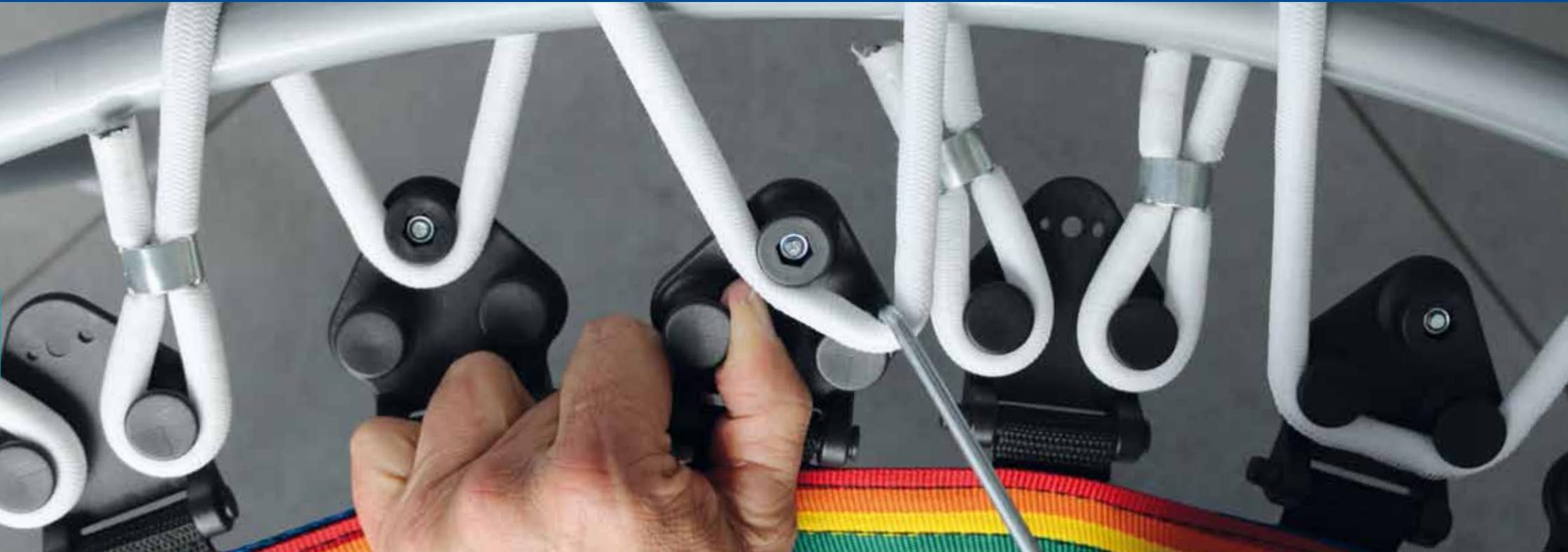




TRIMILIN TRAMPOLIN JUMP 111 VARIO, INKL. T-HALTESTANGE ANLEITUNG



Veränderung der Sprungspannung für Trimilin VARIO-Minitrampoline

Das VARIO-System ist ein neuartiges Aufhänge- und Spannsystem mit 12 einzelnen Gummikabeln. Damit können Sie ganz individuell die Spannung der Sprungmatte straffer oder weicher einstellen, ohne Kabel oder Gummiringe austauschen zu müssen.

An 24 variablen Spannelementen kann die Kabelführung verändert werden. Je mehr Sie verändern, desto grösser ist die Auswirkung auf die Spannung der Sprungmatte. Damit lässt sich Ihr Trimilin-Vario ganz nach Ihrem Geschmack in einer grossen Bandbreite anpassen, je nach Körpergewicht und Trainingswunsch.

