

Rebounding

**Training und Therapie
mit dem Minitrampolin**

Von Reinhard Bayerlein

Mit 34 Abbildungen und 1 Tabelle

HAUG

Karl F. Haug Verlag • Heidelberg

KJU^A

Inhalt

Einleitung.....	9
Physikalische und physiologische Vorgänge., n	
Physikalische Vorgänge.....	11
Physiologische Vorgänge.....	12
Herz-Kreislauf-Apparat.....	13
Atmung.....	15
Skelettsystem und Muskulatur.....	16
Die Haltung auf dem Rebounder.....	17
Neurophysiologische Grundlage	
des Rebounding.....	21
Hilfsgeräte für das Rebounding.....	23
Übungen.....	24
Die Koordinationsübungen.....	34
Isometrische Spannungs- und Stabilisierungsübungen	60
Ergänzungsübungen.....	60
Indikationsbereiche des Reboundings.....	75
Orthopädie*.....	75
Neurologie*.....	77
Ödemtherapie*.....	77
Trainingstherapie	78
Geriatric*.....	79
Prävention*.....	79

* Die mit Stern (*) gekennzeichneten Begriffe werden im Glossar definiert.

Das Minitrampolin.....	81
Zusammenfassung.....	83
Anmerkungen.....	84
Glossar.....	85
Literaturverzeichnis.....	87