

La pratique du mini trampoline



C'est une forme unique d'exercice de sauts sur un mini-trampoline, et ses effets sont extraordinaires. C'est simple, très facile, amusant, sans danger, et presque n'importe qui peut le faire, indépendamment de son âge et de sa condition physique. Le mini trampoline donne du tonus, renforce et soigne le corps tout entier en faisant seulement 15 minutes par jour.

Pourquoi le mini trampoline vous fait-il tant de bien ?

Parce qu'il agit directement sur vos cellules. Le mini trampoline est un exercice qui procure des effets bénéfiques sur chaque cellule de notre corps. **Si vos cellules sont saines, vous ne pouvez pas être malade.** Seul un mauvais fonctionnement d'un grand nombre de cellules peut provoquer la maladie. Nous avons toujours su que l'exercice était bon pour la santé et les raisons deviennent de plus en plus claires : les recherches effectuées ont tiré la conclusion qu'une activité physique régulière, et plus particulièrement le mini trampoline, a un impact sur les échanges biochimiques cellulaires et leur manière de fonctionner. Le mini trampoline aide à acheminer les substances nutritives essentielles aux cellules ainsi qu'à éliminer les déchets toxiques. Lors de la pratique du mini trampoline, votre corps entier (les organes, les os, les tissus et la peau) se renforce, s'assouplit, pour une meilleure santé. La circulation sanguine ainsi que le drainage lymphatique sont considérablement améliorés.

L'analogie du ballon de baudruche : Tenez un ballon rempli d'eau par sa tige et observez comment le ballon s'étire légèrement, maintenant, déplacez votre main de haut en bas, dès lors vous observerez les effets de la force gravitationnelle supplémentaire qui fait que le ballon se déforme et s'étire à chaque mouvement de votre main. C'est exactement ce qu'il se produit au sein de chaque cellule de votre corps lorsque vous pratiquez le mini trampoline ! Celui-ci exerce une pression sur chacune de vos cellules puis libère cette pression un peu comme lorsque l'on presse une éponge puis qu'on la relâche. Cet étirement des cellules facilite l'acheminement des substances nutritives et l'élimination des toxines indispensables pour être en bonne santé. Lorsque les échanges cellulaires s'améliorent, tout le système en profite ! Le cerveau, la construction musculaire, la combustion des graisses, la guérison tissulaire, la régulation de la pression sanguine et de l'appétit ; La pratique du mini trampoline permet aussi d'éliminer la fatigue. Ainsi vous pouvez bénéficier de tous ces avantages sans aller à la gym, sans faire un sauna, et sans risque d'avoir des blessures musculaires. Contrairement à une séance de musculation, durant laquelle seul un certain nombre de muscles sont sollicités, le mini trampoline sollicite chaque cellule. La « pesanteur » supplémentaire causée par les mouvements à chaque rebond renforce les os et les articulations sans aucun risque.

Voici une liste des bénéfices que vous pouvez retirer en faisant du mini trampoline :

- perte de poids
- élimination des toxines
- renforcement des os et des articulations
- renforcement du système immunitaire
- accélération de la guérison
- évite le relâchement de la peau
- fortifie les muscles
- résout les problèmes de dos
- baisse de la tension
- amélioration de la vue
- amélioration de l'audition
- diminution de l'appétit
- amélioration de la digestion
- amélioration de la fonction cérébrale
- élimine la fatigue.



Dr Gus Prosch des Services de Santé Biomed « pratique quotidienne du trampoline »

« ... les membranes autour des cellules se renforcent comme elles demandent plus de protéines. Ces cellules plus épaisses sont plus aptes à repousser les envahisseurs étrangers comme les germes, les toxines, les poisons et autres polluants. Alors tout s'améliore : le sang, le cerveau, les poumons, les muscles, tous les organes internes, etc... »

Le mini trampoline prend seulement 15 à 30 minutes par jour et même si vous n'en faites que 5 minutes, c'est bénéfique. On peut faire 2 séances par jour, 15 minutes le matin et 15 minutes le soir. Le mini trampoline est le seul exercice qui vous donnera des résultats fabuleux, en améliorant même votre état mental, avec le minimum de dérangement et de risques.

