

Qualitäts-Trampoline



Bewegen, Spass haben, jung bleiben!



#### **Inhaltsverzeichnis**

Powagung ist die beste Medizin

bewegung ist die beste Medizin	1
- Fettverbrennung	
- Zellstoffwechsel	
- Herz- und Lymphkreislauf	
- Bandscheiben und Gelenke	
- Osteoporose und Bluthochdruck	
- Stressabbau und Lernhilfe	
Qualitäts-Minitrampoline	11
In 2 Schritten zum passenden Modell	14
Trimilin Modellübersicht	16
Trimilin VARIO-System	20
Technische Daten	23
Trimilin Zubehör	24
Das sagen unsere Kunden	25



### Bewegung ist die beste Medizin

Wissen Sie eigentlich, dass Bewegung gesund und jung hält? Bestimmt wissen Sie das. Bliebe noch die Frage nach dem Wieviel. Wie viel muss man täglich tun, damit Ihr Körper in Bestform bleibt?

#### Wer sich bewegt, lebt länger!

Eine US-amerikanische Studie über die Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit hat erstaunliche Ergebnisse zutage gebracht. Gemäßigte aber regelmäßige Bewegung reduziert die Gefahr einer Herz-Kreislauf-Erkrankung um bis zu 84 Prozent, für einen Schlaganfall um bis zu 34 Prozent, für Diabetes mellitus um bis zu 50 Prozent, für Darmkrebs um bis zu 40 Prozent und für Demenz um bis zu 50 Prozent.

Bewegung ist ebenso gut für die Muskeln, Faszien, Bandscheiben, Knochen und Gelenke. Wir verbessern auch das Lymph-, und, Immunsystem sowie das Bindegewebe. Genaugenommen profitieren alle unsere 70 bis 100 Billionen Zellen, wenn wir mehr Schwung im Leben haben. Sport lässt natürlich auch überflüssige Pfunde schmelzen.

Um dies zu erreichen, müssen Sie nicht zum Extremsportler mutieren, im Gegenteil: Selbst wenn Sie partout keinen Sport ausüben wollen oder können, schaffen Sie das mit anderen körperlichen Aktivitäten wie Spazieren gehen, Radfahren, Gartenarbeit, Gymnastik, Yoga, Schwimmen oder Trampolin-springen ebenso gut.

Der Rehabilitationsexperte Dr. Martin Runge von der weltbekannten Hochgebirgsklinik Davos formuliert das so: "Die Natur hat uns kein stärkeres Heilmittel an die Hand gegeben als die Bewegung". Und er sagt weiter: "Ich bin ein Fan des Minitrampolins, weil wir damit nicht nur Bewegung, sondern richtige Schwingungen erzeugen können. Unsere Körperzellen brauchen Schwingung. Der Flüssigkeits- und Stoffaustausch braucht Schwingungen, um gut zu funktionieren."

#### Mit einem Mini-Trampolin in kurzer Zeit viel erreichen

Obwohl die gefühlte Belastung beim Springen, Hüpfen oder Federn auf dem Trampolin im Vergleich zu vielen anderen Sportarten sehr gering ist, wird beim Spiel mit der Schwerkraft jeder einzelne Muskel beansprucht: Erreicht der Körper nach dem Absprung den höchsten Punkt, befindet er sich in kurzzeitiger Schwerelosigkeit und die Muskeln entspannen sich. Bewegt sich der Körper wieder nach unten, wirkt ein Vielfaches der Gewichtskraft auf ihn ein und die Muskeln spannen sich an, um dieser Kraft entgegenzuwirken. Dieser permanente Wechsel von Entspannung und Anspannung sorgt für den intensiven und ganzheitlichen Trainingseffekt. Selbst tieferliegende Muskeln wie die Beckenbodenmuskulatur werden aktiviert und gestärkt. Zudem wird die Kondition trainiert und das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht. Die Durchblutung wird gefördert, und die Körperzellen werden besser mit Nährstoffen, Vitalstoffen und Sauerstoff versorgt.

Daneben gibt es weitere gesundheitsfördernde Aspekte: Auch in der Physiotherapie wird das Minitrampolin eingesetzt.



"2/3 aller deutschen Männer sind zu dick."

So berichtete das europäische Statistikamt Eurostat in seinem Jahrbuch schon im Februar 2007.

So hat die regelmäßige Nutzung des Mini-Trampolins zum Beispiel einen positiven Einfluss auf die Knochendichte und gilt darum auch als präventive Maßnahme gegen Osteoporose. Gleichzeitig werden Balance, Beweglichkeit und Koordination durch regelmäßiges Trainieren verbessert.

"Jumping Fitness", "Balance Swing" und nicht zuletzt "Rebounding", das vom englischen Verb "to rebound" für zurückfedern stammt, wird das Fitnesstraining auf dem Trampolin genannt. Als Trendsportart erfreut es sich weltweit immer größerer Beliebtheit. Gesprungen wird auf einem kreisrunden Minitrampolin mit einem Durchmesser von 90 bis 130 Zentimetern in den eigenen vier Wänden. Besonders abwechslungsreich ist das Trampolintraining durch die vielen Übungen, die damit absolviert werden können. Anfänger starten mit leichtem Schwingen, Fortgeschrittene steigern das Tempo und kombinieren klassische Aerobic-Schritte mit Kräftigungsübungen.

Wichtig ist die richtige Grundposition: Die Füße stehen hüftbreit und parallel, die Knie sind leicht gebeugt, der Blick ist geradeaus gerichtet, der Nacken steht in Verlängerung zur Wirbelsäule. Das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt, die Schultern sind entspannt. Die Arme werden je nach Übung mitgeschwungen.

Wer einen noch intensiveren Trainingseffekt erzielen möchte, verwendet zusätzlich leichte Hanteln. Schuhe werden dabei in der Regel keine getragen - das stimuliert zusätzlich die Fußreflexzonen. Spielerisch und mit einer erstaunlichen Leichtigkeit wird der Körper beim Springen gestärkt und gestrafft. Der Stoffwechsel wird auf Touren gebracht, die Verdauung angeregt. Auch Stress soll sich - Glückshormonen sei Dank - auf dem Trampolin ganz einfach von der Seele springen lassen.

#### Warum Trimilin?

Die renommierte Firma Trimilin ist in Deutschland schon seit mehr als 35 Jahren am Markt. Die Qualitätstrampoline werden in Deutschland hergestellt. Die ganze Verarbeitung ist solide, sodass man über viele Jahrzehnte die Trampoline nutzen kann. Trimilin legt bei der Entwicklung der Trampoline besonders großen Wert auf eine gelenk- und rückenschonende Federung.

Dazu noch einmal Dr. Runge: "Es gibt nichts Schonenderes. Durch die elastische Federung des Trampolins vermeiden wir Belastungsspitzen in den Gelenken. Der längere Bremsweg, der durch die Abfederung entsteht, ist der entscheidende Faktor."

Beim Discounter bekommt man schon Trampoline unter 100 Euro. Doch diese sind meist so hart gefedert, dass das Springen keinen Spaß macht. Hier ist auch die Gefahr, dass der Schaden größer als der Nutzen ist.

Original-Trimilin finden Sie in Praxen von vielen Krankengymnasten und Reha-Zentren. Aber warum nicht die vielen Vorteile des Trimilins täglich nutzen?

Ein Trimilin-Trampolin gehört in jeden Haushalt, jedes Büro, jeden Kindergarten, jede Seniorenresidenz. Denn so viel Gesundheit für so wenig Aufwand gibt es sonst nirgends. Lassen auch Sie sich animieren. Machen Sie den ersten Schritt aufs Trimilin und probieren Sie es aus.

Der ausführliche Prospekt hilft Ihnen, das für Sie passende Trampolin zu finden. Sollten Sie darüber hinaus noch Fragen haben, rufen Sie uns bitte an: 07529 – 973 730.

#### Fit oder Fett

Das Trimilin hilft Ihnen, aus dem Teufelskreis von "Übergewicht – Inaktivität – noch mehr Gewicht" ein für alle Mal auszubrechen. Beginnen Sie mit ein paar Minuten Schwingen oder auf der Stelle gehen. Schon nach kurzer Zeit wird Ihre Ausdauer merklich zunehmen. Sie können länger und intensiver trainieren. Und weil es so viel Spass macht, fällt es leicht, dabei zu bleiben.



