

L'énergie vitale avec le trampoline

Une technique holistique qui travaille:

la puissance: avec une musculation ciblée et une combustion intensive des graisses

Le cardio: entraînement cardiovasculaire efficace sans impact sur les articulations

la flexibilité: amélioration de la souplesse grâce aux mouvements aériens

La balance: entraînement de l'équilibre conjugué au plaisir de bouger

La relaxation: détente totale à la fin de la séance de l'entraînement

Quels sont ses multiples bienfaits ?

Que du bonheur !

Une plus belle peau

Augmentation de
l'activité musculaire

Un meilleur
équilibre

Drainage
lymphatique

Relaxation
Et + concentration

Combustion
des graisses

Système
Cardio vasculaire
régulé

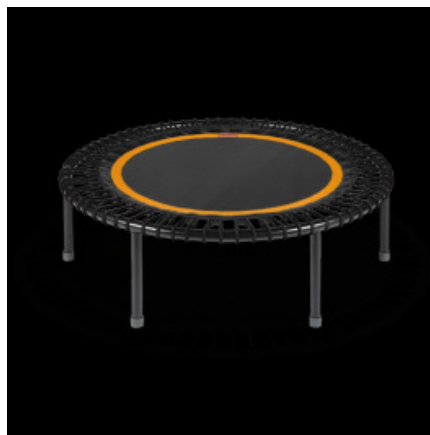
Stimulation de
la digestion

Stimulation du
Système
Immunitaire

Musculation du
dos

Stimulation des **émonctoires**
poumons, intestins,
reins, foie, peau,

Massage des disques
intervertébraux



Pour Qui ?

Douleur de dos, surcharge pondérale, ostéoporose, stress, dépression, démence, atrophie musculaire, problèmes de plancher pelvien, problème de digestion, ...

Il convient à tous. Il n'y a aucune contre-indications. Des précautions à prendre selon les exercices pour le périnée. Cet entraînement permet de garder la forme à tout âge et quelque soit son niveau sportif.

Adopté par :

- les kinésithérapeutes (organisation Santé Kiné Bien-être)
- l'association « Santé du dos » AGR en Allemagne
- La NASA a même publié un rapport sur les bienfaits du trampoline. Selon elle, cette pratique est 68% plus efficace que la course à pieds.

Quels sont ses multiples bienfaits, en détail ?

Bonheur osciller sur le trampoline libère des endorphines « hormones du bonheur, la sérotonine » .

La peau Grâce à cette forte oxygénation du sang, la peau est plus saine car les toxines s'évacuent mieux.

Augmentation de l'activité musculaire tonification de la musculature et stimulation du métabolisme grâce à un massage cellulaire en douceur.

Drainage lymphatique augmentation de l'action de pompage des muscles et accélération de l'écoulement lymphatique et de la détoxification de l'organisme.

L'équilibre il apporte un meilleur sens de l'équilibre et qui confère plus de légèreté au quotidien. Il contribue ainsi à la prévention des blessures dues à une chute ou à un manque de coordination.

La relaxation et plus de concentration on s'amuse en rebondissant, on détresse grâce aux mouvements ou aux bercements.

Combustion des graisses: accroissement de la combustion des graisses grâce au travail simultané de la totalité des muscles ; on brûle des calories (si 10mn d'exercices tous les jours)

Stimulation de la digestion: Stimulation en douceur du tube gastro intestinal qui accompagne la digestion.

Massage des disques intervertébraux renforcement et massage des os et des disques intervertébraux grâce aux pressions et aux tractions qui restent douces pour le corps.

Musculature du dos en alternant les phases de tensions et de détente des muscles (y compris profonds).

Le système cardiovasculaire en alternant phase d'apesanteur (détente), et phase de réception (freinage); régule la tension artérielle.

Les émonctoires poumons, intestins, reins, foie, peau, sont stimulés pour évacuer toutes sortes de toxines...

Stimulation du système immunitaire le métabolisme est stimulé en faisant travailler toutes les cellules du corps, ce qui favorise leur oxygénation et triple le taux de globule blanc...

Préconisations

Il est important qu'il ait des élastiques (et pas de ressorts) ce qui apporte un bel amortissement et sans répercussions sur les articulations notamment. La tension des élastiques doit s'adapter au poids de l'utilisateur et à l'intensité de l'utilisation. Il faut s'assurer de la qualité de la toile de saut.

Avoir éventuellement une barre pour ne pas tomber au début et ne pas perdre l'équilibre. Quand les pieds sont amovibles, cela permet de le ranger plus facilement (sous un lit ou derrière une porte, un meuble).

S'assurer qu'il y ait un système d'amortissement des chocs, pour ne pas gêner les voisins d'appartements!