SPORTEC
Physio & Fitness
www.sport-tec.de

TRIMILIN TRAMPOLIN MINISWING PLUS Ø 102 CM

ANLEITUNG

Art.-Nr. 22903 · Kategorie: Trampoline

trimilin®

Gebrauchsanleitung

Trimilin-Minitrampoline

Herzlichen Glückwunsch!

Mit dem Trimilin-Minitrampolin besitzen Sie ein hochwertiges Trainingsgerät. Damit Sie lange Freude mit Ihrem Trimilin haben, lesen Sie diese Anleitung vor Benutzung bitte sorgfältig durch. Weitere Informationen unter:

www.trimilin.de www.trimilin.ch www.trimilin.at

Trimilin Modelle mit Schraubfüssen

Das Trimilin kommt fertig montiert bei Ihnen an. Nur die Standbeine müssen Sie mit wenigen Handgriffen anschrauben. Auf der Unterseite des Gerätes befinden sich Schraubgewinde, die für den Transport mit schwarzen Kappen geschützt sind. Nehmen Sie diese ab und schrauben Sie die Standbeine auf. Überprüfen Sie regelmässig, ob die Standbeine noch fest angeschraubt sind.

Trimilin Modelle mit Klappbeinen

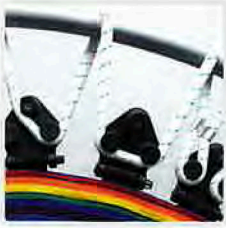
Bei einem Modell „plus" mit Klappbeinen **(Abb. 4)** müssen Sie lediglich die Standbeine auf die dafür vorgesehenen Stutzen stecken. Das Klappbein zieht sich von selbst durch eine Feder auf den Stutzen. Sollte es sich dabei verhaken und nicht leicht gängig sein, drücken Sie es auf keinen Fall mit Gewalt auf den Stutzen. Ziehen Sie stattdessen das Bein wieder etwas heraus, bis der graue Stab sichtbar wird, der innen im Bein verläuft.

Der Grund für das Verhaken ist, dass dieser Stab leicht nach links oder rechts verbogen wurde, z.B. beim Transport oder beim Auspacken. Wenn Sie das Bein unten am Fuss fassen, können Sie es mit leichtem Druck wieder zurückbiegen bis es ganz gerade ist und ohne Anstrengung auf den Stutzen gleitet. Zum Einklappen bitte die Standbeine etwas herausziehen und umlegen.

Trimilin Modelle mit Stahlfedern

Die Federn des Trimilins sind an Metallbügeln aufgehängt. Überprüfen Sie zunächst die korrekte Aufhängung. Sollte sich eine Feder seitlich verschoben haben, z.B. durch Stösse während des Transports, können Sie sie mit der Hand in die korrekte Position zurückziehen **(Abb. 1 und 2)**.

Bei der Benutzung kann es durch die Reibung der Federn an den Stahlbügeln zu einem Ausfall von feinem Metallstaub auf den Boden unter dem Gerät kommen. Empfindliche Bodenbeläge sollten Sie daher schützen, z.B. indem Sie eine Schutzmatte unter das Trimilin legen. Gebrochene Federn müssen ausgetauscht werden **(Abb. 3)**.



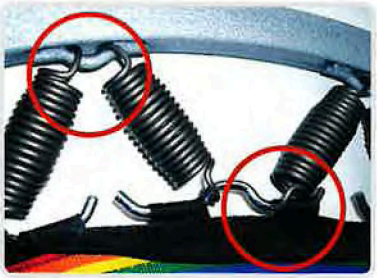
Trimilin Modelle mit Gummikabel

Achten Sie darauf, dass das Gummikabel nicht am angeschweissten Stutzen der Standbeine anliegt, sondern mindestens 1 cm Abstand zum Bein hat **(Abb. 4)**. Kontrollieren Sie auch regelmässig den Zustand der Gummikabel. Denn Gummi hat immer eine begrenzte Lebensdauer. Ein möglicher Verschleiss zeigt sich an einem deutlich dünner werdenden Kabel. Dieses bitte dann umgehend ersetzen!