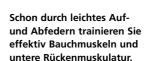




Dr. James R. White von der Universität von Kalifornien, San Diego, machte eine Vergleichsstudie zwischen Laufband, Fahrrad-Ergometer und Minitrampolin. Nach 10 Wochen ergaben sich in allen 3 Gruppen erhebliche Verbesserungen bei Fitness und Fettreduktion. Aber nach einem Jahr beobachtete er grösste Unterschiede bei der Anzahl der Teilnehmer, die sich noch an Ihre Übungen hielten.

Nur 5% der Radfahrer und 31% der Läufer trainierten noch regelmässig. Dagegen waren es beim Minitrampolin noch 58%, die täglich trainierten. Also kein kurzfristiges Trainings-Strohfeuer. Mit dem Trimilin haben Sie die einzigartige Chance, zu einem im wahrsten Sinne beschwingten Leben zurückzufinden.







Tipps und Anregungen zu diesem Thema erhalten Sie in der Broschüre "Fit oder Fett" von Joachim Heymans.

#### Die Gravitation

ist eine der vier Grundkräfte der Physik. Sie ist die Ursache der irdischen Schwerkraft oder Erdanziehung, die die Erde auf Objekte ausübt. Auf dem Trimilin nutzen Sie diese Kraft für die Vitalisierung aller Körperzellen.

### Der Schwerkraft entfliehen

Widerstand gegen die Anziehungskraft der Erde, also gegen die Gravitation, ist die Quelle unserer physischen Stärke. Es beginnt im Babyalter. Wir werden grösser und lernen laufen, rennen und springen. Jeder Muskel des Körpers entwickelt seine Kraft, indem er gegen die immer vorhandene Schwerkraft arbeitet. Je grösser die Gravitation, desto stärker ist der Trainingseffekt für den gesamten Körper.

Wenn wir Gravitation nach Belieben regeln könnten, hätten wir ein ideales Trainingsprogramm. Vor allem auch deshalb, weil diese Kraft gleichmässig auf den gesamten Körper wirkt. Ganzheitliches Körpertraining im wahrsten Sinne des Wortes.

Wie wäre es, wenn das Anwachsen der Schwerkraft nur eine halbe Sekunde dauern würde? Im Wechsel mit einer halben Sekunde der Gewichtslosigkeit, um sich zu entspannen? Wie viele Muskeln Ihres Körpers würden so trainiert werden? Wieviele Zellen würden den zusätzlichen Druck fühlen? Glauben Sie, dass irgendein Teil Ihres Körpers bei diesem Training nicht mit einbezogen wäre?

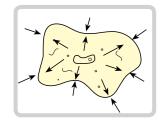
#### Training für jede Zelle

Nun, die Erdanziehung können wir nicht steuern.
Aber Albert Einstein hat uns gelehrt, dass Gravitation den gleichen Einfluss auf uns hat wie Beschleunigung und Verlangsamung. Wenn also der ganze Körper beschleunigt oder abgebremst wird, erleben wir eine grössere körperliche Belastung, so wie bei erhöhter Gravitation. Der Widerstand gegen diese Belastung macht uns stärker.

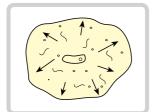
Bewegung auf dem Trimilin bringt Ihnen genau diesen Trainingseffekt. Wenn Sie auf der Sprungmatte aufkommen, werden Sie abgebremst und dann wieder beschleunigt nach oben gehoben. Diese Kraft addiert sich zu Ihrem normalen Körpergewicht. Die Muskeln spannen sich an. Jede Zellwand wird durch den erhöhten Druck beansprucht. Jeder Teil des Körpers wird trainiert, von den Zehen bis zu den Fingerspitzen.

Am oberen Ende der Bewegung sind Sie für einen kurzen Moment vollkommen schwerelos und entspannt. Sie sind gewichtslos, bis Ihre Füsse wieder die Sprungmatte berühren.

Nach einem solchen Training spüren Sie im ganzen Körper die anregende Wirkung auf Ihren gesamten Blut- und Lymphkreislauf. Frischer Sauerstoff erreicht die Zellen. In der Regel spüren Sie ein prickelndes Gefühl in Ihrem Körper.

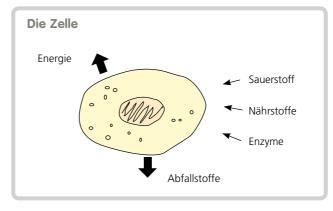


Körperzelle am unteren Ende der Bewegung ist unter verstärktem Druck.



Körperzelle am oberen Ende der Bewegung ist entspannt und schwerelos.

### Alles ist Schwingung



In der Zelle wandeln Enzyme und Sauerstoff das Fett in Energie um.

#### Kleine Zellkunde

Jede Zelle braucht Nährstoffe, Enzyme und Sauerstoff. Als Abfallprodukte werden Kohlendioxyd (CO<sub>2</sub>) und Wasser (H<sub>2</sub>O) produziert. Die Entsorgung geschieht über unser Lymphsystem, die Blutbahnen und die Lungen. Um diesen Stoffwechsel anzuregen, müssen wir unseren Körper regelmässig bewegen. Dann können auch eingelagerte Fettreserven verbrannt werden.

Jedes Elektron, jedes Atom und jede Zelle unseres Körpers schwingt. Wenn alle Zellen und Organe unseres Körpers im Gleichgewicht sind und harmonisch schwingen, sind wir gesund. Disharmonien und Energieblockaden schaffen ein Ungleichgewicht und können zu Schmerzen und Krankheit führen.

Auf dem Trimilin wird Ihr ganzer Körper von Kopf bis Fuss in harmonische, gelenkschonende Schwingung versetzt. Dabei wird jede Zelle Ihres Körpers trainiert und gestärkt. Dies hilft dem Organismus, Blockaden aufzulösen und zu seinem energetischen Gleichgewicht zurückzufinden. Die körpereigene Regulationsfähigkeit wird aktiviert.

#### Wer rastet, der rostet

Wir alle kennen das alte Sprichwort "Wer rastet, der rostet".

Der technische Fortschritt hat nicht nur Segnungen gebracht. Wir sitzen im Auto, im Büro, vor dem Bildschirm und vor dem Fernseher. Schon unsere Kinder leiden unter Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Zivilisationskrankheiten.

Auf dem Trimilin macht Bewegung wieder Spass. Nicht nur den Kindern. Bewegung motiviert gerade auch Erwachsene und sogar Senioren dazu, wieder ein "bewegtes" und im wahrsten Sinne des Wortes beschwingtes Leben zu führen.



Trimilin mit verlängerten Beinen ermöglicht auch Rollstuhlfahrern ein höchst angenehmes Ganzkörpertraining. Zur effizienten Aktivierung von Kreislauf und Stoffwechsel.



Bewegungsimpulse für Füsse und Beine aktivieren Kreislauf, Stoffwechsel und Immunsystem.



Ideal für das Training von Gleichgewicht und Koordination.

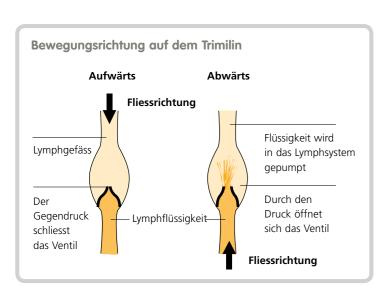
### Das Lymphsystem - so wichtig wie der Blutkreislauf

Aufschlussreiche Versuche zeigen, der Körper ist so gesund wie sein Zirkulationssystem. Hierzu gehört nicht nur der Blutkreislauf, sondern vor allem das Lymphsystem.

Jede Zelle unseres Körpers badet quasi in einer wässrigen Gewebeflüssigkeit, auch Lymphe genannt. Etwa 85% der Körperflüssigkeit ist Lymphe. Nahrung und Sauerstoff aus dem Blut wird über diese Gewebeflüssigkeit an die Zellen geleitet. Auch der Abtransport von Stoffwechselprodukten geschieht über die Lymphe zurück ins Blut.

