

Fitnessstraining auf dem Mini-Trampolin - heisse Rhythmen motivieren - das macht Spass

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 das Beste daran ist, Sie haben eine Menge Spaß bei dieser Art von Bewegung. Das motiviert Sie, auch in Zukunft regelmäßig zu trainieren.

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 motivierenden Trimilin-Spaßfaktor haben Sie die einzigartige Chance, zu einem im wahrsten Sinne beschwingten Leben zurückzufinden. Und zwar dauerhaft!



„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. Bei mir sind es bis jetzt 24 Kilo in 8 Monaten.“

Uta B., Idstein



„Seit ich jeden Tag meine 15-minütige Trimilinzeit nehme, habe ich keine Probleme mehr mit meinem Venenleiden.“

Ewald R., Melle

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 3 x 1 Stunde wöchentlich erhebliche Erleichterung fanden bei langanhaltender Migräne, Rückenschmerzen, Gelenksteifigkeit und Muskelschmerzen, zu niedrigem und zu hohem Blutdruck sowie Herz- und Gefäßproblemen. Auch Krampfadern sprechen auf die Betätigung der Venenpumpe erfolgreich an!

„2/3 aller deutschen Männer sind zu dick.“
So berichtet das europäische Statistikkamt Eurostat in seinem aktuellen Jahrbuch im Februar 2007.