



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.

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



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



Kurzanleitung Training auf dem Mini-Trampolin

Bewegung auf dem Minitrampolin:

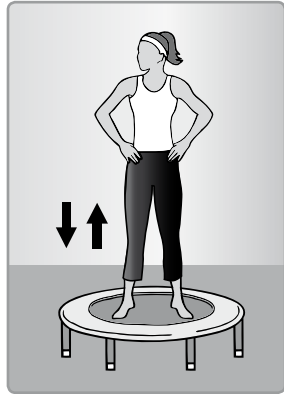
- aktiviert das Lymphsystem
- regt den Stoffwechsel an
- kräftigt Muskeln und Bindegewebe
- schont Gelenke und Wirbelsäule
- fördert Fettverbrennung
- stärkt die Abwehrkräfte
- beugt Osteoporose vor



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

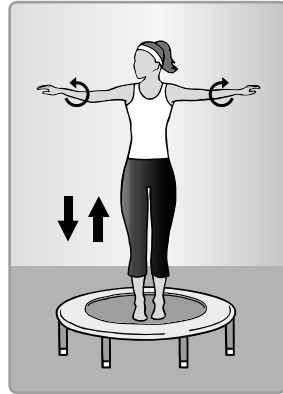


Leichte Übungen auf dem Trimilin



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.



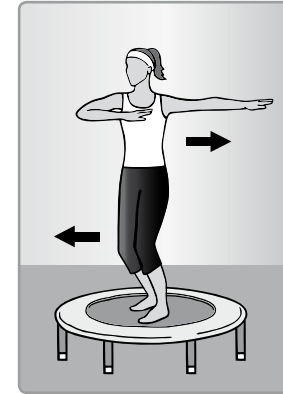
Leichtes Joggen 1 Min. bis 2 Min.

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



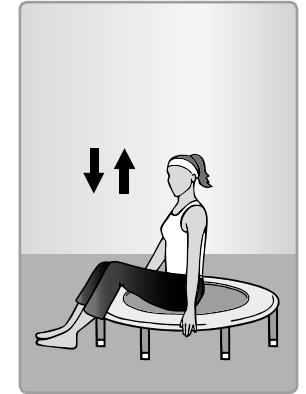
Fusswechsel 15 bis 30 Sek.

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.

Setzen 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.

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

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

So geht's!

Beginnen Sie, indem Sie leicht auf- und abspringen. 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.

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.