



Veränderung der Sprungspannung für Trimilin VARIO-Minitrampoline

Das VARIO-System ist ein neuartiges Aufhänge- und Spannsystem mit 12 einzelnen Gummikabeln. Damit können Sie ganz individuell die Spannung der Sprungmatte straffer oder weicher einstellen, ohne Kabel oder Gummiringe austauschen zu müssen.

An 24 variablen Spannelementen kann die Kabelführung verändert werden. Je mehr Sie verändern, desto grösser ist die Auswirkung auf die Spannung der Sprungmatte. Damit lässt sich Ihr Trimilin-Vario ganz nach Ihrem Geschmack in einer grossen Bandbreite anpassen, je nach Körpergewicht und Trainingswunsch.

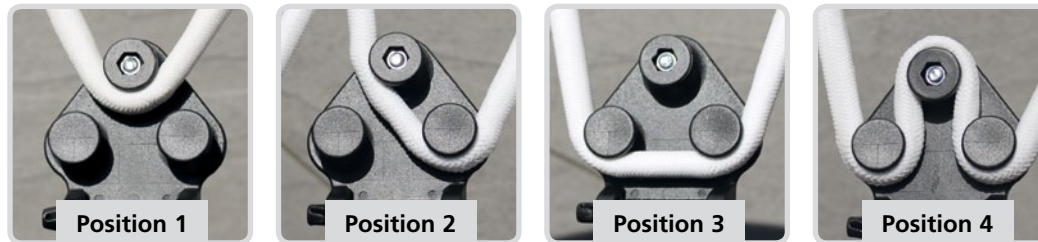


Die Spannung des Trampolins einfach selber einstellen

Sie können in wenigen Schritten die Spannung der Sprungmatte erhöhen oder reduzieren

Pro Spannelement stehen verschiedene Kabelführungen zur Auswahl.

Jedes bietet 4 Spannmöglichkeiten zur Veränderung des Weichheitsgrads.



weich

straff

Spannung der Sprungmatte erhöhen

straff



Zur Erhöhung der Spannung am variablen Spannelement z.B. von Position 1 auf Position 3 oder 4, müssen Sie das Kabel zuerst über die Zwischenposition 2 führen.

Durch Veränderung der Kabelführung von Position 3 zu Position 4 erzielen Sie eine noch höhere Spannung der Sprungmatte.

weich

Spannung der Sprungmatte reduzieren

Zur Reduzierung der Spannung folgen Sie den gezeigten Schritten in umgekehrter Reihenfolge.

Empfohlene Kombinationsbeispiele pro VARIO-Gummikabel

weich



straff

TIPP:
Meist reicht Position 1 oder 3 für eine spürbare Änderung der Spannung
Position 4 wird nur für eine äußerst straffe Spannung benötigt

Mit Hilfe des Spannwerkzeugs können Sie mit wenigen Handgriffen die Kabelführung verändern.

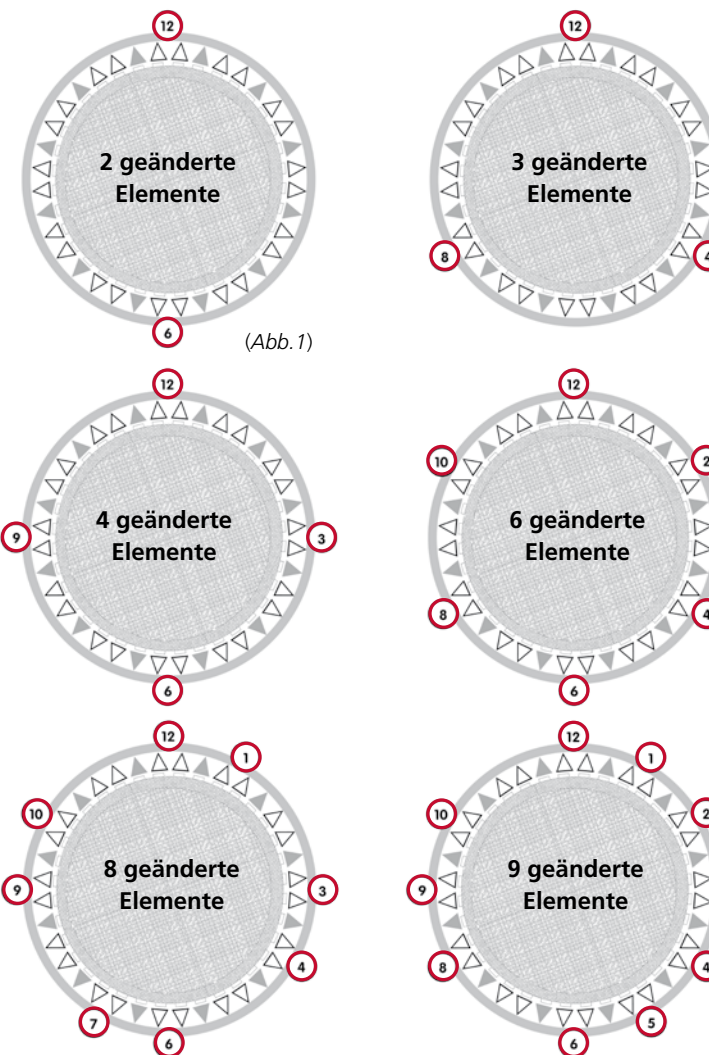
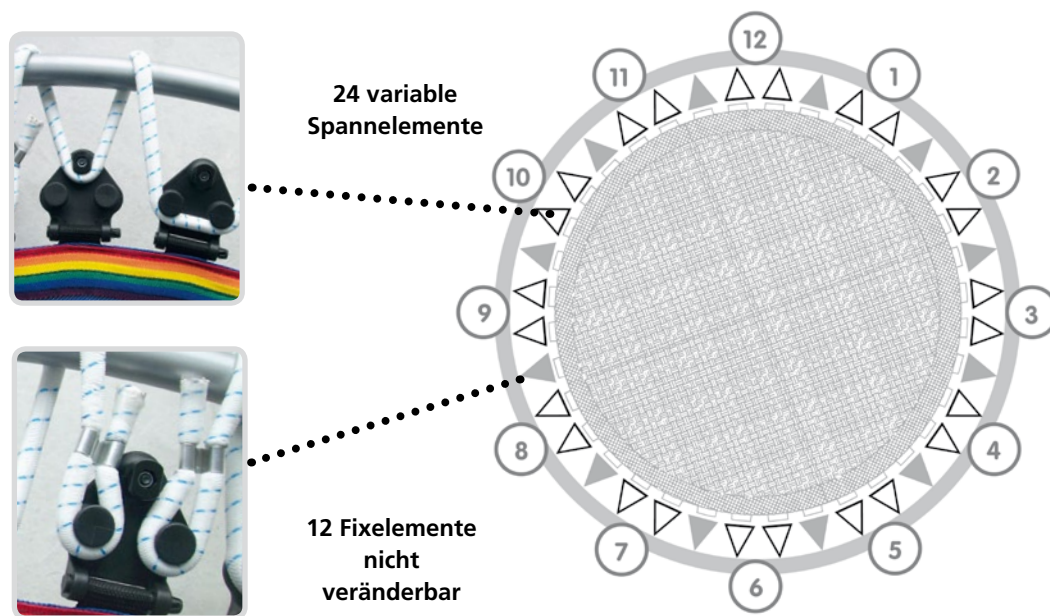


