

Vorwort zur zweiten Auflage	6
Einleitung	7



Vorgänge

Physikalische und physiologische Vorgänge	9
■ Physikalische Vorgänge	10
■ Physiologische Vorgänge	12
– Herz-Kreislauf-Apparat	13
– Atmung	15
– Skelettsystem und Muskulatur	16



Haltung

Die Haltung auf dem Rebounder	19
■ Neurophysiologische Grundlagen des Rebounding	24
■ Hilfsgeräte für das Rebounding	25



Übungen

Übungen	27
■ Grundhaltung und Atmung	28
■ Die Koordinationsübungen	39
■ Übungen mit dem Flexaband	57
■ Isometrische Spannungs- und Stabilisierungsübungen	63
■ Ergänzungsübungen	64



Indikationen

Indikationsbereiche des

Reboundings

■ Orthopädie*	77
■ Neurologie*	81
■ Ödemtherapie*	82
■ Trainingstherapie	83
■ Geriatrie*	84
■ Prävention*	85
Das Minitrampolin	86
Zusammenfassung	87

Anhang

Anmerkungen	88
Glossar	89
Literaturverzeichnis	92



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