Es ist lebenswichtig, dieses System in Zirkulation zu halten. Die Lymphkanäle ähneln den Venen. Sie sind mit Einwegklappen ausgestattet. Sie öffnen sich, wenn durch Druck von aussen die Flüssigkeit vorwärts gepresst wird. Wenn der Druck nachlässt und die Flüssigkeit zurückfliessen will, schliessen sich diese Klappen wieder.

Dabei gibt es nur ein Problem: das System hat kein Herz, um es anzutreiben. Das Herz ist nur für den Blutkreislauf zuständig. Das Lymphsystem kann nur durch Druck von aussen in Zirkulation gebracht werden. Dies geschieht nachts z.B. durch die Atmungsbewegung der Lunge. Ansonsten vor allem durch Kontraktionen der Muskeln im Körper.



**Beim Trimilieren** sorgt der ständige Druckwechsel für eine kräftige Zirkulation der Lymphflüssigkeit.

#### Den Stoffwechsel aktivieren

Und hier bietet Ihnen das Trimilin einen weiteren grossen Vorteil. Schon ein leichtes Training von wenigen Minuten ist eine geradezu optimale Stimulanz für Ihre Lymphbahnen. Der ständige Wechsel von Schwerelosigkeit und sanftem Druck wirkt auf Ihr gesamtes Gefässsystem. Mit keinem anderen Training erreichen Sie mit wenig Anstrengung einen so umfassenden Zelldruckwechsel.

Sie möchten Ihr Immunsystem stärken? Sie möchten schädliche Stoffe auf dem schnellsten Wege aus Ihrem Körper herausbekommen? Dann gönnen Sie sich über den Tag verteilt immer wieder ein paar Minuten auf dem Trimilin. Damit bringen Sie Ihren Zellstoffwechsel in kurzer Zeit auf Touren.

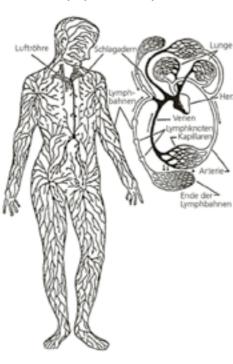
Anfallende Stoffwechselprodukte werden quasi aus jeder Zelle herausgepresst. Gleichzeitig aktivieren Sie die Zirkulation, sodass diese Stoffe abtransportiert werden können. Ihre Zellen werden zudem mit lebenswichtigem Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.

#### Lymphgefässe

haben eine grosse Bedeutung für den Flüssigkeitsabtransport aus den Geweben. Störungen des Lymphabflusses führen zu lokalen Stauungen (Lymphödem).

Der Lymphabtransport kann durch äussere Einwirkung verbessert werden, z.B. durch tägliches Trimilin-Training.

#### Das lymphatische System



#### Bandscheiben und Gelenke

Rückenschmerzen sind für viele Menschen eine alltägliche Erfahrung und Last. Viele sind sich nicht wirklich bewusst, dass gerade der Bewegungsmangel eine wesentliche Ursache dafür ist.

Die Bandscheiben werden nicht durchblutet. Deshalb ist die "Schmierung" durch Gewebeflüssigkeit ganz entscheidend. Nur so kann das Knorpelgewebe der Bandscheiben elastisch bleiben und funktionieren. Auch hierfür ist Bewegung auf dem Trimilin einfach ideal.

Durch den ständigen sanften Druckwechsel wird die Gewebeflüssigkeit herausgepresst und wieder eingesaugt. Besser können Sie den Stoffwechsel der Bandscheiben nicht anregen.

Gleichzeitig wird automatisch die gesamte Stützmuskulatur entlang der Wirbelsäule stimuliert und trainiert. Können Sie sich ein besseres Rücken-Trainingsprogramm vorstellen?



#### **Bewegung auf** dem Trimilin

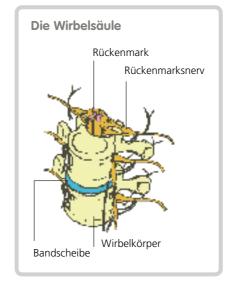
hilft, die Bandscheiben und Gelenke mit Gewebeflüssigkeit zu versorgen und elastisch zu halten.

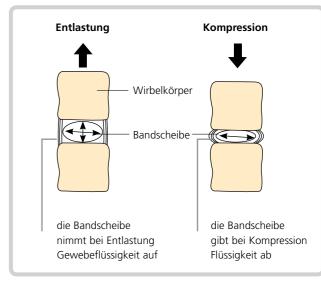


**Durch Gewichtsverlagerung** und leichtes Schwingen wird die Wirbelsäule schonend mobilisiert.



Partnertraining ist wunderbar entspannend für Rücken, Schultern und Arme.





**Durch Trimilin-**Training werden die Bandscheiben mit Gewebeflüssigkeit versorgt. Gleichzeitig wird die Stützmuskulatur der Wirbelsäule trainiert.

### Bewegung ist die beste Medizin

#### Osteoporose-Prävention

Gesundes Knochengewebe entsteht durch tägliche Belastungen und ausreichende Muskelspannung. Das Skelett formt sich ständig neu. Altes Knochenmaterial wird durch neue Knochenfasern ersetzt. Darum ist Bewegung so wichtig. Denn unter Zug und Druck wird mehr neues Material eingelagert und der Knochen gestärkt.

Dafür reicht schon sanftes Schwingen auf dem Trimilin aus. Es ist nicht nötig, hoch zu springen. Sie können in Kontakt mit der Matte bleiben. Nebenbei werden Gleichgewichtssinn und Koordination automatisch mitgeschult, wie eine Studie an der Universität Halle gezeigt hat.



Ohne Training wird das Knochengerüst löchrig. Das Risiko für Knochenbrüche steigt.



Trimilin-Training fördert die Neubildung von festem Knochenmaterial.

#### Joggen wie auf Wolken

Das Knochensystem ist der starrste Teil unseres Körpers. Daher sind die Knochen am empfindlichsten für Schocks und Traumen. Jogging auf hartem Boden ist daher nicht für jeden empfehlenswert. Das Ergebnis sind oft Schäden an Fuss-, Knie- und Hüftgelenken oder an den Bandscheiben.

Beim Training auf dem weichfedernden, elastischen Trimilin erreichen Sie alle positiven Effekte des Joggens ohne die schädlichen Auswirkungen des harten Bodens.

Training auf dem Trimilin stärkt die Knorpel der Gelenke, erhöht die Produktion roter und weisser Blutkörperchen im Rückenmark und die Anzahl collagenhaltiger Fasern für einen stärkeren und besseren Schutz der Gelenke.

#### Arthrose

Heute wird von Ärzten, Heilpraktikern und Physiotherapeuten ein leichtes, aber dauerhaftes Bewegungsprogramm ohne grössere Belastung empfohlen.

Bewegung sorgt dafür, dass Stoffwechselprozesse in Gang kommen und die von Arthrose betroffenen Bereiche optimal versorgt werden.



Schwingen – sanft oder sportlich – für jedes Alter



#### Runter mit dem Blutdruck

Das Herz alleine kann unser Blut nicht durch den ganzen Körper hindurch und wieder zurück zum Herzen bewegen. Nachdem das Blut seine Nährstoffe an Zellen und Gewebe abgegeben hat, wird es vor allem auch durch äusseren Druck auf die Venen, also z.B. durch Muskelbewegungen, zum Herzen zurückgebracht.

Dies nennt man die venöse Pumpe. Durch Bewegung können wir diese venöse Pumpe erheblich unterstützen und damit unser Herz entlasten.

Prof. Dr. Herbert DeVries von der University of Southern California hat in einer Studie festgestellt, dass ältere Menschen durch ein Training von drei mal eine Stunde wöchentlich erhebliche Erleichterung fanden bei:

- langanhaltender Migräne
- Rückenschmerzen
- Gelenksteifigkeit
- Muskelschmerzen
- zu niedrigem undzu hohem Blutdruck
- Herz- und Gefässproblemen.

Auch Krampfadern sprechen auf die Betätigung der Venenpumpe erfolgreich an!

#### Volkskrankheit Bluthochdruck

Durch sportliches Ausdauertraining kann man den systolischen Belastungsblutdruck senken.