Kabelführung für eine gleichmäßige Spannung der Sprungmatte

24 variable Spannelemente zur Veränderung der Mattenspannung

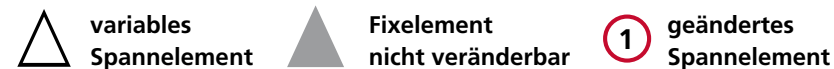
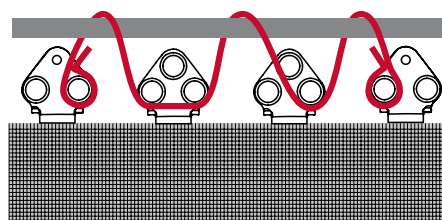
Gehen Sie in kleinen Schritten vor und verändern Sie die Kabelführung zunächst an 2 bis 4 variablen Spannelementen. Sollte dies nicht ausreichen, ändern Sie weitere Elemente, bis die gewünschte Spannung der Matte erreicht ist.

Es stehen Ihnen **24 variable Spannelemente** zur Verfügung. Für eine gleichmäßige Spannung der Sprungmatte verändern Sie die Spannelemente nach einem symmetrischen Schema, z.B. zwei geänderte Elemente an Position 12 und Position 6 (Abb. 1).



VARIO-Technik

Ein VARIO-Gummikabel läuft über jeweils 4 Spannelemente. An den beiden mittleren (variablen Elementen) wird die Kabelführung und damit die Spannung verändert.



Einbau eines einzelnen Vario-Gummikabels

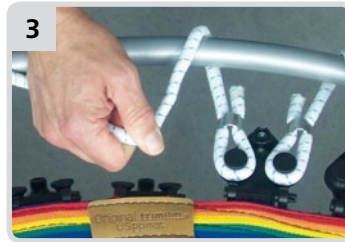
Wenn Sie ein Kabel ganz neu einsetzen oder austauschen möchten, gehen Sie wie folgt vor:
In der Ausgangsposition steht das Trimilin-Vario vor Ihnen auf dem Boden.



Das Ende des einzusetzenden Kabels am freien Spannelement einhängen.



Die 2 Kabelstränge, die zum Spannelement führen, sollten beide immer über oder unter dem Rahmen geführt werden.



Kabel um den Rahmen führen und ...



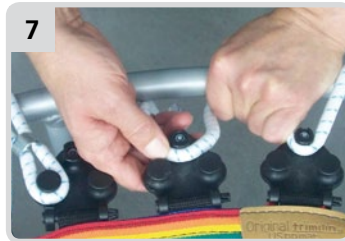
... um den gewünschten Konus des nächsten Spannelements legen.



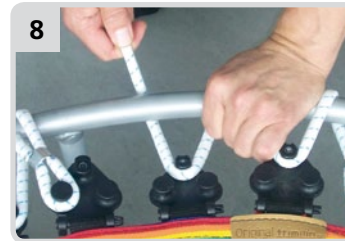
Kabel um den Rahmen zurückführen und das freie Ende dehnen.



Mit der anderen Hand das gedehnte Kabel am Rahmen festhalten.



Kabel am nächsten Spannelement um den gewünschten Konus führen.



Dann wieder um den Rahmen zurückführen und dehnen.



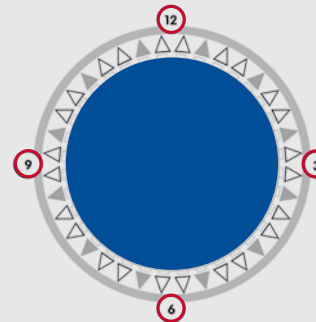
Mit der anderen Hand das gedehnte Kabel am Rahmen festhalten.



Das Ende des Kabels am letzten Spannelement einhängen. Fertig.

Austausch einer Trimilin Sprungmatte

Beim Neueinsetzen einer Sprungmatte befestigen Sie zuerst jeweils ein Kabel an den gegenüberliegenden Positionen 12 und 6 sowie an 9 und 3. Dann erst die dazwischen liegenden Kabel einhängen.



Mit Musik macht das Training noch mehr Spass

Passende Übungsprogramme finden Sie z.B. auf der DVD „Qibalancing“.

Weitere Übungen und grosses Übungsposter in unseren Online-Shops.



Jetzt auch Online trainieren!

www.trampolin-training.com

NEU!

