

Bruksanvisning

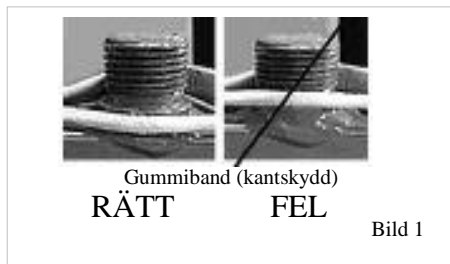
Läs före användning

Grattis! Trimilin är en träningsapparat av hög kvalitet. Den levereras färdigmonterad; det enda du måste göra är att fästa stödbenen.

Det finns gängor på undersidan av enheten. Ta bort de svarta kåporna, sätta på de medföljande röda brickorna och skruva på stödbenen. Kontrollera att gummibandet sitter korrekt (kantskydd, se bild 1). Kontrollera emellanåt att stödbenen sitter rätt.

Med **Trimilin sport** bör du kontrollera snörhålerna med jämna mellanrum. Om dessa är för hårt tvinnade kan du vrida dem (bild 3). Trasiga snörhål måste bytas ut.

Hoppa inte eller gå inte på kantskyddet.



Med modellen "plus" med fällbara ben, behöver du endast fästa stödbenen på det medföljande fäststycket. Fäll upp fötterna genom att dra ut dem en bit. Fötterna ansluts automatiskt till fäststycket genom fjädern. Om benet trasslar ihop sig och inte rör sig lätt, tryck inte ner det med kraft på fäststycket. Dra i stället ut benet en bit tills den grå stängen på insidan av benet blir synlig. Anledningen till att benet blir trassligt är att det blivit en aning böjt till vänster eller höger, t.ex. under transport eller uppackning. Om du tar tag i benet längst ner kan du böja det bakåt tills det glider absolut rakt och utan någon ansträngning på fäststycket.

Med Trimilin swing, kontrollera att gummikabeln inte ligger direkt på något av stödbenen (håll ett avstånd på ca 1 cm). Kontrollera regelbundet hur den sitter eftersom kabeln kan förflyttas när du använder trampolinen.

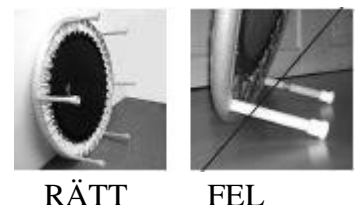
Vid fel, kontakta oss via telefon eller brev först. Vår serviceavdelning kommer att berätta vilka delar du måste skicka in. Detta sparar dyra fraktavgifter som du måste betala när du sänder in hela enheten.

Om du måste returnera hela enheten till oss, vänligen använd den ursprungliga förpackningen som Trimilin levererades i.

Fjädrarna på Trimilin hänger på metallfästen. På grund av friktionen kan fint metalledamm samlas på enhetens undersida. Det är därför du bör skydda känsliga golv, t.ex. genom att lägga en matta under Trimilin.

Om en av fjädrarna går sönder, använd inte enheten längre tills du har bytt ut den defekta fjädern (se bild 2)! Annars kan andra fjädrar också gå sönder. Du kan alltid få reservfjädrar från oss till självkostnadspris. När garantitiden har gått ut kan du även få andra reservdelar för din Trimilin från oss till lönsamma priser.

Förvara Trimilin upprätt för att spara utrymme. Luta den dock aldrig (vilande på de nedre benen). Luta den i stället mot en vägg eller liknande för att ta bort all vikten från benen. Annars kan benen böjas inåt och brytas när du använder trampolinen.



Starta din träning på Trimilin gradvis (bäst barfota) och stega upp den bit för bit. Om du är ur form eller kraftigt överviktig bör du inte träna mer än 1 minut i taget till att börja med. Vältränade

personer kan börja med 2 till 3 minuter och personer vana vid daglig träning 4 till 5 minuter. Om du skulle vilja göra mer, träna 3 till 5 gånger om dagen, eller även en gång i timmen i stället för långa perioder. Öka din hastighet varannan dag med 30 sekunder tills du kan träna 15 minuter eller mer i ett svep utan att uppleva obehag.

De första övningarna:

- 1) Börja svinga försiktigt upp och ner. Håll båda fötterna i ständig kontakt med mattan (kula och häl). Håll axlarna och armarna löst. Hela kroppen gungar med. Fokusera på dig själv och känn efter hur dina ansiktsmuskler, hals- och axelmuskler, din mage och dina inre organ gungar tillsammans. Med den här övningen kan du slappna av helt samtidigt som du aktiverar och stabiliserar din cirkulation samtidigt.
- 2) Vrid överkroppen en aning samtidigt som du gungar upp och ner och håller fötterna på mattan. Genom att röra dina höfter och ben i motsatt riktning kan du utföra en vridrörelse. (Obs! Utför ingen vridrörelse om du lider av diskbråck!).
- 3) Förflytta din vikt en aning från det ena till det andra benet samtidigt som du svänger. Lyft en aning på det ben som inte bär någon vikt för att simulera en joggningsrörelse. Ju mer du lyfter benet desto starkare blir svinget och desto tyngre väger kroppen när du kommer ner på mattan.

Låt dig inte luras av rörelsernas lätthet och enkelhet! Trimilin kommer att sätta igång en rad olika processer i kroppen. Många organ, muskler och celler kommer att tränas för första gången på länge och med en intensitet som du knappast kan uppleva med någon annan sport.

Detta aktiverar omedelbart din metabolism vilket resulterar i reningen av din kropp. Du kan uppleva märkbara och synliga reaktioner, t.ex. på huden, på lymfkörtlarna eller slemmembranerna. Sådana symptom kan indikera eventuella svaga punkter i kroppen. Om du fortsätter med en måttlig eller något minskad träning brukar dessa besvär avta på egen hand. Om du upplever stark smärta eller om symptomen av kroppsliga förändringar blir alltför starka, stoppa och starta igen när smärtan har avtagit. Minska sedan träningstiden och hoppa inte så högt.

Kom ihåg: Det handlar inte om att leverera enastående prestanda på Trimilin men istället att låta din kropp förnya och förnygra sig genom regelbunden träning. 10 minuter av lätt träning upp och ned på Trimilin ger mer än 2 minuter av tunga hopp som kan orsaka skador på din kropp eftersom den inte är tillräckligt stark ännu!

Träning med Trimilin är ännu roligare med musik. När du har hittat rätt musik för din träning, se till att rytmen motsvarar dina rörelser på Trimilin. Melodier som är för långsamma kan lura dig att hoppa högre.

Regelbunden träning kan ha en positiv effekt på din metabolism, på rening och fettförbränning, toning och stärkning av muskler och bindväv, det ökar din kondition märkbart samtidigt som du får mer vitalitet och fysiskt välbefinnande!

Jag önskar dig en rolig daglig träning!

Med vänlig hälsning, Joachim Heymans

Vid frågor och/eller problem, kontakta din återförsäljare:

Medema Physio AB / www.medema.se / Tel. 08-404 12 00