#### Sauerstoffdusche für Ihre Zellen

Fühlen Sie sich tagsüber müde und abgespannt? Anstelle von Kaffee versuchen Sie es doch einmal mit einer zünftigen Sauerstoffdusche für Ihr Gehirn und alle übrigen Körperzellen. Machen Sie eine 5 Minuten-Pause auf Ihrem Trimilin und geniessen Sie den erfrischenden Unterschied.



#### **Trimilin als Lernhilfe**

Wir beobachten in den letzten Jahren vermehrt Fälle von hyperaktiven Kindern. Mit Schwierigkeiten bei der Konzentration und ruhigem Sitzen.

Deshalb stellen immer mehr Eltern ihren Kindern ein Trimilin ins Zimmer. Und gar nicht selten tobt sich Junior nach der Schule erst einmal eine Stunde lang darauf aus und kann sich dann auf die Hausaufgaben konzentrieren.



ist eine Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörung, die bereits im Kindesalter beginnt. Primäre Merkmale sind leichte Ablenkbarkeit, geringes Durchhaltevermögen und grosse emotionale Instabilität. Häufig auch in Kombination mit Hyperaktivität (ADHS).

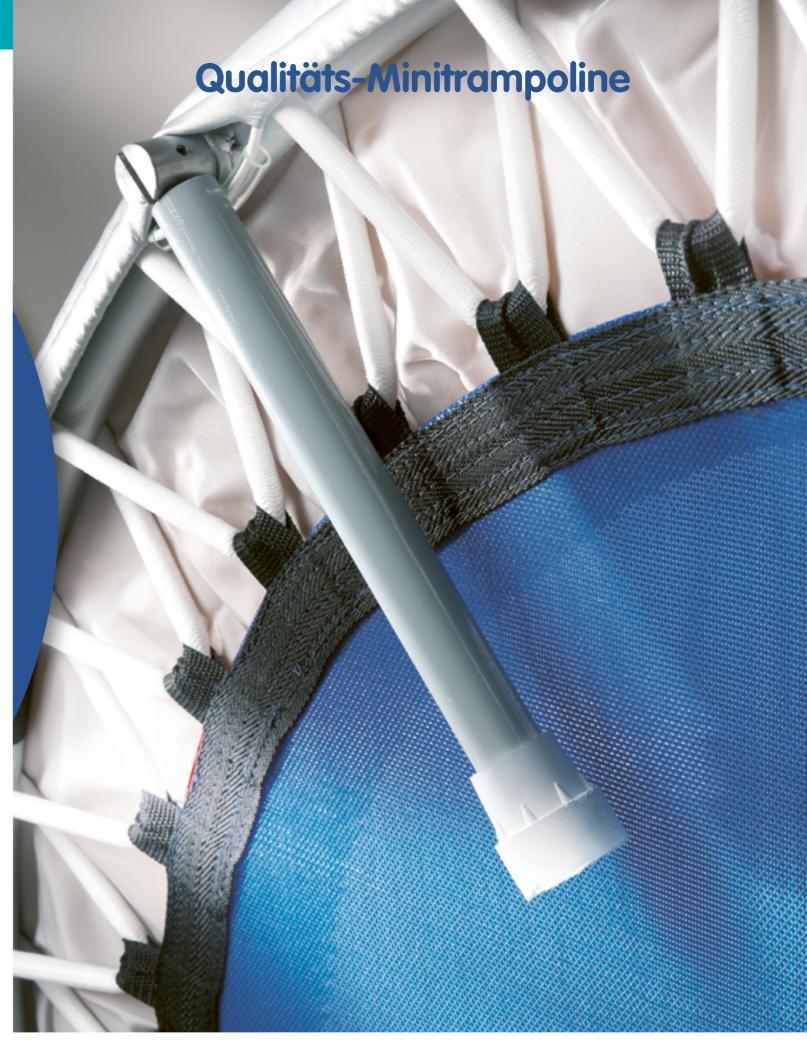
Geben Sie Ihren Kindern eine Chance, ihre überschüssige Energie durch Bewegung loszuwerden. Auch ohne Ritalin.



Studien belegen, dass wir beim Lernen in den ersten 10 - 20 Minuten am meisten aufnehmen. Je länger der Unterricht dauert, desto weniger bleibt hängen.

Darral Chapman vom New Yorker Institute for Child Development hat beobachtet: Lernstress wird durch Bewegung abgebaut.

Gönnen Sie Ihren Kindern also regelmässig eine Bewegungspause. Sie werden sehen, Lernfähigkeit und Gedächtnis werden sich deutlich verbessern.



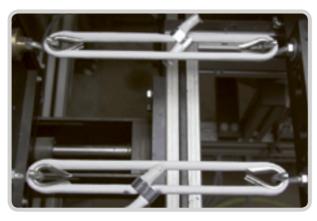
#### Trimilin – Qualität entscheidet

### Perfektion ohne Kompromiss: Trimilin Federungssysteme

Bei Trimilin sind Sie nicht beschränkt auf nur ein Federungssystem. Egal ob Sie die besondere Dynamik hochelastischer Stahlfedern bevorzugen, oder weiche, dehnbare Gummikabel. Mit Trimilin bekommen Sie das beste aus beiden Systemen.



Dehneigenschaften und Bruchfestigkeit von Stahlfedern und Gummikabel werden regelmässig auf Herz und Nieren geprüft



Auf eigens entwickelten Maschinen werden Gummikabel und Stahlfedern intensiven Langzeitbelastungstests unterworfen

Trimilin ist der einzige Hersteller weltweit, der seit Jahrzehnten beide Technologien konsequent erforscht, ständig weiterentwickelt und perfektioniert bis hin zur patentierten VARIO-Technik für variable Federungsspannung der Gummikabelgeräte.

Erst nach intensiver Materialprüfung und nur wenn alle Qualitätsvorgaben unserer Techniker erfüllt sind, werden Federn und Gummikabel für die Endmontage der Minitrampoline freigegeben.

Wir sind überzeugt, dieser Qualitätsvorsprung ist ein wichtiger Grund dafür, warum Trimilin Trampoline bei so vielen Therapeuten, Sportlern, Ärzten und privaten Nutzern als die besten am Markt gelten.



Qualitätsvorteil der Trimilin-Gummikabel

Herkömmliche Gummiringe sind nur mit einer dünnen Textilschicht umgeben.

Jedes Trimilin Gummikabel ist dagegen mit einem hochelastischen Kunststoffgewebe ummantelt, das die Lebensdauer um ein Vielfaches verlängert.



#### Qualitätsvorteil der Trimilin-Stahlfedern

In der Regel werden Stahlfedern verzinkt, um sie gegen Korrosion zu schützen. Der Nachteil: Verzinkung macht die Oberfläche spröde und die Federn brechen schneller.

Trimilin Federn werden dagegen mit einem sehr speziellen Verfahren behandelt, das Verzinkung überflüssig macht. Es verleiht ihnen ihre charakteristische anthrazitfarbene Oberfläche.

Die Langzeitbelastungstests zeigen, dass sich der Aufwand lohnt. Die Lebensdauer der Federn wird erheblich verlängert.

#### Das Original - Qualität im Detail

In einem Trimilin verarbeitet Heymans hochwertige Materialien, die sich dauerhaft bewährt haben. Über 35 Jahre nachdem der Firmengründer das erste Minitrampolin nach Europa brachte, profitieren Sie heute vom Erfahrungsschatz und Entwicklungsvorsprung des ersten Anbieters in Europa. Und dem überragenden Preis-Leistungsverhältnis des Originals.

#### **Eine runde Sache**

Aus dem Turnsport kennen wir eckige Trampoline in verschiedenen Grössen. Minitrampoline dagegen sind rund. Der Vorteil dabei ist, dass man mit grosser Leichtigkeit in der Mitte des Gerätes bleibt und nicht herauskatapultiert wird. Die Federspannung am Rand ist deutlich höher als in der Mitte der Sprungmatte. So werden Sie vom Rand automatisch in die Mitte zurückgefedert.

Die Sprungmatte ist das Herzstück eines Trampolins. Hochwertige Matten wie im Trimilin verändern auch über Jahre ihre Sprungeigenschaften nicht. Sie bleiben elastisch. Matten von minderer Qualität leiern schnell aus, und dann ist es mit dem unbeschwerten Hüpfvergnügen bald vorbei.