SERVICE ÖSTERREICH
Trimilin Ges.mbh

Tel. +49 (0) 8141 327 93 25
E-Mail: office@trimilin.at

www.trimilin.at

SERVICE SCHWEIZ
Trimilin GmbH

Tel. +41 (0) 71 841 08 50
E-Mail: info@trimilin.ch

www.trimilin.ch

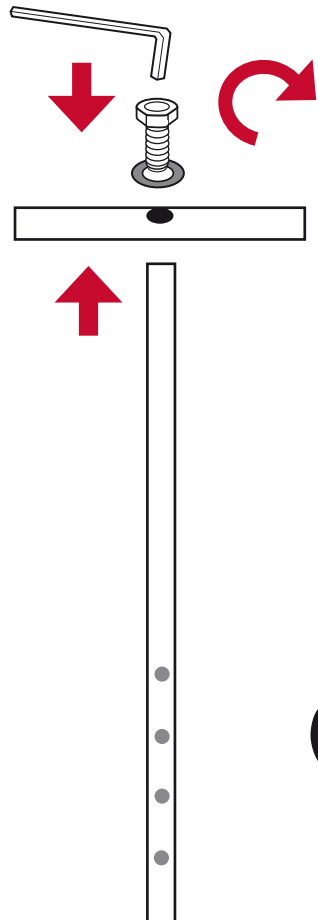
SERVICE DEUTSCHLAND
Heymans GmbH & Co. KG

Tel. +49 (0) 81 46 99 68 15
E-Mail: service@heyman.de

www.trimilin.de

trimilin®

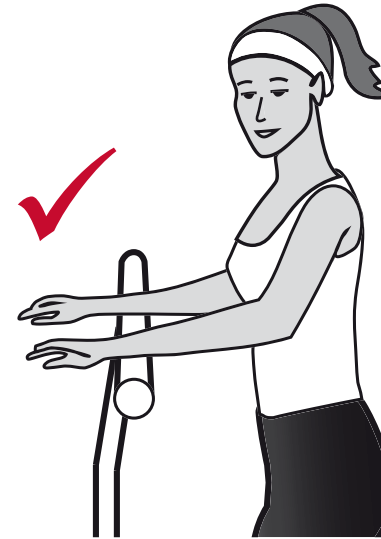
1 Schraube durch den Sicherungsring in die Bohrung der Querstange stecken und mit der senkrechten Stange verschrauben.



2 Die montierte T-Stange auf die gewünschte Höhe in die Hülse am Rahmen stecken. Die zwei Feststellschrauben durch die Sicherheitsringe führen. Zuerst locker in die Löcher der Hülse eindrehen, dann eine nach der anderen festziehen und fixieren.

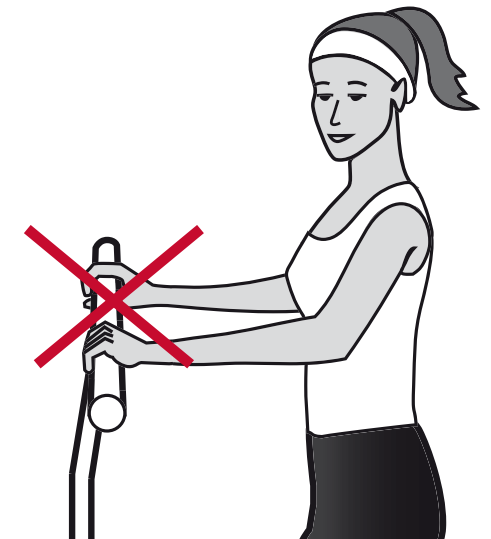


Körperhaltung beim Jumping



RICHTIG

Die Unterarme werden im 90° Winkel ganz locker auf die T-Stange gelegt. Beim Power-Jumping bleiben Bauch- und Rückenmuskeln angespannt.



FALSCH

T-Stange nicht umgreifen. Nicht mit dem gesamten Körpergewicht auf die Stange lehnen.

ÖSTERREICH
Trimilin Ges.mbh
Tel. +49 (0) 8141 327 9325
office@trimilin.at
www.trimilin.at

SCHWEIZ
Trimilin GmbH
Signalstrasse 15
9400 Rorschach
Tel. +41 (0) 071 841 08 50
Fax +41 (0) 071 841 08 55
info@trimilin.ch

DEUTSCHLAND
Heymans GmbH & Co. KG
St.-Nikolaus-Str. 43
82272 Dünzelsbach
Tel. +49(0)8146 99680
Fax +49(0)8146 996850
info@heyman.de

VARIO system – Changing the tension of the Trimilin-vario

Patent reg.



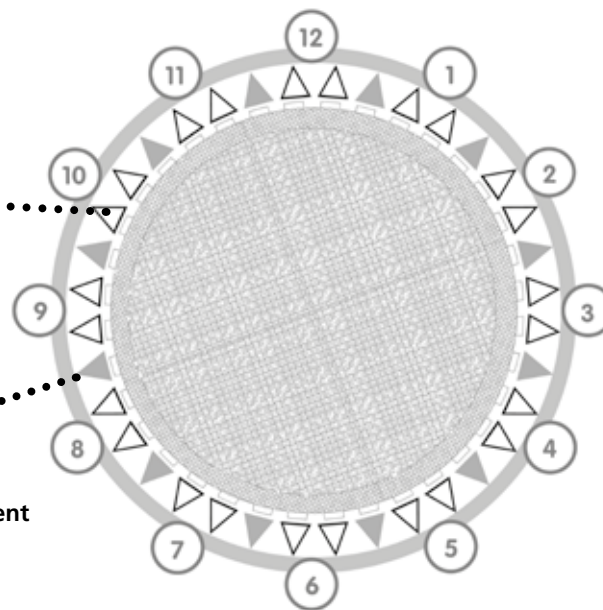
VARIO is a new suspension and tensioning system with 12 individual rubber cables. This allows you to set the tension of the elastic mat to tighter or softer depending on your needs, without having to replace the cables or rubber rings.



