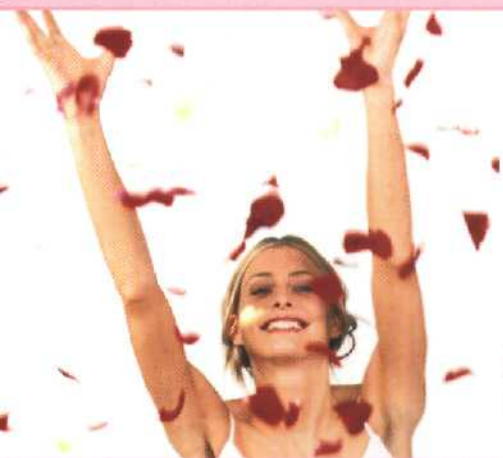


# Mini-Trampolin

Schlank & fit im Flug

MARION GRILLPARZER





Ein Wort zuvor

## » EINFÜHRUNG

### Luftsprung in die Leichtigkeit des Seins

#### Faszination Schwerelosigkeit

Der Traum vom Fliegen

Fliegen Sie täglich ...

Die geheimnisvolle G-Kraft

Eine Hymne an das Trampolin  
in 14 Strophen

#### Die Trampolin-Story: Erfolg – made in USA

Vom Zirkusgerät zum Massenschlager

Das Mini-Trampolin –  
die Kreisur des Quadrats

Essay: Der Mann und das Trampolin

#### CMM, das träge Leiden

Vier Mittel gegen CMM

Trainingstagebuch für eine Woche

Was Sie runterzieht, was Sie beflügelt

5	<b>Wie viel Bewegung braucht der Mensch?</b>	32
	Das Medikament des Jahrhunderts	33
	Test: Sind Sie flugtauglich?	37
7	<b>Medizin für 70 Billionen Körperzellen</b>	38
8	Beeindruckende Wirkungen	38
11	Interview: Das Trampolin ist Medizin –	
13	für Körper, Geist und Seele	42
14	<b>Wippen Sie die Gifte raus</b>	46
	Das Lymphsystem –	
16	die Kanalisation des Körpers	47
	Die Theorien des Dr. Samuel West	48
18	<b>Werfen Sie die Pfunde ab</b>	52
	Das Geheimnis: Ausdauer-	
19	plus Krafttraining	52
22	Der Fatburner-Puls	53
23	<b>Hüpfen Sie dem Stress davon</b>	56
26	Stress kann man nicht meiden –	
27	aber mögen	57
29	Cooldown fürs Leben	58



## › PRAXIS

### Rendezvous mit der Schwereelosigkeit

61

#### Ihr Mini-Fitness-Studio daheim

62

Welches Trampolin darf's denn sein? 62

Wertvolle Einkaufstipps 63

Kleinstes Fitness-Gerät der Welt:  
das Flexband 65

Personal Coach: die Pulsuhr 66

#### Achtung, fertig, los ...

68

Schnupperkurs 69

Die Grundtechniken ... 70

... und die Programme 70

Kleines Hüpfen-Einmaleins 72

#### Vorsprung durch Technik

74

Wippen 74

Das Sonderwippen 78

Walking 79

Laufen 82

Hüpfen 86

Expertensprünge 89

Interview: Viel Spaß – mit dem  
Clown auf dem Trampolin

92

#### Clevere Trainingseinheiten

95

Das Couch-Potato-Programm 96

Fatburner-Programm für Einsteiger 98

Fatburner-Programm für Experten 100

Das Hüpfprogramm für Profis 102

Das KFK-Programm mit Flexband 105

Rücken, Brust und Schultern stärken 107

3-Minuten-Meditation gegen Stress 110

Das Fitness-Verwöhnprogramm  
für zwei 111

Das Kinderprogramm 113

#### Dehnen de luxe

118

## › SERVICE

Zum Nachschlagen 124

Sachregister 124

Bücher und Adressen,  
die weiterhelfen 126

Impressum 127

Das Wichtigste auf einen Blick 128