Neben der langlebigen Spezialmatte und hochwertigen Federung ist Qualität auch im Detail selbstverständlich. Trimilin-Standbeine zum Beispiel sind mit hellen, abriebfesten Fusskappen ausgestattet, die auch auf Parkett und hellen Teppichböden keine Spuren hinterlassen.



Ein ausreichend dickes Polster zur Abdeckung von Rand und Federung ist bei Trimilin Standard. Es schaut nicht nur gut aus, sondern schützt vor Verletzungen am Stahlrahmen. Deshalb ist es auch ein wichtiger Bestandteil der TÜV-Zulassung.

#### Trimilin-Federung - Perfektion ohne Kompromiss

Für die Schwingungseigenschaft ist die Qualität der Federung entscheidend. Trimilin bietet 2 verschiedene Federungssysteme: Stahlfedern oder Gummikabel.

Diese gibt es in unterschiedlichen Federungsstufen, auch Weichheitsgrade genannt. Von sportlich straff (Stufe 1) bis superweich (Stufe 6).

Weichheitsgrad 1 straff

Weichheitsgrad 6 weich



Die Vernähung der hochelastischen Sprungmatte mit einem speziellen Garn sorgt für die lange Lebensdauer.



Abriebfeste helle Füsse sorgen für sicheren Stand ohne Farbspuren zu hinterlassen.



Auch das Detail ist wichtig, wie z.B. das geschützte Gummiband des Randbezuges.



Eine gepolsterte Randabdeckung und ein TÜV Sicherheitszertifikat sind Mindestanforderungen, auf die Sie beim Kauf achten sollten.



Schraubgewinde zum Anschrauben der Standbeine.



Anstelle der Schraubfüsse ist auch ein stabiler Klappmechanismus lieferbar. Damit lässt sich das Minitrampolin z.B. hinter einer Tür platzsparend verstauen.

### In zwei Schritten zum passenden Trimilin-Modell

Was möchten Sie mit dem Trimilin erreichen? Welche der 3 Gruppen trifft am ehesten auf Sie zu? Aus den dort genannten Geräten wählen Sie im 2. Schritt das für Ihr Körpergewicht passende Modell.

#### Schritt 1: Wofür möchte ich das Trimilin verwenden?

#### Herz- und Kreislauftraining, Fettreduktion, Konditions- und Krafttraining

- ⇒ Möchte ich gerne Walken oder Joggen?
- ⇒ Möchte ich meine Ausdauer trainieren und richtig ins Schwitzen kommen?
- ⇒ Möchte ich konsequent abnehmen? (Hierfür ist ein Ausdauertraining von mindestens 15 bis 20 Minuten pro Trainingseinheit empfehlenswert.)

Dann passen am besten die Stahlfeder-Modelle: **Trimilin-med**, **Trimilin-sport** und **Trimilin-pro**. Wegen ihrer besonders robusten Federung eignen sie sich auch für sportliches Sprung- und Krafttraining.

Die Rückfederung der Sprungmatte ermöglicht ein Lauftempo, das sich besonders gut eignet für einen fliessenden Geh- und Laufrhythmus. Bei geringem Körpergewicht können hierfür auch die Gummikabel Trampoline **Trimilin-miniswing** oder **Trimilin-Vario 100** verwendet werden.

## Therapie, Mukoviszidose, Krankengymnastik, Hyperaktivität (ADHS), Rehabilitation nach Operationen (Fuss, Knie, Hüfte, Rücken)

- ⇒ Setze ich das Trimilin in der Krankengymnastik, Prävention oder Sportrehabilitation ein? Z.B. für
- Stabilisierung von Sprung-, Knie- und Hüftgelenken
- Sprung- und Lauftraining im Rahmen der Mukoviszidose-Therapie
- Sprungtraining für ein Kind mit ADHS-Diagnose
- gezielten Aufbau von atrophierter Bein- oder Rückenmuskulatur nach Operationen.

Am besten eignet sich hierfür das **Trimilin-med** mit seiner gelenkschonenden Federung: Sehr elastisch, aber nicht zu weich, sodass es für therapeutische Anwendungen die nötige Sicherheit und Stabilität bietet.

Bei einem Gewicht ab ca. 100 kg eignet sich das **Trimilin-pro**. Bei niedrigem Körpergewicht auch das **Trimilin-Vario 100** oder **Trimilin-miniswing**, z.B. für leichtgewichtige Senioren oder kleine Kinder.

#### Freude am Schwingen

- ⇒ Bevorzuge ich eher sanfte, schwingende Bewegungen?
- ⇒ Möchte ich in weichem, langsamem Rhythmus sanft auf- und abschwingen und das erhebende Gefühl der Schwerelosigkeit geniessen?

Dazu sind die Modelle **Trimilin-Vario 120, Trimilin-Vario 120-35** sowie das **Trimilin-swing** und **Trimilin-superswing** perfekt geeignet. Auch kleine Kinder fühlen sich auf diesen Geräten sehr wohl, weil sie mit ihrem geringen Gewicht darauf gut hüpfen und springen können. Durch den grösseren Durchmesser von 1,20 m und die besondere Qualität der Gummikabel-Federung schwingen diese Modelle besonders sanft und elastisch.

#### Schritt 2: Wieviel wiege ich?

In der Tabelle auf der nächsten Seite finden Sie für jedes Modell einen **mittleren Gewichtswert**. Suchen Sie sich das Gerät aus, dessen Mittelwert Ihrem Körpergewicht am nächsten kommt.

14

#### Herz- und Kreislauftraining, Fettreduktion, Konditions- und Krafttraining



#### Beispiele:

"Ich möchte abnehmen." Bei einem Körpergewicht von 86 kg empfiehlt sich Trimilin-sport, mit einem Mittelwert von 87,5 und Weichheitsgrad 1. Falls ich jedoch Probleme z.B. mit den Kniegelenken habe oder eine schmerzempfindliche Wirbelsäule, dann wähle ich lieber ein weicheres Modell. Das ist in diesem Fall das Trimilin-med mit einem Mittelwert von 70 und einem Weichheitsgrad von 3.

"Im Rahmen der Diabetes- und Bluthochdruck-Prophylaxe wurde mir von meinem Therapeuten Trimilin empfohlen. Ich soll Herz-/Kreislauftraining machen und Gewicht reduzieren. Ich wiege 104 kg. Ich habe auch schon eine Hüft-Operation hinter mir und bin dort immer noch sehr schmerzempfindlich." Das Trimilin-pro passt am besten mit seinem Mittelwert von 100. Allerdings ist wegen der starken Schmerzempfindlichkeit des Hüftgelenks das nächst weichere Gerät eine echte Alternative, in diesem Fall Trimilin-med mit Weichheitsgrad 3. Mit einem Gewicht von 104 kg liegt der Benutzer immer noch an der oberen Grenze für das Trimilin-med.

#### Therapie, Mukoviszidose, Krankengymnastik, Hyperaktivität (ADHS), Rehabilitation nach OP



#### Beispiele:

"Nach einem Meniskus-Schaden und OP möchte ich meine Muskulatur wieder auftrainieren. Ich wiege 95 kg." Hier passt am besten Trimilin-pro.

"Unser Sohn hat eine Mukoviszidose-Diagnose und soll viel springen, um die Atemwege zu entschleimen. Er wiegt 43 kg."
Hier ist nicht Trimilin-miniswing oder Vario 100, sondern Trimilin-med das bevorzugte Modell, weil es für Sprungtraining besser geeignet ist.

"Ich bin 90 Jahre alt und wiege nur noch 47 kg. Wegen meinem Blutdruck und Osteoporose hat mir mein Arzt tägliche Bewegung verordnet." In diesem Fall ist Trimilin-miniswing, bzw. Trimilin-Vario 100 für das tägliche Walking-Programm ideal.

#### Freude am Schwingen und sanftes Rebounding



#### Beispiel:

"Ich muss etwas gegen meine Osteoporose tun. Ich möchte aber nicht joggen und auch kein Gewicht verlieren, sondern nur Spass an der Bewegung haben, z.B. abends vor dem Fernseher: Anstatt nur zu sitzen, möchte ich die Gelegenheit nutzen und mich etwas bewegen, ohne mich zu sehr zu stressen." Hier passen besonders gut Trimilin-swing oder Trimilin-superswing, bzw. Trimilin-Vario 120 oder Trimilin-Vario 120-35. Wenn das Körpergewicht z.B. 69 kg beträgt, sind die Modelle Trimilin-swing oder Trimilin-Vario 120 genau richtig.