Variable tensioning elements

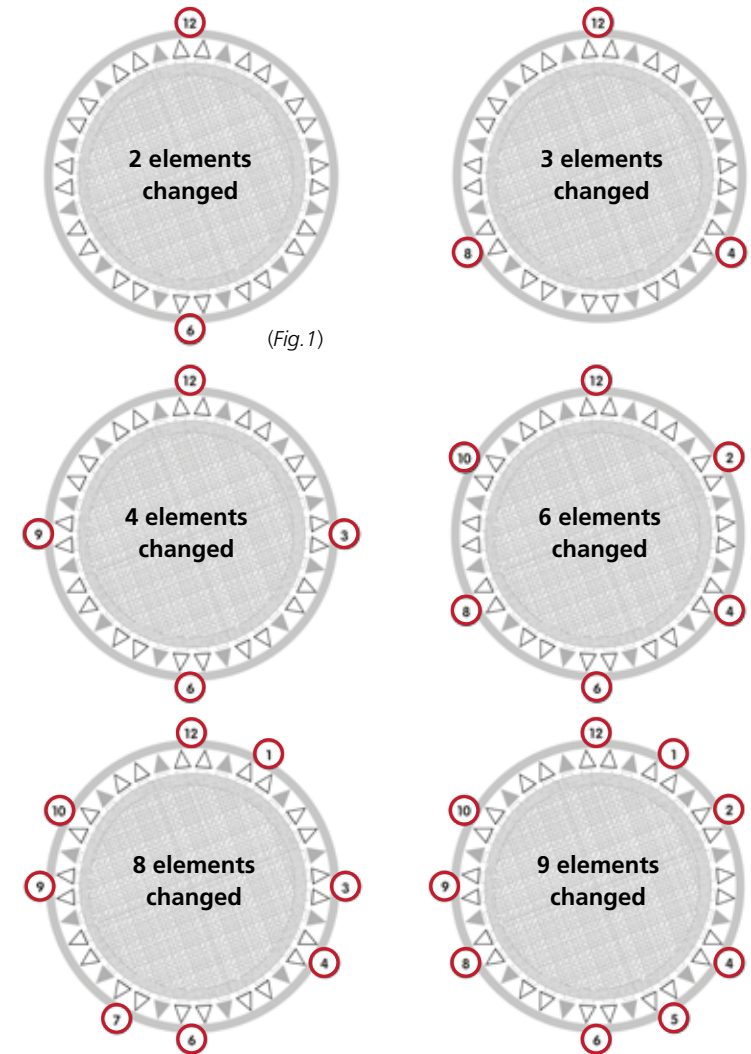



Fixed element cannot be changed





To change the tension of the elastic mat evenly, modify the tensioning elements following a symmetrical pattern. There are 24 variable tensioning elements (12 pairs) for you to use, e.g. 2 elements changed at position 12 and position 6 (Fig.1).

We suggest to modify only a few elements at first and increase the number gradually until you are satisfied with the tension of the mat.



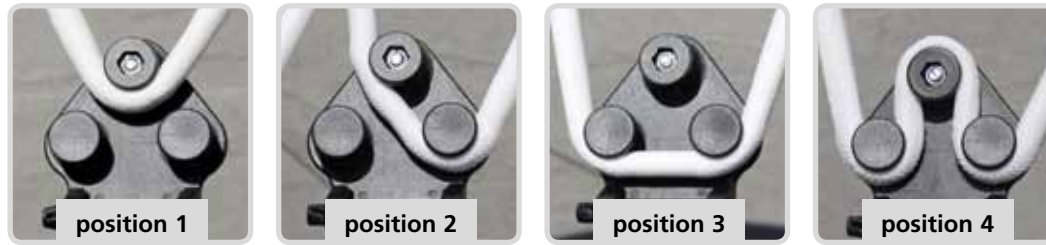
 Variable tensioning element

 Fixed element cannot be changed

 Tensioning element changed

Tensioning options of the VARIO system

In just a few simple steps, you can increase or reduce the tension of the elastic mat



For each suspension you can choose from various cable routings

To increase the tension from position 1 to position 3 or 4, for ease of handling use position 2 as an intermediate.

Recommended routings of the cable: position 1, 3 and position 4.

soft

tight

soft



tight

Recommended routing combinations of the vario cable



Raising the tension from position 1 to position 3



Tension is increased further by changing the routing from position 3 to position 4



Using the tensioning tool, you can change the routing of the cable in no time at all.

To reduce the tension, follow the steps in reverse order.

Fitting a Vario rubber cable

To fit a brandnew cable or replace one, proceed as follows:
Start by placing the Trimilin-vario in front of you on the ground.



Hook the end of the cable to be used onto the free tensioning element.



The 2 cable lengths which lead to the tensioning element should both always be fed above or below the frame.



Feed the cable around the frame and ...



... around the desired cone of the next tensioning element.



Feed the cable back around the frame and stretch the free end.



Using your other hand, hold the stretched cable tight on the frame.



Feed the cable around the desired cone at the next tensioning element.



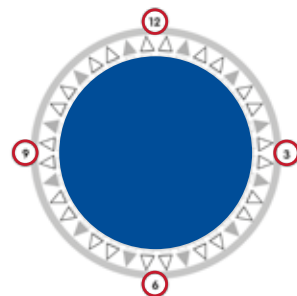
Then back around the frame and stretch it.



Using your other hand, hold the stretched cable tight on the frame.



Hook the end of the cable onto the last tensioning element. Done!

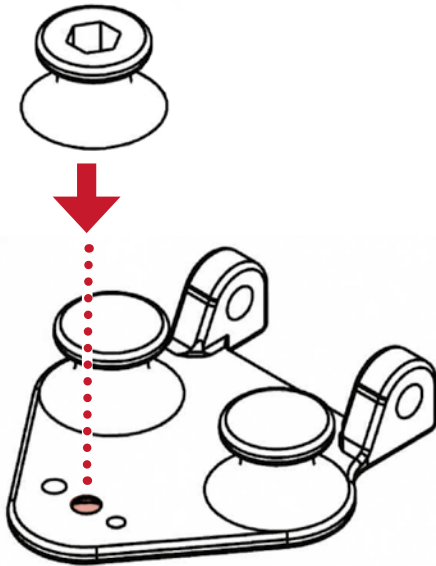


For replacing a whole mat start with fixing one vario cable each at position 3, 6, 9 and 12. Then add the others in between.