www.trimilin.at www.trimilin.ch www.trimilin.de

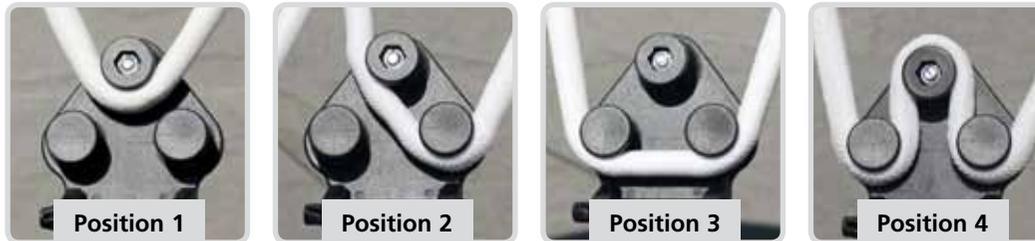


Die Spannung des Trampolins einfach selber einstellen

Sie können in wenigen Schritten die Spannung der Sprungmatte erhöhen oder reduzieren

Pro Spannelement stehen verschiedene Kabelführungen zur Auswahl.

Jedes bietet 4 Spannmöglichkeiten zur Veränderung des Weichheitsgrads.



weich

straff

Spannung der Sprungmatte erhöhen

straff



Zur Erhöhung der Spannung am variablen Spannelement z.B. von Position 1 auf Position 3 oder 4, müssen Sie das Kabel zuerst über die Zwischenposition 2 führen.

Durch Veränderung der Kabelführung von Position 3 zu Position 4 erzielen Sie eine noch höhere Spannung der Sprungmatte.

weich

Spannung der Sprungmatte reduzieren

Zur Reduzierung der Spannung folgen Sie den gezeigten Schritten in umgekehrter Reihenfolge.

Empfohlene Kombinationsbeispiele pro VARIO-Gummikabel

weich



straff

TIPP:
Meist reicht Position 1 oder 3 für eine spürbare Änderung der Spannung
Position 4 wird nur für eine äußerst straffe Spannung benötigt

Mit Hilfe des Spannwerkzeugs können Sie mit wenigen Handgriffen die Kabelführung verändern.