<sup>\*</sup> Die Gewichtsobergrenze ist eine Empfehlung, um Bodenkontakt bei normaler Benutzung weitgehend zu vermeiden. Alle Trimilin-Modelle können auch mit längeren Standbeinen ausgestattet werden, um die Wahrscheinlichkeit der Bodenberührung zu minimieren.

### Trimilin-Minitrampoline mit hochelastischen Stahlfedern

Die für Trimilin entwickelten Stahlfedern bieten eine sehr dynamische Rückfederung. Sie können stärker belastet werden und haben eine längere Lebensdauer als Gummikabel. Die Rückfederung der Sprungmatte ermöglicht ein Lauftempo, das sich besonders gut eignet für einen fliessenden Geh- und Laufrhythmus. Er entspricht unserem normalen Bewegungsrhythmus, wie wir ihn vom Joggen, Walken und aus der Skigymnastik kennen. Für sportlichdynamische und tänzerische Übungen, auch für Ausdauertraining, Joggen usw. ist diese Federung die erste Wahl.

Die Sprungmatte ist sehr gelenkschonend, aber nicht zu weich und gibt eine gute Unterstützung. Daher empfohlen bei Gleichgewichtsproblemen und bei untrainierter oder atrophierter Stützmuskulatur. So reduziert sich die Gefahr der Überbeanspruchung oder vorzeitiger Ermüdung der Muskulatur und damit einhergehende Verletzungsgefahren, wie z.B. Umknicken des Knöchels.



Weichheitsgrad 3

40 - 100 kg\*

#### Mit hochelastischer, weicher Spezialfederung

Angenehm rücken- und gelenkschonend. Gleichzeitig mit sehr dynamischem Auftrieb. Daher das bevorzugte Gerät für Krankengymnastik und Rehabilitation, sowie für Ausdauer- und Lauftraining.

- Sprungmatte in Schwarz oder Blau
- 36 hocheleastische Federn
- Weichheitsgrad 3

Gerätemasse: Ø 102 cm, 10 kg, Höhe ca. 26 cm

Trimilin-Modelle mit praktischen Klappbeinen einfach an der Wand anlehnen oder platzsparend z.B. im Kofferraum des Autos, hinter der Tür oder unter dem Bett verstauen.



Die sehr dynamische Rückfederung des Trimilin-med macht es besonders geeignet für die Therapie von Kindern und Jugendlichen mit Mukoviszidose- und ADHS-Diagnose.

In der Krankengymnastik dient es nicht nur der Stabilisierung von Sprung-, Knie- und Hüftgelenken, sondern auch dem gezielten Aufbau von atrophierter Bein- oder Rückenmuskulatur nach Operationen.

Die Federung ist sehr schonend, aber nicht zu weich. Sie bietet für therapeutische Anwendungen die erforderliche Stabilität und Sicherheit.



Die besondere Form und Anordnung der gelenkschonenden Spezialfedern verleiht dem Trimilin-med eine sehr aktiv dynamische Rückfederung.



Damit die Federn an ihren Aufhängepunkten am Stahlrahmen keine Geräusche verursachen, wird jedes Trimilin-med und Trimilin-pro mit einem Spezialöl ausgestattet.

### Für Fettreduktion, Cardio, Krankengymnastik & Therapie



Weichheitsgrad **6** weich



Die stabile Bauweise ist TÜV-geprüft.

#### **Kurzinfo Stahlfedern**

- Für hohe Belastung
- Lange Lebensdauer
- Normal-schneller Bewegungsrhythmus. Ideal für Joggen, Walking, Skigymnastik oder dynamisches Cardiotraining
- Empfohlen bei untrainierter Stützmuskulatur und zur Rehabilitation von Fuss-, Knie- und Hüftgelenken



Weichheitsgrad 1

50 - 125 kg\*



#### Ermöglicht hohe Lauffrequenz und schnelle, dynamische Bewegungen

Empfohlen für Ausdauertraining und Aerobic. Die gelenkschonende Alternative zu Lauftraining und Workouts auf hartem Boden.

- 36 Federn in Spezialösen verankert
- Weichheitsgrad 1

Gerätemasse: Ø 102 cm, 10 kg, Höhe ca. 26 cm



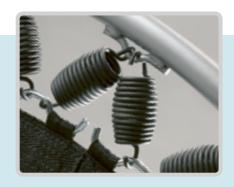


#### Ideales Schwingungsverhalten bei höherem Gewicht

Speziell bei hohem Körpergewicht ab ca. 100 kg haben Sie auf dem Trimilin-pro mit seiner stärkeren Federung ein ideales Schwingungsverhalten. Für rücken- und gelenkschonendes Reha-, Ausdauer- und Lauftraining.

- Sprungmatte in Schwarz oder Blau
- 48 starke Spezialfedern
- Weichheitsgrad 2

Gerätemasse: Ø 102 cm, 12 kg, Höhe ca. 26 cm



Für hohe Belastungen: Trimilin-pro mit 48 starken Spezialfedern



Besonders geschützte

Aufhängung der

Federn im Rahmen.

Spezielle Kunststoff-

Federstahl sich in den Rahmen einkerbt.

ösen verhindern

dass der harte

<sup>\*</sup> Empfohlenes Körpergewicht, um Bodenkontakt weitgehend zu vermeiden.

### Trimilin-Modelle mit Gummikabel – Weichheitsgrad von 3 bis 6

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 ganz besonders 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. Das herausragende Qualitätsmerkmal der Trimilin Gummikabel ist ihre hohe Dehnbarkeit und Elastizität. Dies sorgt für die überragenden Sprungeigenschaften und die Trimilin-typische aktiv-dynamische Rückfederung mit besonders hohem Spassfaktor.



Weichheitsgrad 4

bis 80 kg\*



#### **Sanfter Laufspass**

Der kleine Bruder des Trimilin-swing. Mit nur 1 m Durchmesser anstatt 1,20 m. 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.

- Sprungmatte in Schwarz oder Blau
- Weichheitsgrad 4

Gerätemasse: Ø 102 cm, 8 kg, Höhe ca. 28 cm

# trimilin. 5Wing

Weichheitsgrad 5

bis 90 kg\*



#### Ideal für dynamisches Schwingen und Springen

Geeignet für die ganze Familie. Von den ganz Kleinen bis zu Erwachsenen. Kombiniert weiche Abfederung mit aktiv-dynamischer Rückfederung und hohem Spassfaktor. Mit seinen 120 cm Durchmesser auch ideal für Übungen im Liegen und mit Partner.

- Sprungmatte in Schwarz oder Blau
- Weichheitsgrad 5

Gerätemasse: Ø 120 cm, 9 kg, Höhe ca. 30 cm

Das langlebige ummantelte Gummikabel und die hochelastische Spezialmatte bieten eine unüber troffene Elastizität

### Sanft Schwingen, entspannt in Form kommen

Weichheitsgrad 1 straff

Weichheitsgrad 6 weich

#### **Kurzinfo Gummikabel**

- Weiche Federung
- Langer Federweg für langsamen Rhythmus. Ideal für Schwingen und Springen
- Bei besonderer Empfindlichkeit von Wirbelsäule und Gelenken
- Auch für sehr geringes Körpergewicht geeignet
- VARIO-System: Spannung der Kabel individuell veränderbar



Weichheitsgrad 6

bis 80 kg\*



#### Bei besonderer Empfindlichkeit von Wirbelsäule oder Gelenken

Extrem schonende, wolkenweiche Federung für leichtes, sanft dosiertes Schwingen. Aber auch ein sehr beliebtes "Sprunggerät" für leichtgewichtige Kinder. Sehr flexible, nachgiebige Sprungmatte mit hoher Trainingsintensität für Stützmuskulatur und Sprunggelenke.