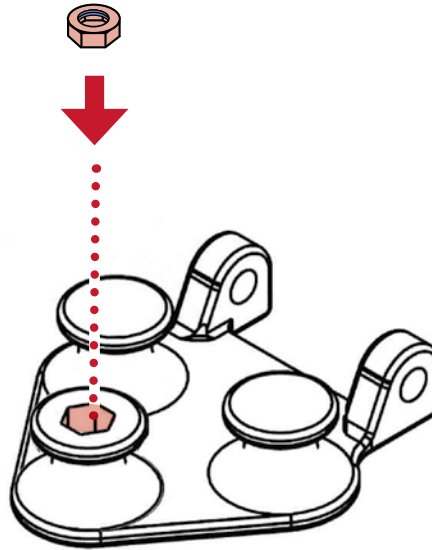
Fitting the tensioning elements on the Trimilin-vario

After adding a third cone to the tensioning element, you can change the tension of the elastic mat.

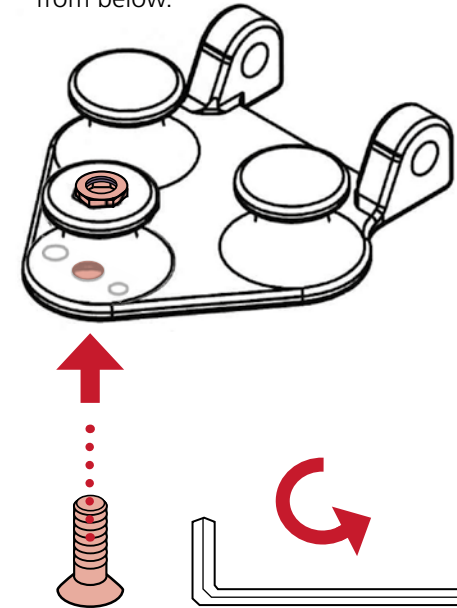
- 1 Insert the cone into the hole on the tensioning element.



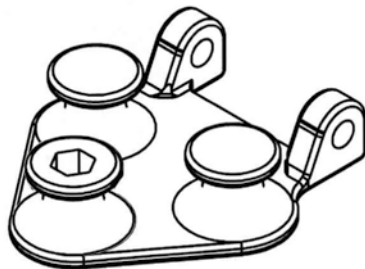
- 2 Place the nut into the hole in the cone. The blue plastic insert on the edge of the nut must face upwards.



- 3 Securely screw both the cone and the tensioning element together from below.



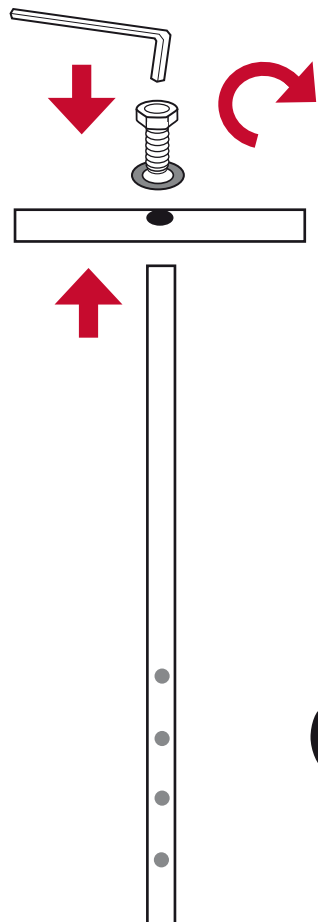
- 4



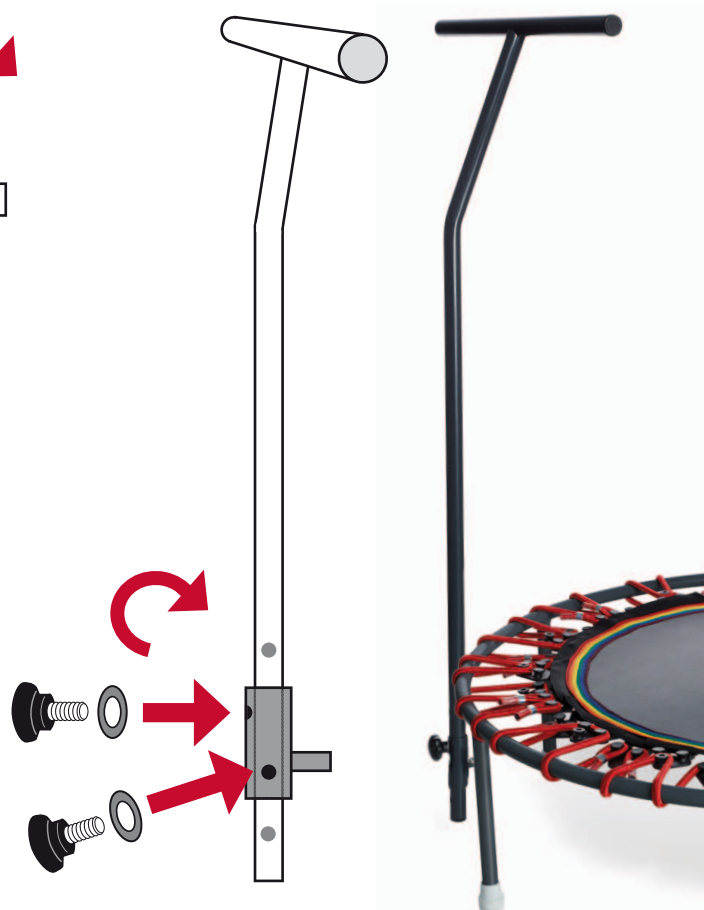
www.trimilin.com
www.trimilin.com.au
www.trimilin.co.nz
www.trimilin.ch
www.trimilin.de
www.trimilin.eu

