



## Trampolin Trimilin Miniswing Plus 102cm



Das Miniswing-Trampolin **mit einklappbaren Beinen** ist der ideale Rebounder für die tägliche Trainingseinheit für Menschen mit geringerem Körpergewicht. Ob Joggen oder Walken, zum Verbessern von Gleichgewicht, Koordination und Fitness – dieses Trampolin eignet sich vor allem für leichte Erwachsene und kleine Kinder. Auch in der Prävention und in der Krankengymnastik bietet das Trimilin-Miniswing eine grosse Bandbreite an Trainings- und Therapiemöglichkeiten. Trimilin-Miniswing, der kleine Bruder des Minitrampolins Trimilin-Swing, mit nur 1m Durchmesser anstatt 1,20m. Dadurch ist die Federung etwas straffer als beim Trimilin-Swing und ausreichend schnell, um auch Lauftraining zu ermöglichen. Durch das spezielle Gummikabel ist es in der Endphase der Bewegung etwas weicher als das Trimilin-Med mit Stahlfedern.

**CHF 349.00**

### **Training auf dem Minitrampolin**

- hilft die Fettverbrennung anzukurbeln
- ermöglicht einen sanften Einstieg beim Abnehmen
- hilft die persönliche Fitness und Kondition individuell zu steigern
- für spürbare und sichtbare Erfolge bei schonendem Training
- bietet Motivation durch Spass am Schwingen
- verbessert Koordination und Balance
- im platzsparenden "Mini-Home-Fitnessstudio"

### **Gesunde Fettverbrennung durch schonende Bewegung**

Bewegung ist ein wichtiger Faktor bei der Behandlung von Übergewicht und Adipositas. Adipositas ist



definiert als eine über das Normalmass hinausgehende Vermehrung des Körperfetts. Laut einer Studie des Robert Koch Instituts aus 2012 sind rund 67% der Männer und 53% der Frauen in Deutschland übergewichtig oder adipös. Adipositas hat in den letzten zwei Jahrzehnten weltweit zugenommen, besonders bei Männern und jungen Erwachsenen. Die Steigerung der körperlichen Bewegung ist ein wichtiger Posten in der Energiebilanz. Insbesondere Ausdauersport – konsequent über Monate und Jahre durchgeführt – dient der Gewichtsreduktion.

### **Trampolin mit besonders gelenkschonender Federung**

Sanftes Schwingen auf dem Trimilin Trampolin wird auch in der Osteoporose Prävention und zur Linderung von Arthrose eingesetzt. Die spezielle Federung ist schonend, aber nicht zu weich und bietet daher für alle therapeutischen Anwendungen die erforderliche Sicherheit und Stabilität. Dieses Minitrampolin ist bestens geeignet für den Einsatz in Krankengymnastik, Reha und Physiotherapie. Es dient der Stabilisierung von Sprung-, Knie- und Hüftgelenken und unterstützt den gezielten Aufbau atrophierter Muskulatur nach Operationen.

### **Und ganz nebenbei: Anti-Aging auf dem Minitrampolin**

Ein willkommener Nebeneffekt beim Training auf dem Minitrampolin ist der Fettabbau und Bodyshaping. Die Stimulation der Zellen, der Lymphe und des Stoffwechsels beim Schwingen und Springen (Rebounding) auf dem Minitrampolin wirkt verjüngend auf Haut und Ausstrahlung. Das Gewebe strafft sich. Die allgemeine Körperhaltung verbessert sich durch die Kräftigung der Grund- und Stützmuskulatur. Besonders an den Beinen macht sich dieser Effekt schnell bemerkbar, selbst Cellulite kann verringert werden.

### **Gleichgewicht und Koordination durch regelmässiges Trampolin-Schwingen**

Trampolin-Training auf dem Trimilin-med schult nebenbei auch den Gleichgewichtssinn und steigert sanft die Beweglichkeit. Jede Zelle wird durch das Auf und Ab auf der elastischen Sprungmatte stimuliert, der gesamte Stoffwechsel, Lymph- und Herzkreislauf werden angeregt. Das Schwingen auf dem Minitrampolin versetzt den ganzen Körper in harmonische Schwingung und hilft dem Organismus, Blockaden aufzulösen.

### **Cardio Fitness steigern mit dem Trampolin**

Schonendes Cardio- und Konditionstraining auf dem Trampolin hilft, die venöse Pumpe zu unterstützen und das Herz zu entlasten. Auch Krampfadern sprechen auf die Betätigung der Venenpumpe erfolgreich an. Gerade für ältere Menschen schafft Trampolin-Schwingen Erleichterung bei Gelenksteifigkeit, Verdauungsbeschwerden, Gefäss- und Herzproblemen, zu niedrigem oder zu hohem Blutdruck.

### **Bewegung auf dem Trampolin – einfach aber effektiv**

Sanft oder sportlich - Bewegung auf dem Minitrampolin ist in jedem Alter möglich und sehr effektiv. Der erhöhte Muskel-Tonus verbessert das eigene Körpergefühl und die körperliche und geistige Beweglichkeit. Wenige Minuten Trimilintraining täglich zeigen schon in kurzer Zeit Wirkung auf Fitness und Ausstrahlung.

- Ausdauer- und Fitnessstraining
- Krankengymnastik und Rehabilitation
- Besonders auch für leichte Personen
- Geh- und Lauftraining möglich
- Schonend für Bandscheiben und Gelenke
- Sanftes Rebounding



#### Kurzinfo Gummikabel:

- weicher
- längerer Federweg- langsamer Rhythmus
- bei besonderer Empfindlichkeit von Wirbelsäule und Gelenken
- auch für sehr geringes Körpergewicht geeignet

#### Vorteile von Gummikabel:

Gummi ist weicher als Stahl. Dadurch hat es einen längeren Federweg und eine langsamere Schwingfrequenz. Dies ist besonders günstig für langsames, feindosiertes Schwingen. Zum Beispiel wenn Gelenke oder Wirbelsäule sehr schmerzempfindlich sind. Je geringer das Körpergewicht, desto empfehlenswerter ist diese Art der Federung. Vor allem für kleine Kinder oder leichte Erwachsene.

Für Trimilin werden speziell ummantelte, besonders langlebige Gummiseile verwendet. Hohe Dehnbarkeit, Elastizität und lange Haltbarkeit sind die herausragenden Qualitätsmerkmale der Trimilin-Gummikabel. Herkömmliche Gummiringe sind nur mit einer dünnen Textilschicht umgeben. Jedes Trimilin Gummikabel dagegen ist mit einem hochelastischen Kunststoffgewebe ummantelt, das die Lebensdauer um ein Vielfaches verlängert. Dies sorgt für die überragenden Sprungeigenschaften und die Trimilin-typische aktiv-dynamische Rückfederung mit besonders hohem Spassfaktor.

- Mit elastischem Gummikabel
- **mit einklappbaren Standbeinen** für eine platzsparende Aufbewahrung
- Durchmesser 102cm
- Durchmesser Sprungmatte 85cm
- empfohlen bis zu einem Körpergewicht von ca. 85kg – optimales Sprungverhalten 10-85kg
- Beinlänge 20cm
- geringer Bodenabstand von ca. 26 cm
- mit Haltegriff lieferbar
- Weichheitsgrad 4
- Gewicht 8kg
- Sprungmatte: schwarz oder blau
- Randbezug: silber - weitere Farben für die Aussenumrandung gegen Aufpreis lieferbar