1.

Überprüfen Sie, ob die Federn korrekt in den vorgesehenen Einkerbungen sitzen.

2.



Federn, die in die Ecken verschoben sind, können Geräusche und Beschädigungen verursachen.

3.

Feder austauschen: Eine Ersatzfeder zuerst am Rahmen einhängen. Dann das andere Ende mit einem Schlitz-Schraubenzieher durch Hebelwirkung in den Mattenbügel einhängen.

4.

Beachten Sie den richtigen Sitz des Gummibandes: Entfernung vom Beinstutzen mindestens 1 cm.

ACHTUNG! Randbezug anheben und regelmässig Federn, Gummikabel oder Ösen auf Defekte überprüfen und gegebenenfalls ersetzen.

Zur platzsparenden Lagerung lehnen Sie das Trimilin hochkant, z.B. an eine Wand. Jedoch nicht halb gekippt, damit kein Gewicht auf den Beinen lastet.

Trimilin-sport: Schutzösen im Rahmen regelmässig überprüfen! Bei starker Einkerbung können die Ösen auch umgedreht werden. Zum Drehen der Schutzöse im Rahmen diese zuerst mit einem Schraubenzieher anheben. Dann um 180 Grad drehen und wieder in den Rahmen hineindrücken.

Nähere Informationen über Trimilin Modelle, Zubehör, Ersatzteile oder Trainingsanleitungen bei unseren Serviceabteilungen:

DEUTSCHLAND
Heymans GmbH & Co. KG
St.-Nikolaus-Str. 43
82272 Dünzelbach
Tel. +49 (0) 81 46 99 68 15
Fax +49 (0) 81 46 99 68 50
service@heymans.de
www.heymans.de

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

SCHWEIZ
Trimilin GmbH
Signalstrasse 15
CH-9400 Rorschach
Tel. +41 (0) 71 841 08 50
Fax +41 (0) 71 841 08 55
info@trimilin.ch
www.trimilin.ch

Bei defekten Federn oder Gummikabeln, benutzen Sie das Gerät bitte nicht weiter, sondern melden Sie sich bitte zuerst telefonisch oder schriftlich bei uns. Unsere Service-Abteilung sagt Ihnen, welche Teile eingeschickt werden müssen. So können Sie in vielen Fällen die Portokosten für das Einsenden des gesamten Gerätes vermeiden. Sollte es doch notwendig sein, das komplette Gerät an uns einzusenden, verwenden Sie am besten den Originalkarton, mit dem das Trimilin bei Ihnen angekommen ist. Ersatzteile erhalten Sie preisgünstig bei Ihrem Händler oder im Online-Shop bei den genannten Adressen. Denken Sie an die **Garantieregistrierung**! Am besten online unter www.trimilin.de (Service)

HINWEIS: Bei Benutzung des Trampolins kann evtl. ein leichter Abrieb der Gummifusskappen entstehen. Stellen Sie es bei empfindlichen Böden ggfs. auf eine Unterlage. Für die Reinigung Ihres Trimilin Trampolins wischen Sie die Matte mit einem feuchten Tuch ab. Bitte keine aggressiven Putzmittel verwenden. Wenn nötig, besprühen Sie die Matte mit einem Handdesinfektionsspray.