Assembly instructions for the T-bar

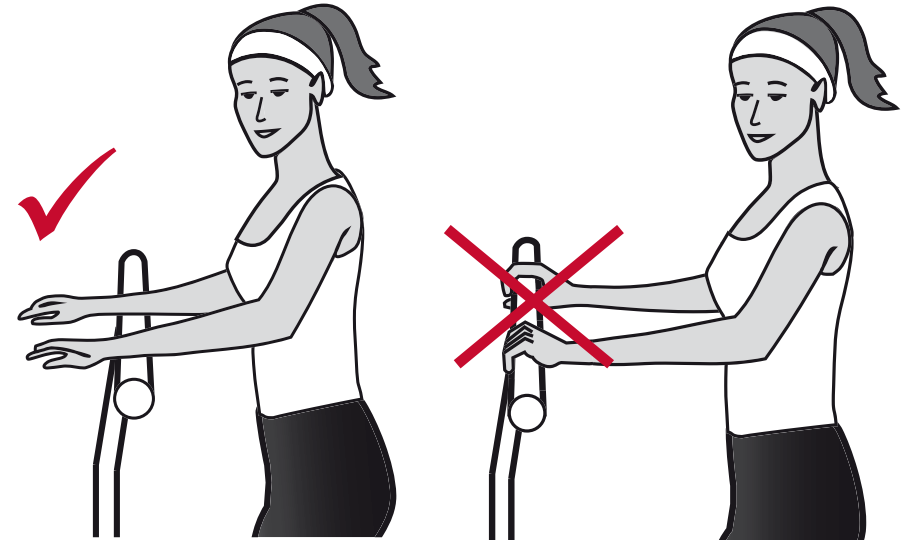
1 Insert the screw through the locking ring into the hole in the crossbar and screw it to the vertical bar.



2 Adjust the mounted T-bar to the desired height into the sleeve on the frame. Insert the two locking screws through the safety rings. First screw them loosely into the holes in the sleeve, then tighten and fix one after the other.



Body posture during Jumping



CORRECT

When jumping place your arms loosely on the T-bar at a 90° angle while you keep your abdominal and back muscles engaged while exercising.

INCORRECT

Do not grasp the T-bar. Do not lean on the bar with your entire body weight.

AUSTRIA
Trimilin Ges.mbh
Tel. +49 (0) 8141 327 9325
office@trimilin.at
www.trimilin.at

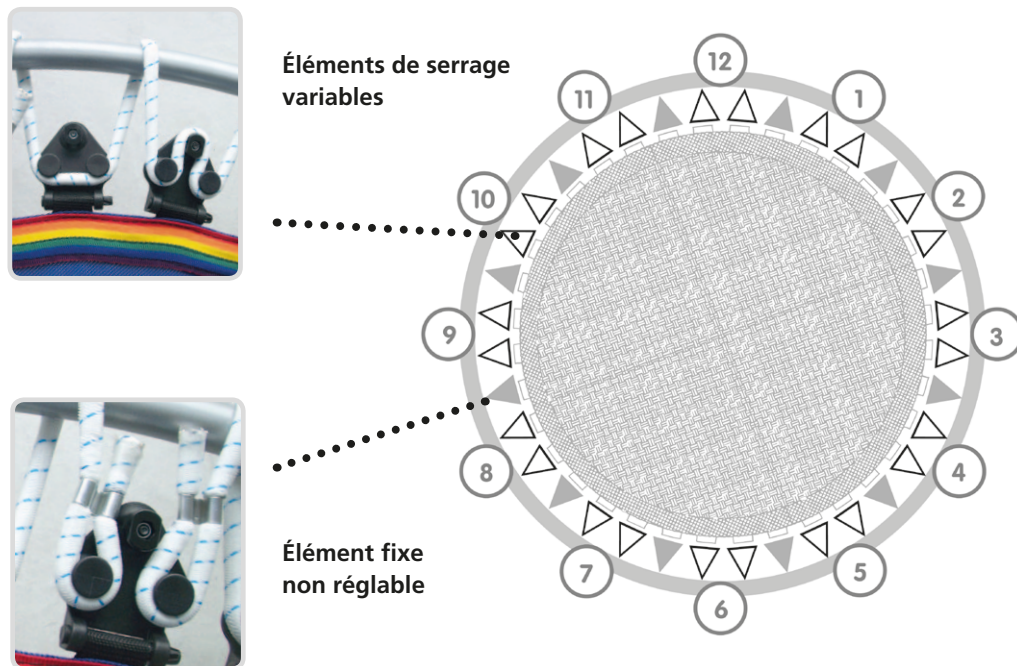
SWITZERLAND
Trimilin GmbH
Signalstrasse 15
9400 Rorschach
Tel. +41 (0) 071 841 08 50
Fax +41 (0) 071 841 08 55
info@trimilin.ch

GERMANY
Heymans GmbH & Co. KG
St.-Nikolaus-Str. 43
82272 Dünzelsbach
Tel. +49(0)8146 99680
Fax +49(0)8146 996850
info@heymans.de

