



Trampoline Trimilin Sport 102cm



Le trampoline Sport de Trimilin permet une fréquence de course élevée et des mouvements rapides et dynamiques. Recommandé pour l'entraînement d'endurance et l'aérobic. L'alternative aux exercices de course et aux entraînements sur sol dur, qui ménagent les articulations. Idéal pour une fréquence de course élevée et des mouvements rapides et dynamiques. Utilisation également dans le sport de compétition pour l'échauffement, l'entraînement de la condition physique et du cardio sur le trampoline, comme par exemple dans le football, le tennis, le ski ou l'athlétisme. Le Trimilin Sport a un diamètre de 102 cm et est équipé de 36 ressorts élastiques en acier.

CHF 189.00

S'entraîner sur le mini-trampoline

- aide à stimuler la combustion des graisses
- permet de commencer à perdre du poids en douceur
- aide à augmenter individuellement la forme et la condition physique personnelles
- pour des résultats sensibles et visibles lors d'un entraînement en douceur
- offre une motivation grâce au plaisir de se balancer
- améliore la coordination et l'équilibre
- dans une "mini salle de sport à domicile" peu encombrante

Une combustion saine des graisses grâce à une activité physique douce

L'activité physique est un facteur important dans le traitement du surpoids et de l'obésité. L'obésité est définie comme une augmentation de la graisse corporelle supérieure à la normale. Selon une étude de l'Institut Robert Koch de 2012, environ 67% des hommes et 53% des femmes en Allemagne sont en surpoids ou obèses. L'obésité a augmenté dans le monde entier au cours des deux dernières décennies, en particulier chez les hommes et les jeunes adultes. L'augmentation de l'activité physique est un poste important dans le bilan énergétique. Le sport d'endurance en particulier - pratiqué de manière conséquente pendant des mois et des années - permet de réduire le poids.

**Trampoline avec suspension particulièrement douce pour les articulations**

Le balancement en douceur sur le trampoline Trimilin est également utilisé dans la prévention de l'ostéoporose et pour soulager l'arthrose. La suspension spéciale est douce mais pas trop souple et offre donc la sécurité et la stabilité nécessaires pour toutes les applications thérapeutiques. Ce minitrampoline est parfaitement adapté à une utilisation en kinésithérapie, en rééducation et en physiothérapie. Il sert à stabiliser les articulations des chevilles, des genoux et des hanches et soutient le développement ciblé de la musculature atrophiée après des opérations.

Et accessoirement : anti-âge sur le mini-trampoline

Un effet secondaire bienvenu de l'entraînement sur le mini-trampoline est la perte de graisse et le bodyshaping. La stimulation des cellules, de la lymphe et du métabolisme lors du balancement et du saut (rebond) sur le minitrampoline a un effet rajeunissant sur la peau et l'apparence. Les tissus se raffermissent. La posture générale s'améliore grâce au renforcement de la musculature de base et de soutien. Cet effet se fait rapidement sentir, en particulier sur les jambes, et même la cellulite peut être réduite.

Équilibre et coordination grâce à un balancement régulier sur le trampoline

L'entraînement sur le trampoline Trimilin-med entraîne en outre le sens de l'équilibre et augmente en douceur la mobilité. Chaque cellule est stimulée par les montées et descentes sur le tapis de saut élastique, l'ensemble du métabolisme, la circulation lymphatique et cardiaque sont stimulés. Le balancement sur le mini-trampoline fait vibrer tout le corps de manière harmonieuse et aide l'organisme à dissoudre les blocages.

Augmenter sa forme cardio avec le trampoline

Un entraînement cardio et de condition physique en douceur sur le trampoline aide à soutenir la pompe veineuse et à soulager le cœur. Les varices réagissent également avec succès à l'action de la pompe veineuse. Pour les personnes âgées en particulier, le trampoline permet de soulager les raideurs articulaires, les troubles digestifs, les problèmes vasculaires et cardiaques, une tension artérielle trop basse ou trop élevée.

Activité physique sur le trampoline - simple mais efficace

Douce ou sportive, l'activité physique sur le mini-trampoline est possible à tout âge et très efficace. L'augmentation du tonus musculaire améliore la perception de son propre corps et la mobilité physique et mentale. Quelques minutes d'entraînement quotidien au trimilin ont déjà un effet rapide sur la forme et le rayonnement.

- pour l'entraînement d'endurance et l'aérobic
- entraînement à la course ménageant les articulations
- mouvements rapides et dynamiques
- fréquence de course élevée
- entraînement de la force et des sauts
- entraînement cardio

Brève information sur les ressorts en acier :

- charge plus importante
- durée de vie plus longue
- rythme de mouvement normal-rapide. Idéal pour : jogging, walking, gymnastique à ski, cardiotraining dynamique



- surface relativement stable favorable en cas de musculature de soutien non entraînée et pour la rééducation des articulations des pieds, des genoux et des hanches
- des œillets spéciaux en plastique empêchent l'acier dur des ressorts de s'entailler dans le cadre

Avantages des ressorts :

Ils peuvent être soumis à des charges plus importantes et ont une durée de vie plus longue. Ils offrent un retour élastique très dynamique. Cela permet une fréquence d'oscillation qui correspond à notre rythme de mouvement normal, comme nous le connaissons du jogging, de la marche et de la gymnastique à ski. Cette suspension est le premier choix pour les exercices sportifs, dynamiques et de danse, ainsi que pour l'entraînement d'endurance, le jogging, etc.

Le tapis de saut offre un meilleur soutien. C'est pourquoi il est recommandé en cas de problèmes d'équilibre et de musculature de soutien non entraînée ou atrophiée. Évite une sollicitation excessive et une fatigue prématurée de la musculature et les risques de blessures qui en découlent, comme par exemple la torsion de la cheville. C'est pourquoi il est également indiqué pour la rééducation des articulations du pied, du genou et de la hanche.

- 36 ressorts élastiques en fil de piano de haute qualité
- avec pieds vissables
- diamètre 102cm
- diamètre du tapis de saut 76cm
- recommandé jusqu'à un poids corporel d'env. 125kg - comportement de saut optimal 50-125kg
- longueur des jambes 20cm
- faible distance au sol d'environ 24 cm
- disponible avec poignée de maintien
- degré de souplesse 1
- poids de 12kg
- tapis de saut : noir
- revêtement du bord : argent - autres couleurs pour le bord extérieur livrables contre supplément de prix
- prix indicatif recommandé CHF 199.--