

## REBOUNDING

Rebounding (vom engl. rebound = zurückfedern) ist eine noch recht unbekannte Art des Körpertrainings, das aus Amerika kommt und ursprünglich für die Astronauten entwickelt wurde.

Rebounding ist ein umfassendes, ganzheitliches Körpertraining und ist für jedes Alter anwendbar.

Durch die Entwicklung des Rebounders, mit seiner weich- federnden Spezialmatte, ist eine völlig neue Dimension des Körpertrainings entstanden. Sie ermöglicht ein erschütterungsarmes Lymph- und Muskeltraining.

Beim Auf- und Abfedern auf der Matte wird auf jede Körperzelle ein Druck ausgeübt und wieder losgelassen, was im Körper eine Art Akupressurmassage bewirkt!

Der Lymphkreislauf sekundenschnell aktiviert. Frischer Sauerstoff zirkuliert, Stoffwechselschlacken werden schnell und effektiv abtransportiert.

Während herkömmliches Training Verspannungen im Körper fördert oder sogar hervorruft, bis hin zu Muskelkrämpfen, lernen Sie auf dem Rebounder loszulassen und sich zu lockern.

### Wenige Minuten reichen aus für:

- die sofortige Aktivierung des Lymphkreislaufs und eine grundlegende Verbesserung Ihres Stoffwechsels
- den Aufbau starker und lebensfähiger Muskelzellen überall im Körper
- die Belebung sämtlicher Organfunktionen
- die Erhöhung Ihrer Spannkraft und des Muskeltonus innerhalb von Sekunden
- eine erheblich verstärkte Fettverbrennung und Entschlackung

### Anwendungsgebiete:

- Generelles Fitness-Training
- Gewichtsreduktion
- Aufbautraining nach Verletzung, insbesondere der Sprunggelenke
- Stressabbau durch Lösung von Verspannungen und Energieblockaden
- Unterstützung und Kräftigung der inneren Organe, Aktivierung Lymphkreislauf
- Schulung der Körperwahrnehmung
- Kraft-, Beweglichkeits- und Ausdauertraining
- Kräftigung der Knochensubstanz
- Herz- und Kreislauftraining
- Atemtraining
- Haltungs- und Bewegungsschulung
- Gleichgewichts- und Koordinationsschulung