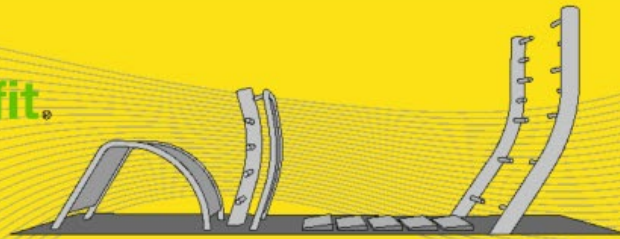




Ganzkörper-Trainer



trimmfit®



1

Herzlich Willkommen zu TRIMMFIT

TRIMMFIT ist ein innovatives Bewegungskonzept für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit. TRIMMFIT ist EINFACH! EINFACH umsetzbar und EINFACH integrierbar in Ihren persönlichen Alltag!

2

Das TRIMMFIT Trainingsprinzip

TRIMMFIT dient der Muskelkräftigung und somit der sinnvollen Aktivierung Ihrer Muskeln. Hierzu nutzt TRIMMFIT die Schwerkraft, die Sie mit Hilfe des Gerätes variationsreich und schonend für sich einsetzen können. Nur mit dem Einsatz Ihres Körpergewichtes erreichen Sie die gewünschten positiven Effekte für Ihre Muskulatur und Ihr Wohl.

Das TRIMMFIT Gerät ist einsetzbar:

- unabhängig vom Alter (14-99 Jahre)
- unabhängig vom sportlichen Leistungsstand
- unabhängig von der Körpergröße

3

Die TRIMMFIT Dimensionen

Nur Widerstände erzeugen die gewünschten Muskelreaktionen. TRIMMFIT bietet Ihnen 3 Widerstandsdimensionen:

- **Schwerkraft** - die Wirkung der Schwerkraft lässt sich durch Veränderung der Körperposition am Gerät variieren.
- **Partner Training** - der Partner leistet manuellen Widerstand und wirkt somit auf die Bewegung des Trainierenden ein.
- **Hilfsmittel** - im unteren Gerätebereich finden Sie Vorrichtungen zum Anhängen elastischer Trainingsbänder.

Bitte die Anleitung auf der Rückseite beachten. Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit TRIMMFIT!



Dimension: Schwerkraft



Dimension: Partner Training



Dimension: Hilfsmittel

4

Tipps für Ihr Training. Nutzen Sie den doppelten Gesundheitseffekt!

Kombinieren Sie Herz-Kreislauf-Aktivitäten – Joggen, Walken, Radfahren, Spazieren – mit der Muskelkräftigung durch TRIMMFIT

- Starten Sie mit einer kurzen Laufstrecke als Ihr „Warm Up“.
- Darauf folgen die 6 Grundübungen am Gerät.
- Wir empfehlen 12-15 Wiederholungen pro Übung bei langsamem Tempo und 2 bis 3 Durchgänge.
- Schließen Sie Ihr Training mit einer kurzen Laufstrecke als Ihr „Cool Down“ ab.

5

Warnhinweise für Ihr Training.

Die trimmfit Geräte sind TÜV zertifiziert und entsprechen in Technik, Bauweise und Funktion den DIN 79000 Vorschriften.

- Schmerzfrei üben / Überlastung vermeiden!
- Wenn Sie körperliche Beschwerden haben, sollten Sie vor dem Start des Trainings eine sportmedizinische Vorstuntersuchung durchführen lassen.