- Sprungmatte in Schwarz oder Blau
- Weichheitsgrad 6

Gerätemasse: Ø 120 cm, 9 kg, Höhe ca. 35 cm



Weichheitsgrad 3

bis 55 kg\*

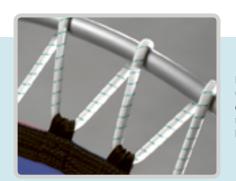


#### Ideal für Kinder

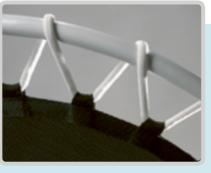
Ideal für Kinder\*\* und alle, die viel unterwegs sind (bis ca. 55 kg Körpergewicht). Platzsparend und sehr leicht. Mit nur 22 cm Höhe besonders kinderfreundlich.

- Sprungmatte schwarz, Randbezug rot
- Weichheitsgrad 3

Gerätemasse: Ø 87 cm, 6 kg, Höhe ca. 22 cm



Mit extraweichem Gummikabel für eine sehr sanfte, nachgiebige Federung



Kinder brauchen mit ihrem geringen Gewicht eine besonders elastische Federung

\* Empf. max. Körpergewicht, um Bodenkontakt weitgehend zu vermeiden. \*\* ausser für intensives Sprungtraining bei Mukoviszidose oder ADHS: siehe Trimilin-med

Das weiche Gummi-

kabel des Trimilin-

miniswing eignet sich besonders für

leichte Personen

<sup>\*</sup> Empf. max. Körpergewicht, um Bodenkontakt weitgehend zu vermeiden



# VARIO-System Patent reg.

### Die Spannung des Trampolins ganz einfach selber einstellen!





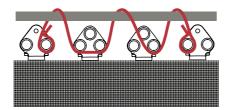
Aufhängung



VARIO ist ein neuartiges Aufhänge- und Spannsystem mit 12 einzelnen Gummikabeln. Damit können Sie die Spannung der Sprungmatte über einen grossen Bereich individuell einstellen. Von sehr straff bis sehr weich. Ohne dass Sie Gummiringe einer anderen Stärke einbauen müssen

#### Federungseigenschaften individuell verändern

Jede einzelne Aufhängung bietet 4 Spannmöglichkeiten zur Veränderung des Weichheitsgrads. Und das mit wenigen Handgriffen, bei bis zu 24 Kabelaufhängungen.



VARIO-Technik: Ein VARIO-Kabelstrang läuft über jeweils 4 Aufhängungen. An den beiden mittleren wird die Kabelführung und damit die Spannung verändert.

Je mehr der 12 Kabelstränge Sie verändern, desto grösser ist die Auswirkung auf die Spannung der Sprungmatte. Damit können Sie Ihr Trimilin-Vario ganz nach Ihrem Geschmack in einer grossen Bandbreite anpassen. Und das für die ganze Familie, je nach Körpergewicht und Trainingswunsch.

#### Trimilin-VARIO-Gummikabel

Die speziell ummantelten, äusserst langlebigen Gummikabel besitzen eine sehr hohe Dehnbarkeit und Elastizität. Dies sorgt für überragende Sprungeigenschaften und aktiv-dynamische Rückfederung mit besonders hohem Spassfaktor. Sie sind in verschiedenen Farben verfügbar.

# Eines für alles – die neue Trampolin-Generation für Laufen, Schwingen oder Springen

#### Variabel einstellbar je nach Körpergewicht

Die Federung (Weichheitsgrad) der Vario-Modelle ist werkseitig auf einen bestimmten Wert voreingestellt. Dieser entspricht beim Trimilin-Vario 100 dem Modell Trimilin-miniswing, beim Trimilin-Vario 120 dem des Trimilin-swing und beim Trimilin-Vario 120-35 dem Weichheitsgrad des Trimilin-superswing.



Mit dem Vario-System lässt sich die Voreinstellung der Federung (Weichheitsgrad) in beide Richtungen verändern, also straffer oder weicher einstellen. So können Sie Ihr Trimilin-Vario individuell anpassen, z.B. wenn mehrere Personen mit stark unterschiedlichem Körpergewicht auf dem Trimilin trainieren möchten. Und das ganz ohne den Einbau verschieden starker Seilringe oder Gummikabel!









Voreinstellung Weichheitsgrad 5 Weichheitsgrad variabel



Höhe ca. 30 cm



Voreinstellung Weichheitsgrad 6 Weichheitsgrad variabel



Höhe ca. 35 cm

\* Empfohlenes max. Körpergewicht bei straffester Einstellung der Vario-Federung

### **Technische Daten Trimilin-Minitrampoline**

#### Weichheitsgrad

- Es gibt unterschiedliche Federungsstufen von sportlich straff bis superweich
- Weichheitsgrad 1 bis 4 für fliessenden Geh-/Lauf-
- Weichheitsgrad ab Stufe 5 für sanfte und schwingende Bewegungen



### Trimilin mit Stahlfedern sport med Durchmesser 102 cm Höhe Oberkante Rahmen ca. Empf. bei einem Körpergewicht von ca.<sup>3</sup> 40-100 ka Weichheit der Federung (1 - 3) Gewicht des Gerätes ca. Einklappbare Beine lieferbar Farbe der Sprungmatte schwarz, blau

Trimilin mit Gummikabel						
	junior	miniswing	swing	superswing		
Durchmesser	87 cm	102 cm	120 cm	120 cm		
Höhe Oberkante Rahmen ca.	22 cm	28 cm	30 cm	35 cm		
Empf. für max. Körpergewicht von ca.*	bis 55 kg	bis 80 kg	bis 90 kg	bis 80 kg		
Weichheit der Federung (3 - 6)						
Gewicht des Gerätes ca.	6 kg	8 kg	9 kg	9 kg		
Einklappbare Beine lieferbar	-	✓	✓	✓		
Farbe der Sprungmatte	schwarz	schwarz, blau	schwarz, blau	schwarz, blau		

	vario 100	vario 120	vario 120-35	vario jump 111
Durchmesser	102 cm	120 cm	120 cm	111 cm
Höhe Oberkante Rahmen ca.	28 cm	30 cm	35 cm	32 cm
Empf. für max. Körpergewicht von ca.**	bis 110 kg	bis 120 kg	bis 100 kg	bis 110 kg
Weichheit d. Federung (Voreinstellung)				
Gewicht des Gerätes ca.	8 kg	9 kg	9 kg	8,5 kg
Einklappbare Beine lieferbar	✓	✓	✓	✓
Farbe der Sprungmatte	schwarz, blau	schwarz, blau	schwarz, blau	schwarz, blau
T-Haltestange (Gewicht ca. 1,5 kg)	-	-	-	✓

#### Trimilin bietet Ihnen unterschiedlich gefederte Modelle. Von sportlich-dynamisch bis wolkenweich.

Für fliessenden Geh- und Laufrhythmus passen die Federungsstufen 1 bis 4 am besten. Ab Stufe 5 ist die Schwingung der Federung deutlich weicher und langsamer. Deshalb besonders geeignet für sanftes Auf- und Abschwingen oder dynamisches Jumping. Ideal auch für Kinder, weil sie mit ihrem geringen Gewicht darauf gut hüpfen und springen können.

- \* Die Gewichtsobergrenze ist eine Empfehlung, um Bodenkontakt bei normaler Benutzung weitgehend zu vermeiden. Alle Trimilin-Modelle (ausser Trimilin-jump) können auch mit längeren Standbeinen ausgestattet werden, um die Wahrscheinlichkeit der Bodenberührung zu minimieren
- \*\* Empfohlenes max. Körpergewicht bei straffester Einstellung der Vario-Federung.

#### Trimilin-jump. Mit patentierter VARIO-Technik und T-Haltestange.

Die Federung (Weichheitsgrad) des Trimilin-jump ist etwas weicher als beim Trimilin-Vario 100. Ideal für sanftes rückenschonendes Schwingen und gelenkschonendes Fitnesstraining sowie für intensives Cardio-Workout und dynamische Sprungbewegungen. Mit oder ohne T-Haltestange.

Wie bei allen VARIO-Modellen kann auch hier die Spannung der Sprungmatte an den 12 einzelnen Kabelsträngen straffer oder weicher eingestellt werden. Je nach Anwendung und Körpergewicht. Trimilin-jump wird ohne Randbezug ausgeliefert.