Système VARIO – Modifier la tension du Trimilin-vario

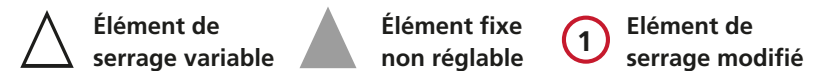
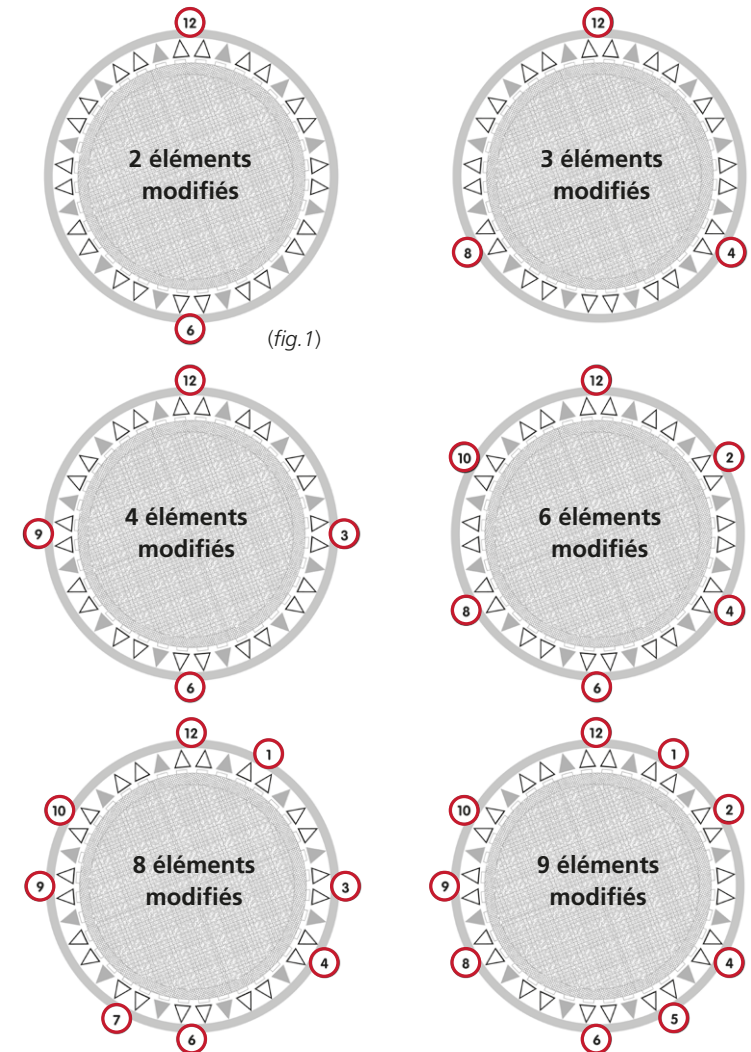
Patent reg.

VARIO est un système de suspension et de serrage tout nouveau constitué de 12 câbles en caoutchouc. Il vous permet de réduire ou d'augmenter la tension du tapis de saut selon vos goûts, sans être obligé de remplacer des câbles ou des anneaux en caoutchouc.



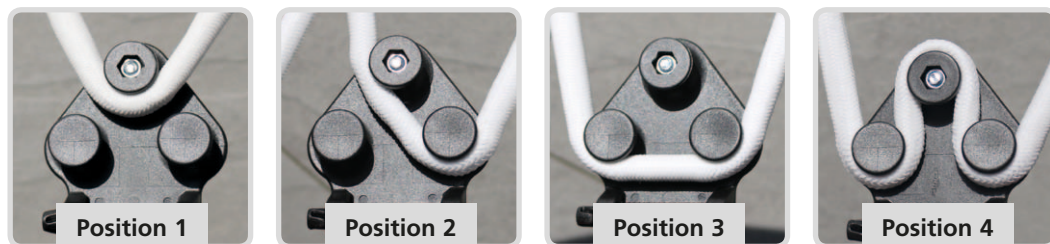
Pour obtenir une tension uniforme du tapis de saut, modifiez les éléments de serrage selon un schéma symétrique. Vous disposez de 24 éléments de serrage variables (12 paires), par ex. 2 éléments modifiés en position 12 et en position 6 (fig. 1).

CONSEIL : Commencez doucement et modifiez la position du câble d'abord à deux éléments variables. Si cela ne suffit pas, augmentez le nombre d'éléments modifiés jusqu'à ce que vous ayez la tension voulue.



Possibilités de serrage avec le système VARIO

Il suffit de quelques étapes seulement pour augmenter ou réduire la tension du tapis de saut.



souple

tendu



Pour augmenter la tension de la position 1 à la position 3, passez par la position 2.



En changeant la position du câble de position 3 à position 4, vous obtiendrez une tension plus grande.



À l'aide de l'outil de serrage, vous pouvez modifier le guidage de câble en un tour de main.

Pour réduire la tension, procédez dans l'ordre inverse des étapes montrées ci-dessus.

Vous avez pour chaque élément de serrage plusieurs options au choix

Pour augmenter la tension à l'élément variable – par exemple de position 1 à position 3 ou 4 – vous devrez d'abord placer le câble à la position intermédiaire 2.

Les placements recommandés à l'élément de serrage sont : Position 1, position 3 et position 4.

souple



tendu

Exemples de combinaisons recommandées pour le câble Vario.

Pose d'un câble en caoutchouc Vario

Pour poser un câble neuf ou remplacer un câble usagé, procédez de la manière suivante :
En position initiale, Trimilin-vario est posé verticalement devant vous sur le sol.



1 Accrochez l'extrémité du câble neuf à un élément de serrage libre.



2 Les deux bouts de câbles qui vont vers l'élément de serrage doivent toujours passer au-dessus ou au-dessous du cadre.



3 Faites passer le câble autour du cadre et...



4 ... placez-le autour du cône souhaité de l'élément de serrage suivant.



5 Faites revenir le câble autour du cadre et étirez-le sur l'extrémité libre.



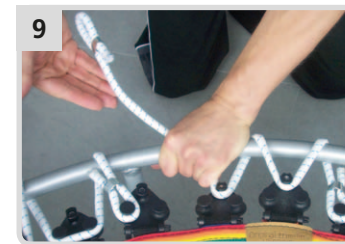
6 De l'autre main, tenez le câble étiré sur le cadre.



7 Faites passer le câble autour du cône souhaité de l'élément de serrage suivant.



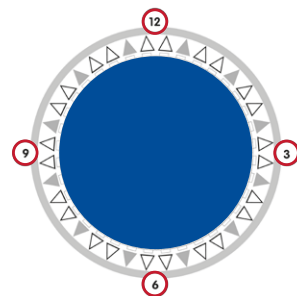
8 Puis, faites-le de nouveau revenir autour du cadre et étirez-le.