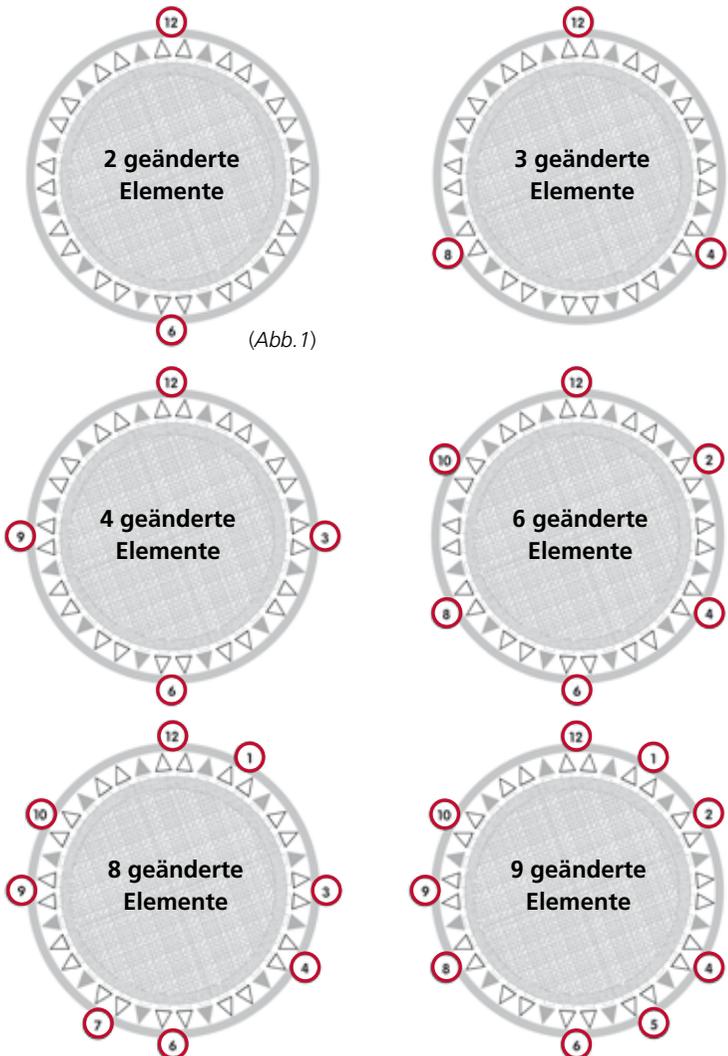
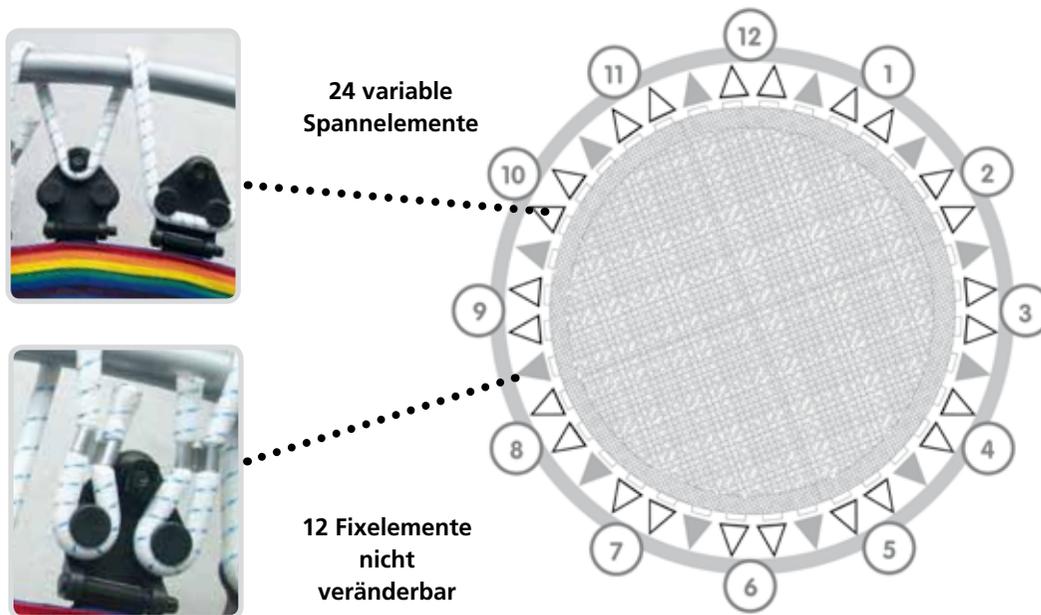


Kabelführung für eine gleichmäßige Spannung der Sprungmatte

24 variable Spannelemente zur Veränderung der Mattenspannung

Gehen Sie in kleinen Schritten vor und verändern Sie die Kabelführung zunächst an 2 bis 4 variablen Spannelementen. Sollte dies nicht ausreichen, ändern Sie weitere Elemente, bis die gewünschte Spannung der Matte erreicht ist.

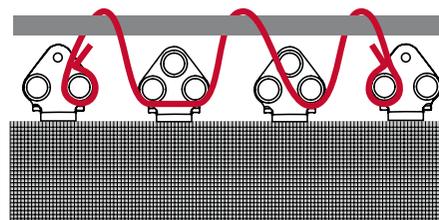
Es stehen Ihnen **24 variable Spannelemente** zur Verfügung. Für eine gleichmäßige Spannung der Sprungmatte verändern Sie die Spannelemente nach einem symmetrischen Schema, z.B. zwei geänderte Elemente an Position 12 und Position 6 (Abb. 1).



(Abb. 1)

VARIO-Technik

Ein VARIO-Gummikabel läuft über jeweils 4 Spannelemente. An den beiden mittleren (variablen Elementen) wird die Kabelführung und damit die Spannung verändert.



Einbau eines einzelnen Vario-Gummikabels

Wenn Sie ein Kabel ganz neu einsetzen oder austauschen möchten, gehen Sie wie folgt vor:
In der Ausgangsposition steht das Trimilin-Vario vor Ihnen auf dem Boden.