Jetzt auch Online Trainieren! www.trampolin-training.de

trimilin online
trampolin-training

Bevor Sie das Trimilin-Minitrampolin benutzen, beachten Sie bitte folgende Hinweise:

- Beachten Sie, dass Ihr Trampolin nur für den Heim-Innenbereich geeignet ist.
- Um Verletzungen vorzubeugen, sollten Sie Ihr Trampolin mit einem Abstand von mind. 1 m zu festen Gegenständen (z.B. Tisch, Wand oder Regal) und auf einem waagerechten und standsicheren Untergrund aufstellen.
- Achten Sie auf einen ausreichenden Abstand zur Decke, da sonst beim Springen Ihr Kopf die Decke berühren könnte.
- Die zulässige Belastung unserer Trampoline liegt je nach Modell zwischen 25 kg bis 150 kg.
- Bitte überprüfen Sie Ihr Trampolin regelmässig auf Schäden und Verschleiss, um ein entsprechendes Sicherheitsniveau sicherzustellen. Defekte Teile müssen umgehend ausgetauscht werden. Defekte Geräte dürfen nicht mehr benutzt werden, da es sonst zu Unfällen kommen kann.
- Bei unsachgemässem und übermässigem Training kann es zu Gesundheitsschäden kommen.
- Zum Betreten und Verlassen des Trampolins steigen Sie bitte nicht auf den Rahmen, da das Trampolin sonst kippen könnte.
- Kinder dürfen das Trainingsgerät nicht unbeaufsichtigt benutzen.

TÜV SÜD

trimilin®

Kurzanleitung

Training auf dem Mini-Trampolin

Bewegung auf dem Minitrampolin:

- aktiviert das Lymphsystem
- regt den Stoffwechsel an
- kräftigt Muskeln und Bindegewebe
- schont Gelenke und Wirbelsäule
- fördert Fettverbrennung
- stärkt die Abwehrkräfte
- beugt Osteoporose vor

Effektives Ganzkörpertraining
für Jung und Alt!
Macht Spass und gute Laune!

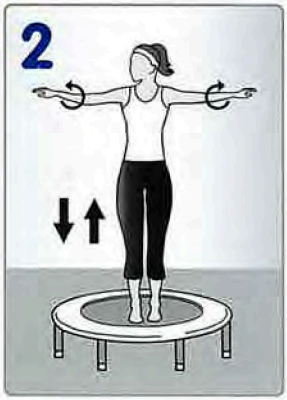
Heymans

Leichte Übungen auf dem Trimilin

Sanftes Schwingen

15 bis 30 Sek.

Stellen Sie Ihre Füsse etwa hüftbreit auseinander. Schwingen Sie sanft auf und ab, während Sie mit Ihren Fusssohlen auf der Matte bleiben. Hände auf die Hüften oder ganz locker hängen lassen und mitschwingen.



Sanftes Schwingen mit Armkreisen

15 bis 30 Sek.

Stellen Sie die Füsse leicht auseinander und schwingen Sie sanft auf und ab. Springen Sie nicht hoch, sondern bleiben Sie mit Ihren Fusssohlen auf der Matte. Strecken Sie während des Federns die Arme seitlich aus. Machen Sie zunächst kleine, dann grössere Kreise. Dadurch trainieren Sie Ihre Nacken- und Schultermuskulatur.

Achten Sie darauf, tief auszuatmen.

Leichtes Joggen

1 Min. bis 2 Min.

Verlagern Sie Ihr Gewicht von einem auf das andere Bein in schonendem Jogging.

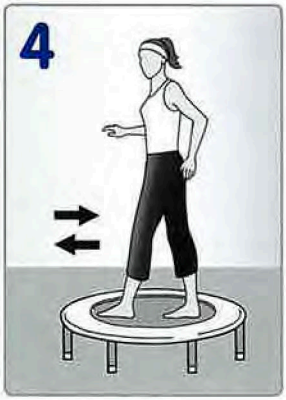
TRAININGSTIPP!
Denken Sie an tiefes Einatmen und Ausatmen für eine bessere Sauerstoffzufuhr!

So geht's!

