

DAS BUCH

Springen auf dem Trampolin macht nicht nur Spaß, es fördert Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gleichermaßen. Es bietet daher einen optimalen Ausgleich für alle sitzenden Tätigkeiten und regt nebenher in hohem Maße die Fettverbrennung an. Und der große Vorteil ist: Die Übungen können problemlos zu Hause durchgeführt werden.

Alle, die sich der Schwerelosigkeit nicht entziehen können, finden hier neben Ausrüstungstipps zahlreiche Übungsvorschläge mit und ohne Zusatzgeräte.

Außerdem werden Tipps gegeben, wie man durch Rebounding sein Gewicht gezielt reduzieren kann.

Da das Training auf dem Minitramp besonders gelenkschonend ist, ist es auch in der Rehabilitation und bei Gelenk- und Rückenproblemen vielseitig einsetzbar.



DER AUTOR

Johannes Roschinsky ist Dozent am Institut für Sportwissenschaften und Sport der Bundeswehr-Universität München und arbeitet seit vielen Jahren in Schule, Hochschule und Erwachsenenbildung. Er ist Autor zahlreicher sportwissenschaftlicher und praxisbezogener Publikationen und mehrfacher Buchautor verschiedener Trendsportarten.



€ 14,95 [D]
ISBN 978-3-89899-359-3



www.dersportverlag.de

you can do it



- Ganzkörpertraining im Flug
- Gesund und schlank mit dem Minitramp

Johannes Roschinsky

SPRING DICH FIT

SPRING DICH FIT



Johannes Roschinsky



MEYER & MEYER VERLAG

Spring dich fit
Gesund und schlank mit dem Minitramp

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Spring dich fit

**Gesund und schlank
mit dem Minitramp**

Johannes Roschinsky

Meyer & Meyer Verlag



Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.
Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

Spring dich fit - Gesund und schlank mit dem Minitramp

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über
<<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmi-
gung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verar-
beitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2005 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
2. Auflage 2008

Adelaide, Auckland, Budapest, Graz, Indianapolis, Johannesburg, New York,
Olten (CH), Oxford, Singapore, Toronto



Member of the World
Sport Publishers' Association (WSPA)

Druck: B.O.S.S Druck und Medien GmbH

ISBN 978-3-89899-359-3

www.dersportverlag.de

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

Inhalt

Vorwort	8
1 Einleitung	12
2 Die Schwerkraft nutzen	18
3 Positive Effekte	22
3.1 Körperzelle	24
3.2 Muskulatur	26
3.3 Knochen und Gelenke	29
3.4 Herz-Kreislauf-System	30
3.5 Stoffwechsel	31
3.6 Lymphsystem	32
3.7 Koordination	35
3.8 Psyche und Wohlbefinden	36
4 Das Minitramp	38
4.1 Aufbau	38
4.2 Verschiedene Typen	44
4.3 Entscheidungshilfen beim Kauf	46
5 Schwingen, Walken, Laufen und Hüpfen auf dem Minitramp	48
5.1 Die richtige Grundhaltung	51
5.2 Schwingen	55
5.3 Walken	70
5.4 Laufen	76
5.5 Hüpfen	84
5.6 Dehnungsübungen	94
5.7 Kräftigungsübungen	108
5.8 Entspannungsübungen	114
6 Richtiges Rebounding	124
6.1 Ein paar Grundregeln	124





6.2 Mit Spaß und Erfolg dabeibleiben128
6.3 Warm-up, Workout und Cool down130
6.4 Herzfrequenzzonen133
6.5 Der optimale Workoutbereich136

7 Rebounding für jedermann140

7.1 Sport-(Wieder)-Einsteiger140
7.2 Läufer und Fitnesssportler142
7.3 Rebounding bei Knie- und
Rückenbeschwerden144
7.4 Celluliteprobleme – Rebounding stärkt
das Lymphsystem146
7.5 Rebounding bei diabetischer
Stoffwechsellage149
7.6 Rebounding als Osteoporoseprophylaxe ..151
7.7 Rebounding für Jung und Alt152
7.8 Rebounding zur Stressreduktion158
7.9 Rebounding bei Übergewicht162

Literatur164

Bildnachweis166