Das Ende des einzusetzenden Kabels am freien Spannelement einhängen.



Die 2 Kabelstränge, die zum Spannelement führen, sollten beide immer über oder unter dem Rahmen geführt werden.



Kabel um den Rahmen führen und ...



... um den gewünschten Konus des nächsten Spannelements legen.



Kabel um den Rahmen zurückführen und das freie Ende dehnen.



Mit der anderen Hand das gedehnte Kabel am Rahmen festhalten.



Kabel am nächsten Spannelement um den gewünschten Konus führen.



Dann wieder um den Rahmen zurückführen und dehnen.



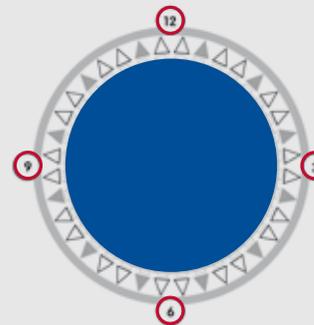
Mit der anderen Hand das gedehnte Kabel am Rahmen festhalten.



Das Ende des Kabels am letzten Spannelement einhängen. Fertig.

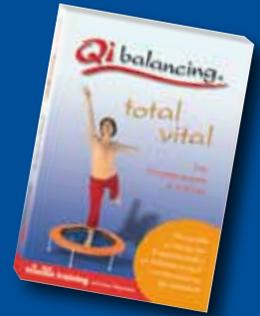
Austausch einer Trimilin Sprungmatte

Beim Neueinsetzen einer Sprungmatte befestigen Sie zuerst jeweils ein Kabel an den gegenüberliegenden Positionen 12 und 6 sowie an 9 und 3. Dann erst die dazwischen liegenden Kabel einhängen.



Mit Musik macht das Training noch mehr Spass

Passende Übungsprogramme finden Sie z.B. auf der DVD „Qibalancing“. Weitere Übungen und grosses Übungsposter im Online-Shop.



Jetzt auch Online trainieren!
www.trampolin-training.com

NEU!