Beginnen Sie, indem Sie leicht auf- und abschwingen. Führen Sie keine akrobatische Übungen wie z.B. Saltos, hohe Sprünge, etc. aus. Bleiben Sie mit beiden Füssen, mit Ballen und Ferse in Kontakt mit der Matte. Lassen Sie Schultern und Arme ganz locker. Ihr Körper mit all seinen Muskeln und Organen schwingt dabei mit. Horchen Sie einmal in sich hinein und spüren Sie, wie Ihre Gesichtsmuskeln, Hals- und Schultermuskeln, der Bauch, die inneren Organe mitschwingen.

Allein mit dieser Übung können Sie sich vollkommen entspannen und gleichzeitig Ihren Kreislauf aktivieren. Lassen Sie sich aber durch die Leichtigkeit und Einfachheit der Bewegungen nicht täuschen.

trimilin®



Fusswechsel

15 bis 30 Sek.

Bewegen Sie bei jedem Schwung Ihre Füsse abwechselnd leicht vor und zurück.

Twisten

30 Sek. bis 1 Min.

Drehen Sie die Beine in entgegengesetzter Richtung zum Körper. So formen Sie eine gute Taillen- und Hüftlinie und stärken die Bauchmuskulatur. Die Füsse bleiben in der Mitte. (Achtung: bei Bandscheibenschäden keine Twistbewegungen!)

Schwingen im Sitzen

15 bis 30 Sek.

Setzten Sie sich auf das Trimilin, stützen Sie sich mit beiden Händen auf den Rahmen und bringen Sie sich so zum Schwingen. Ein effektives Training für die Bauchmuskulatur.

! Nach dem Training bitte immer langsam vom Gerät heruntersteigen. Nicht herunterspringen!

Das Training auf dem Trimilin wird vieles in Ihrem Organismus in Gang setzen. Der ganze Körper wird mit einer Intensität trainiert, die Sie bei kaum einer anderen Sportart erleben. So wird z.B. der Stoffwechsel unmittelbar angeregt. Es kann auch zu fühlbaren und sichtbaren Reaktionen z.B. der Haut, der Lymphknoten oder der Schleimhäute kommen. Diese werden in der Regel bald von selbst verschwinden, wenn Sie mit reduziertem Training fortfahren.

Treten jedoch starke Schmerzen auf oder werden die Anzeichen für Veränderungen immer stärker, hören Sie auf und beginnen Sie erst wieder, wenn die Schmerzen abgeklungen sind.

www.heymans.de

Trainieren Sie besser öfter am Tag, als zu lange an einem Stück.

Wenn Sie körperlich untrainiert sind oder starkes Übergewicht haben, sollten Sie zu Beginn maximal 1 Minute am Stück trainieren.

Körperlich Geübte beginnen bei 2-3 Minuten. Bei schon aktivem täglichen Körpertraining sind 4-5 Minuten zu empfehlen. Wenn Sie mehr machen möchten, dann trainieren Sie 3 oder 5 Mal am Tag oder auch jede Stunde einmal, anstatt zu lange an einem Stück. Steigern Sie Ihr Pensum alle 2 Tage um 30 Sekunden, bis Sie 15 oder mehr Minuten am Stück ohne Beschwerden trainieren können.

Personen mit Einschränkungen (z.B. Herzkreislaufproblemen, Knieproblemen, Bandscheibenschäden, etc.) sollten nur nach Rücksprache mit dem Arzt auf dem Trampolin trainieren.

Mit Musik macht das Training noch mehr Spass.

Passende Übungsprogramme finden Sie z.B. auf der Musik-CD „Training auf dem Trimilin" oder als Video auf der DVD „Qibalancing". Erhältlich bei Ihrem Händler oder in unserem Online-Shop.

Weitere Übungen und grosses Übungsposter auf Anfrage unter:

www.trimilin.de **www.trimilin.ch** **www.trimilin.at**

Heymans

Vertrieb durch:

SPORTEC
Physio & Fitness

www.sport-tec.de

Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness
Lemberger Str. 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0
Fax: +49 (0) 6331 1480-220
E-Mail: info@sport-tec.de
Web: www.sport-tec.de