- Überragende Dynamik
- Patentiertes VARIO-System
- Attraktive Farben
- Inklusive T-Haltestange
- Optional mit Klappbeinen

Made in Germany



Trimilin-jump mit Durchmesser 111 cm oder 120 cm, Sprungmatte in blau oder schwarz. Wahlweise mit Schraub- oder Klappbeinen.

verschiedenen Farben verfügbar und ganz einfach austauschbar.



**PowerJumping** 

Trimilin-jumps abgelegt.

Bei den dynamischen Sprungbewegungen des PowerJumpings werden die Arme locker auf der T-Stange des

Lieblingskombi wählen

VARIO-Kabelstränge in attraktiven

Orange, Rot, Pink, Blau. Die Farben

der VARIO-Gummikabel kann man

mit der Sprungmattenfarbe Blau

oder Schwarz kombinieren.

variieren und ganz nach Geschmack

Farben verfügbar: Weiss, Gelb,

Mit Hilfe des Spannwerkzeugs können Sie mit wenigen Handgriffen die Kabelführung und damit die Spannung der Sprungmatte verändern.

12 einzelne Kabelstränge in



### Original Trimilin-Zubehör





### Klappbeine

Alle Modelle ausser Trimilin-junior und -sport sind anstelle der Schraubfüsse auch mit einklappbaren Beinen lieferbar. Mit dem stabilen Klappmechanismus können Sie Ihr Trimilin mit wenigen Handgriffen und in Sekunden hinter der Tür verstauen, unter dem Bett oder im Kofferraum Ihres Autos.



#### Trimilin Standbeine in variablen Längen

Die Schraubfüsse für Trimilin-Modelle gibt es in verschiedenen Längen bis zu einer max. Rahmenhöhe von 40 cm. Dadurch ergeben sich zusätzliche Trainings- und Therapievarianten, z.B. bei höherem Körpergewicht oder für Rollstuhlfahrer.



#### Tragetasche mit praktischem Tragegurt

So ist Ihr Trimilin auch auf Reisen leicht zu tragen und sicher verpackt. Mit praktischen Klettverschlusstaschen für die Standbeine.



#### Haltegriff

Erleichtert das Trainieren mit Trimilin insbesondere für ältere Menschen. Lieferbar für alle Modelle ausser Trimilin-junior.

Zusätzlich zum Basisgriff sind wahlweise ein oder zwei Seitenholme lieferbar.



#### Farbige Randbezüge für alle Modelle

Alle Modelle werden serienmässig mit einem silbernem Randbezug ausgestattet, ausser Trimilin-junior (Randbezug rot). Andere Farben sind auf Wunsch lieferbar (siehe aktuelle Preisliste). Trimilin-jump kommt ohne Randbezug.

#### Das sagen Trimilin-Kunden

"Ich bin mit meinen 70 Jahren noch entscheidend in meinem Unternehmen tätig. Ich fühle mich, seitdem ich das Trampolin benutze, in bester Verfassung. Auch gegen Darmträgheit leistet das Trimilin wertvolle Dienste.

Ausserdem hilft es mir, mein Gewicht zu halten, auch ohne Diätkuren. Ich kann nur jedem, vor allem wenn man in vorgerücktem Alter ist und noch fit bleiben will, empfehlen, dieses Gerät zu benutzen.

Philipp S., Schmitten

"Vor einiger Zeit habe ich mir von Ihrer Firma ein Trimilin-Trampolin gekauft und möchte Ihnen sagen, dass dieses Teil die beste Investition war, die ich seit einer sehr langen Zeit getätigt habe.

Nach dem Hüpfen bin ich wach, supergut gelaunt und der Tag kann kommen. Man kann es bei jedem Wetter benutzen und zu jeder Tageszeit, und verliert ganz nebenbei auch noch ein bisschen Gewicht."

Uta B., Idstein

"Bei meiner Frau stand vor 1 1/2 Jahren eine Hüftoperation an, da sie unendliche Schmerzen hatte. Nach langem Zureden fingen wir mit einer Minute täglichem Hüpfen an. Heute, nach 1 1/2 Jahren, hüpft meine Frau täglich 15-20 Minuten. Es gibt keine Schmerzen an dem Hüftgelenk oder an der Bandscheibe. Eine OP ist vergessen."

Günther L., Harrisle

"Bezüglich des Trampolins muss ich ein grosses Kompliment aussprechen – sowohl von der Qualität als auch vom Kundenservice! Bei uns sind die grossen Gartentrampoline erst im Kommen und ich bin schon selbst auf einigen gesprungen, aber an die Qualität vom Trimilin kommen diese bei weitem nicht heran."

Katrin T., Wier

Nach 2 Embolisationen\* blieb vor 12 Jahren eine inkomplette Querschnittslähmung zurück. Innerhalb von 2 Jahren schaffte ich es, auf die Beine zu kommen. Seit 10 Jahren dann trotz 3x wöchentlichem Training Stillstand. Ärzte und Therapeuten kamen nicht weiter. Gehen war draussen nur mit 2 Stöcken möglich. Nun habe ich erst seit 3 Wochen Ihr Trimilin mit Halterung. Ich kann jetzt schon ohne die Stöcke ca. eine halbe Stunde gehen. Auch 4 bis 5 Treppenstufen kann ich freihändig gehen. Das alles habe ich nur mit leichten Wippbewegungen 1-2 Minuten und 3x täglich geschafft.

Christa H., Isernhagen

\* künstlicher Verschluss von Blutgefässen, z. B. durch flüssigen Kunststoff

"Hallo, ich habe heute Ihr Trimilin-sport erhalten. Ich hatte mir vor einem viertel Jahr ein Trampolin für ca. 50 Euro aus einem Warenhaus bestellt. Nicht nur dass es nervig vor sich hinquietschte, leierte nach kurzer Zeit auch das Sprungtuch aus, nicht stark aber merklich. Drei Wochen danach fingen dann die Federn an, an der Aufhängung zu reissen. Da mir aber das Cardiotraining auf dem Trampolin Spass gemacht hat, entschied ich mich für ein höherwertiges. Der Unterschied zwischen dem Trimilin und dem Billigtrampolin ist unbeschreiblich, ich habe gerade anderthalb Stunden trainiert, und dies mit einer Leichtigkeit, die ich vom Billigteil nicht kenne. Dort hatte ich oft schon nach 20 Minuten einen ziehenden Schmerz in den Waden. Also, vielen Dank für dieses tolle Produkt und der neuen Freude am Cardiotraining."

Frank E., Hannove

"Ich habe jahrelang ein Trampolin in der Preisklasse von ca. 49,- Euro gehabt und war auch, weil ich es nicht besser wusste, soweit zufrieden.Doch jetzt kaufte ich mir das Trimilin-med und bin wirklich entzückt, denn man kann die beiden Trampoline nicht vergleichen. Das alte ist recht hart und schwingt wenig, das Trimilin ist weicher gefedert, schwingt mit der Bewegung, ist aber trotzdem sehr elastisch. Wenn ich vom Trimilin herunter gehe, fühle ich im ganzen Körper immer noch die Schwingungen."

Gabi M., Ravensbur

"Ich habe das Trimilin nach Ihren Vorgaben benutzt und bin begeistert, denn heute, nach 14 Tagen sind die Schmerzen im linken Oberschenkel weg. Jetzt springe ich nach dem Aufstehen und fühle mich wie neu geboren."

Hans G. R., Büchenbach

"Als Geburtstagsgeschenk kaufte vor 6 Jahren meine Ehefrau Barbara von Ihnen ein Trimilin-med mit Zubehör.

Seitdem benutze ich dieses Gerät fast täglich als Frühsport 10 Minuten, nach Ihrer Anleitung. Wie Sie es beschrieben, erhalte ich eine fühlbare Steigerung meiner Fitness, Vitalität und meines körperlichen Wohlbefindens.

Auch besitzt das Gerät nach nun 6 Jahren seine volle Qualität. Für die Idee zur Herstellung und ausgezeichneten Qualität möchte ich Ihnen auf diesem Wege danken.

Diethard M., Leipzig

Welche Erfahrungen haben Sie mit dem Trimilin gemacht? Schreiben Sie uns! Wir freuen uns auf Ihre Nachricht, auf Anregungen und Wünsche.

Quintessence Naturprodukte GmbH & Co. KG Wolfegger Straße 6, 88267 Vogt