SERVICE ÖSTERREICH
Trimilin Ges.mbh

Tel. +43 (0) 680 235 71 35
E-Mail: office@trimilin.at
www.trimilin.at

SERVICE SCHWEIZ
Trimilin GmbH

Tel. +41 (0) 71 841 08 50
E-Mail: info@trimilin.ch
www.trimilin.ch

SERVICE DEUTSCHLAND
Heymans GmbH & Co. KG

Tel. +49 (0) 81 46 99 68 15
E-Mail: service@heyman.de
www.trimilin.de

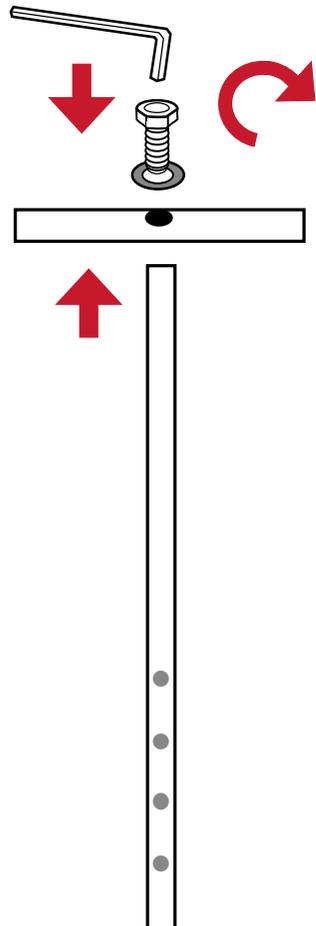
trimilin®

Trimilin-jump – Montageanleitung für die T-Haltestange

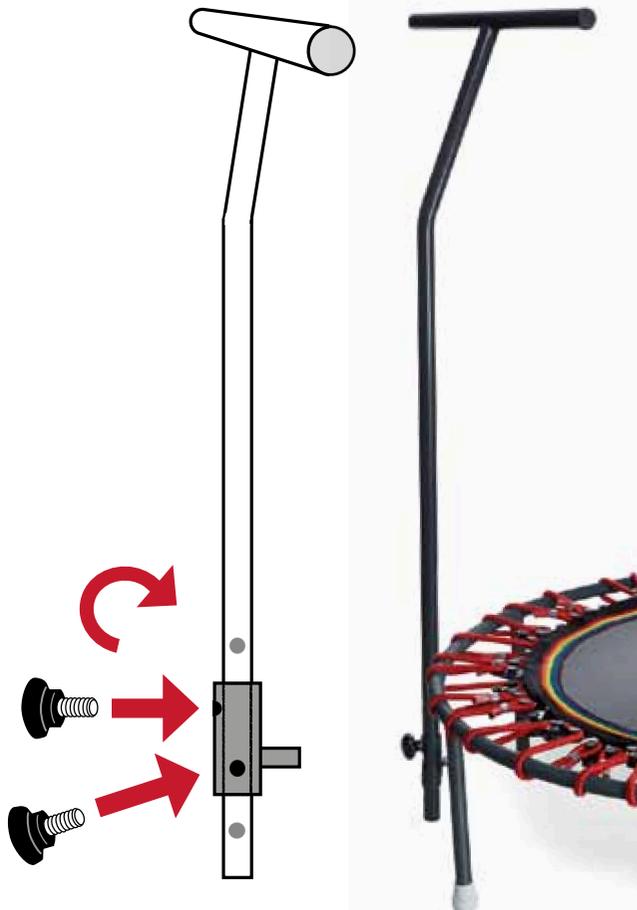

Premium-Quality
seit über 35 Jahren

trimilin®
Qualitätstrampoline

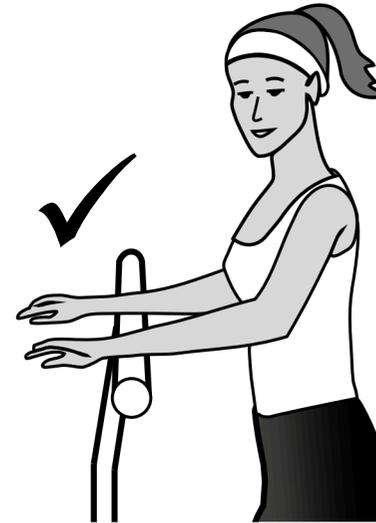
- 1** Schraube durch den Sicherungsring in die kleinere Bohrung der Querstange stecken und mit der senkrechten Stange verschrauben.



- 2** Montierte T-Stange Stange auf die gewünschte Höhe in die Hülse am Rahmen stecken. Die zwei Feststellschrauben zuerst locker in die Löcher der Hülse eindrehen, dann eine nach der anderen festziehen und fixieren.



Körperhaltung beim Jumping



RICHTIG:

Die Unterarme werden beim Jumping im 90° Winkel ganz locker auf die T-Stange gelegt.



FALSCH!

T-Stange nicht umgreifen. Nicht mit dem gesamten Körpergewicht auf die Stange lehnen.

ÖSTERREICH
Trimilin Ges.mbh
Karl-Haas-Weg 5
5303 Thalgau
Tel. +43 (0) 680 235 71 35
Fax +43 (0) 6235 65 92 77
office@trimilin.at

SCHWEIZ
Trimilin GmbH
Signalstrasse 15
9400 Rorschach
Tel. +41 (0) 071 841 08 50
Fax +41 (0) 071 841 08 55
info@trimilin.ch

DEUTSCHLAND
Heymans GmbH & Co. KG
St.-Nikolaus-Str. 43
82272 Dünzelbach
Tel. +49(0)8146 99680
Fax +49(0)8146 996850
info@heymans.de

www.trimilin.at

www.trimilin.ch

www.trimilin.de



==== www.sport-tec.de ====

Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness
Lemberger Str. 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0
Fax: +49 (0) 6331 1480-220
E-Mail: info@sport-tec.de
Web: www.sport-tec.de