



Trampoline Trimilin Miniswing Plus 102cm



Le trampoline Miniswing **avec pieds rétractables** est le rebond idéal pour les séances d'entraînement quotidiennes des personnes de faible poids. Que ce soit pour le jogging ou la marche, pour améliorer l'équilibre, la coordination et le fitness, ce trampoline convient surtout aux adultes légers et aux jeunes enfants. Le Trimilin-Miniswing offre également un large éventail de possibilités d'entraînement et de thérapie dans le cadre de la prévention et de la kinésithérapie. Trimilin-Miniswing, le petit frère du mini-trampoline Trimilin-Swing, avec seulement 1m de diamètre au lieu de 1,20m. De ce fait, la suspension est un peu plus ferme que celle du Trimilin-Swing et suffisamment rapide pour permettre également l'entraînement à la course. Grâce au câble en caoutchouc spécial, il est un peu plus souple dans la phase finale du mouvement que le Trimilin-Med avec ressorts en acier.

CHF 349.00

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 favorise le développement ciblé de la musculature atrophiée après une opération.

Et accessoirement : anti-âge sur le minitrampoline

Un effet secondaire bienvenu de l'entraînement sur le mini-trampoline est la réduction des graisses 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.

Equilibre et coordination grâce au balancement régulier sur le trampoline

L'entraînement sur 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 soulage en cas de raideur articulaire, de troubles digestifs, de problèmes vasculaires et cardiaques, de tension artérielle trop basse ou trop élevée.

Bouger 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.

- Entraînement d'endurance et de fitness
- Gymnastique médicale et rééducation
- Particulièrement adapté aux personnes légères
- Entraînement à la marche et à la course possible
- Doux pour les disques intervertébraux et les articulations
- Rebondissement en douceur



Brève information Câble en caoutchouc :

- souple
- plus long débattement - rythme lent
- en cas de sensibilité particulière de la colonne vertébrale et des articulations
- convient également pour un poids corporel très faible

Avantages des câbles en caoutchouc :

Le caoutchouc est plus souple que l'acier. Il a donc un plus long débattement et une fréquence d'oscillation plus lente. Cela est particulièrement avantageux pour les oscillations lentes et finement dosées. Par exemple, lorsque les articulations ou la colonne vertébrale sont très sensibles à la douleur. Plus le poids du corps est faible, plus ce type de suspension est recommandé. Surtout pour les petits enfants ou les adultes légers.

Pour le Trimilin, on utilise des câbles en caoutchouc spécialement gainés et particulièrement durables. Une grande extensibilité, une élasticité et une longue durée de vie sont les caractéristiques de qualité exceptionnelles des câbles en caoutchouc Trimilin. Les anneaux en caoutchouc traditionnels ne sont entourés que d'une fine couche de textile. En revanche, chaque câble en caoutchouc Trimilin est recouvert d'un tissu synthétique très élastique qui prolonge sa durée de vie de plusieurs fois. Cela permet d'obtenir des propriétés de saut exceptionnelles et le rebond dynamique actif typique de Trimilin, avec un facteur de plaisir particulièrement élevé.

- avec câble élastique en caoutchouc
- **avec des pieds pliables** pour un rangement peu encombrant
- diamètre 102cm
- diamètre du tapis de saut 85cm
- recommandé jusqu'à un poids corporel d'environ 85kg - comportement de saut optimal 10-85kg
- longueur des jambes 20cm
- faible distance au sol d'environ 26 cm
- livrable avec poignée de maintien
- degré de souplesse 4
- poids de 8kg
- tapis de saut : noir ou bleu
- revêtement du bord : argent - autres couleurs pour le bord extérieur disponibles contre supplément de prix