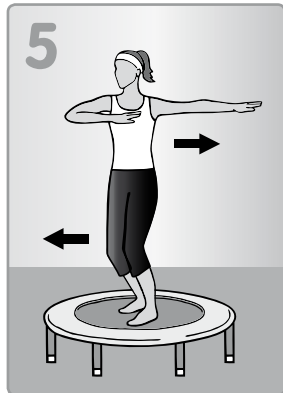


**Fußwechsel**

15 bis 30 Sek.

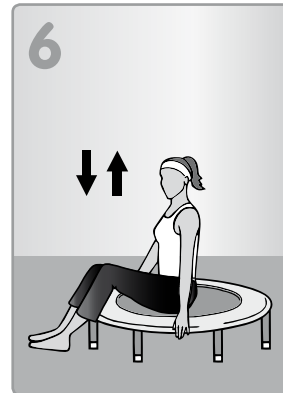
Bewegen Sie bei jedem Schwung Ihre Füße abwechselnd leicht vor und zurück.



**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.

**Training auf dem Mini-Trampolin  
Schnelleinstieg**



**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.



[www.heymans.de](http://www.heymans.de)

**Um Ihr Trimilin kennen zu lernen, stellen Sie sich auf die Sprungmatte, Füße etwa hüftbreit auseinander. Verlagern Sie abwechselnd Ihr Gewicht vom rechten auf das linke Bein. Schwingen Sie ganz leicht auf und ab und erspüren Sie, am besten mit bloßen Füßen, die Dynamik der Matte.**

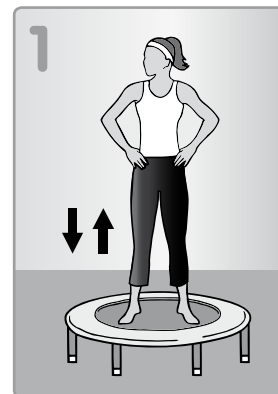
Beginnen Sie, indem Sie leicht auf- und abspringen. Bleiben Sie mit beiden Füßen und mit Ballen und Ferse in Kontakt mit der Matte. Lassen Sie die Schultern und Arme ganz locker. Ihr Körper mit all seinen Muskeln und Organen schwingt dabei mit. Horchen Sie einmal in sich hinein und spüren Sie, wie Ihre Gesichtsmuskeln, Hals- und Schultermuskeln, der Bauch, die inneren Organe mitschwingen. Allein mit dieser Übung können Sie sich vollkommen entspannen und gleichzeitig Ihren Kreislauf aktivieren und stabilisieren.

Lassen Sie sich aber durch die Leichtigkeit und Einfachheit der Bewegungen nicht täuschen. Das Training auf dem Trimilin wird vieles in Ihrem Körper in Gang setzen. Organe, Muskeln und Zellen werden mit einer Intensität trainiert, die Sie bei kaum einer anderen Sportart erleben.

So wird der Stoffwechsel unmittelbar angeregt, also auch die Entschlackung des Körpers. Dies kann zu fühlbaren und sichtbaren Reaktionen z.B. der Haut, der Lymphknoten oder der Schleimhäute führen. Solche Symptome können ein Hinweis sein auf mögliche Schwachstellen Ihres Körpers. Wenn Sie mit moderatem oder leicht reduziertem Training fortfahren, werden diese Beschwerden in der Regel bald von selbst verschwinden. Treten jedoch starke Schmerzen auf oder werden die Anzeichen für Veränderungen immer stärker, hören Sie auf und beginnen Sie wieder, wenn die Schmerzen abgeklungen sind. Trainieren Sie dann kürzere Zeit als beim letzten Mal und schwingen Sie nicht so tief in die Sprungmatte hinein.

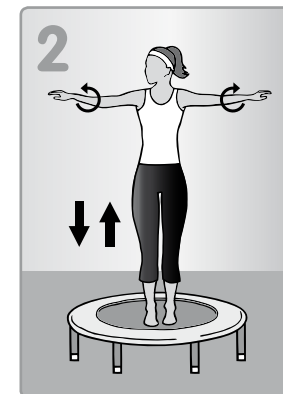
### **Trainieren Sie besser öfter am Tag, als zu lange an einem Stück.**

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 und 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 schmerzfrei trainieren können.



### **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.



**Während Sie trainieren, denken Sie an vollständiges Ausatmen und tiefes Einatmen. Nach dem Training bitte immer langsam vom Gerät heruntersteigen. Nicht herunterspringen!**