9 De l'autre main, tenez le câble étiré sur le cadre.



10 Accrochez l'extrémité du câble neuf au dernier élément de serrage. Terminé.



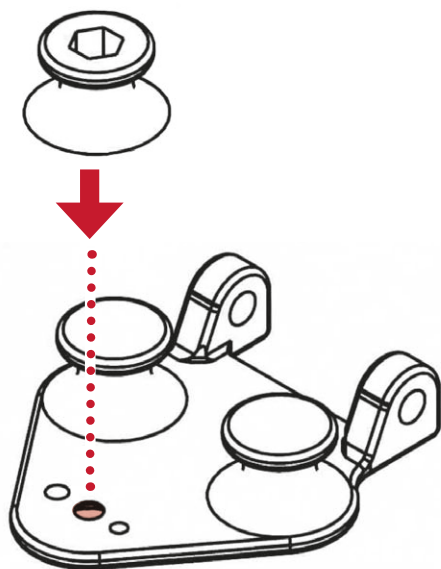
Si vous devez remplacer une natte de saut, fixez d'abord un câble à aux positions opposées 12 et 6 puis 3 et 9. Après vous pourrez fixer les câbles restants.

Montage des éléments de serrage du Trimilin-vario

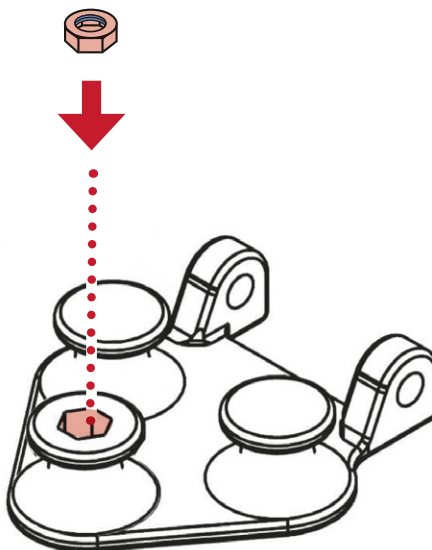


Après avoir ajouté un troisième cône à l'élément de serrage, vous pouvez modifier la tension du tapis de saut

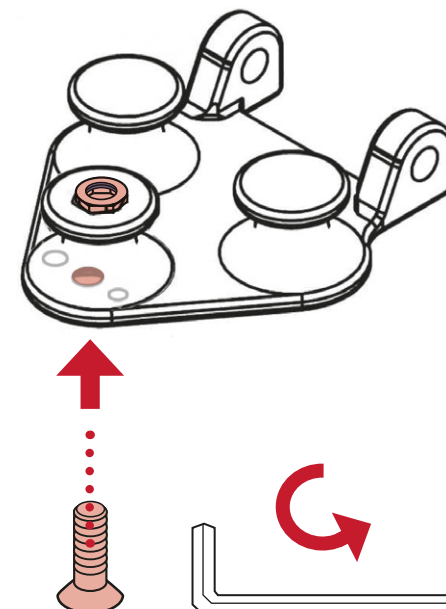
- 1 Enfichez le cône dans les perforations de l'élément de serrage



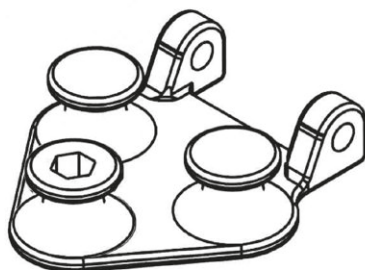
- 2 Placez l'écrou dans l'orifice du cône. L'insert en plastique bleu au bord de l'écrou est orienté vers le haut.



- 3 Vissez fermement le cône par le bas à l'élément de serrage



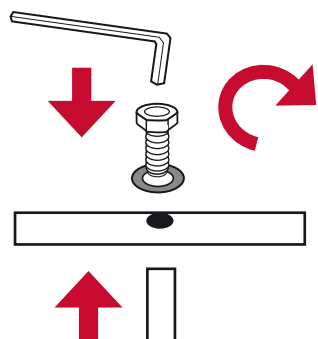
4



Allemagne
Heymans GmbH & Co. KG
St.-Nikolaus-Str. 43
82272 Dünzelbach
Tel. +49(0)8146 99 68 0
Fax +49(0)8146 99 68 50
info@heymans.de
www.heymans.de

SUISSE
Trimilin GmbH
Signalstrasse 15
9400 Rorschach
Tel. +41 (0) 071 841 08 50
Fax +41 (0) 071 841 08 55
service@trimilin.ch
www.trimilin.ch

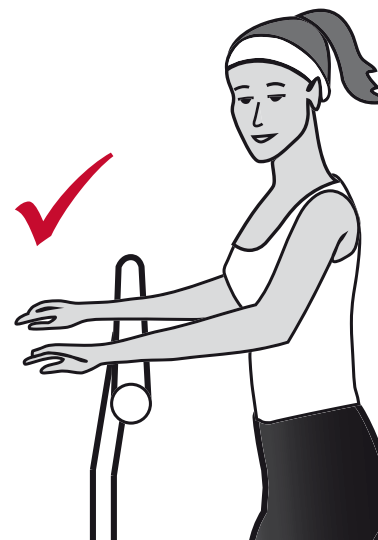
1 Faire passer la vis dans la rondelle de blocage, dans le trou de la barre transversale, puis la visser dans la barre verticale.



2 Une fois la barre en T assemblée, la placer à la hauteur souhaitée dans la douille du cadre. Sans les serrer, visser les deux vis de fixation (avec les rondelles de blocage) dans les trous de la douille. Visser ensuite plus fort, une vis après l'autre.



Position du corps pendant le Jumping



CORRECT :

Pendant le Jumping, poser les avant-bras sur la barre en T, à un angle de 90° et sans exercer de pression.



FAUX !

Ne pas saisir la barre en T. Ne pas s'appuyer de tout son corps sur la barre.

AUTRICHE
Trimilin Ges.mbh
 Tel. +49 (0) 8141 327 9325
 office@trimilin.at
www.trimilin.at

SUISSE
Trimilin GmbH
 Signalstrasse 15
 9400 Rorschach
 Tel. +41 (0) 071 841 08 50
 Fax +41 (0) 071 841 08 55
 info@trimilin.ch

ALLEMAGNE
Heymans GmbH & Co. KG
 St.-Nikolaus-Str. 43
 82272 Dünzelsbach
 Tel. +49(0)8146 99680
 Fax +49(0)8146 996850
 info@heymans.de