

Markus Egli

D A S  
**REBOUND**  
T R A I N I N G

**Eine systematische Anleitung**

Herausgeber:

**Egli SYS-Sport AG**  
Pfäffikerstrasse 78, CH-8623 Wetzikon  
Tel. 01-9302777; Fax 01-9302553

# 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