trainingstabelle	103

ANHANG II

Resistive Rebounding	105
Super Circuit Training	107
Energietest	109
Qualitätsmerkmale des Minis	111
Literaturverzeichnis	113