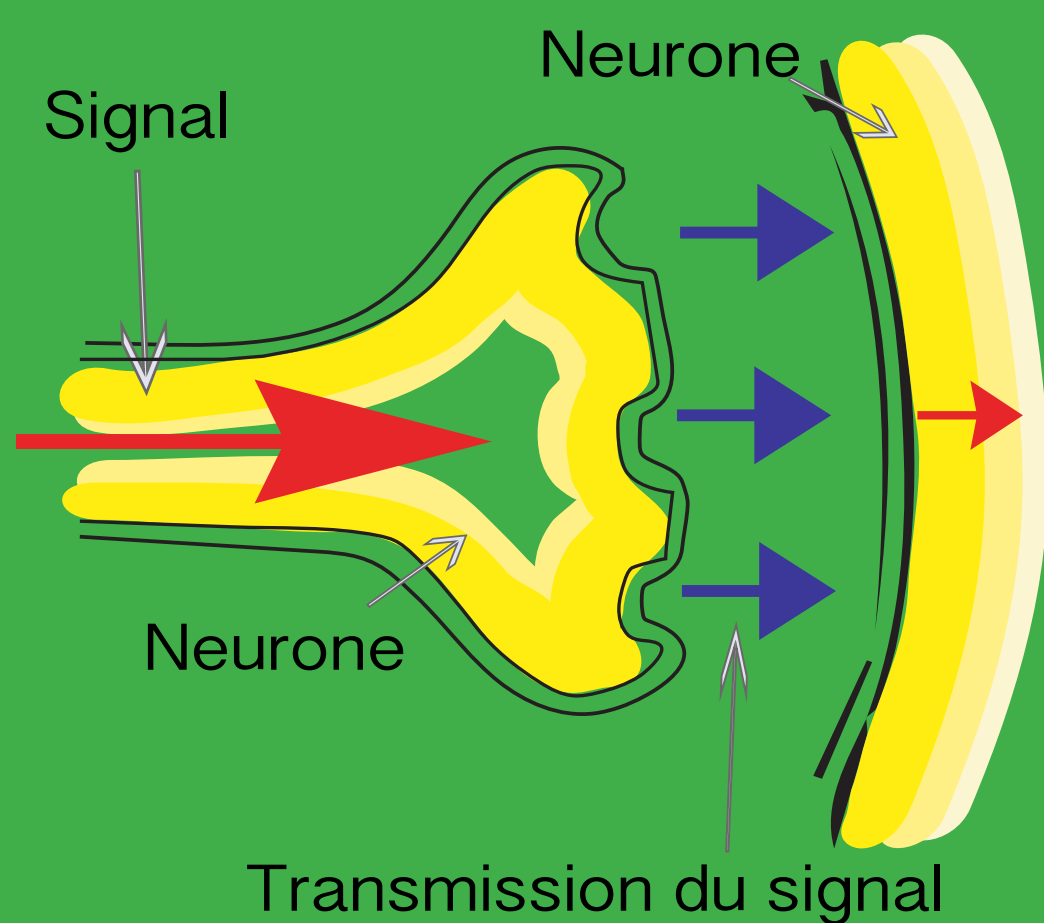


Les bienfaits du trampoline

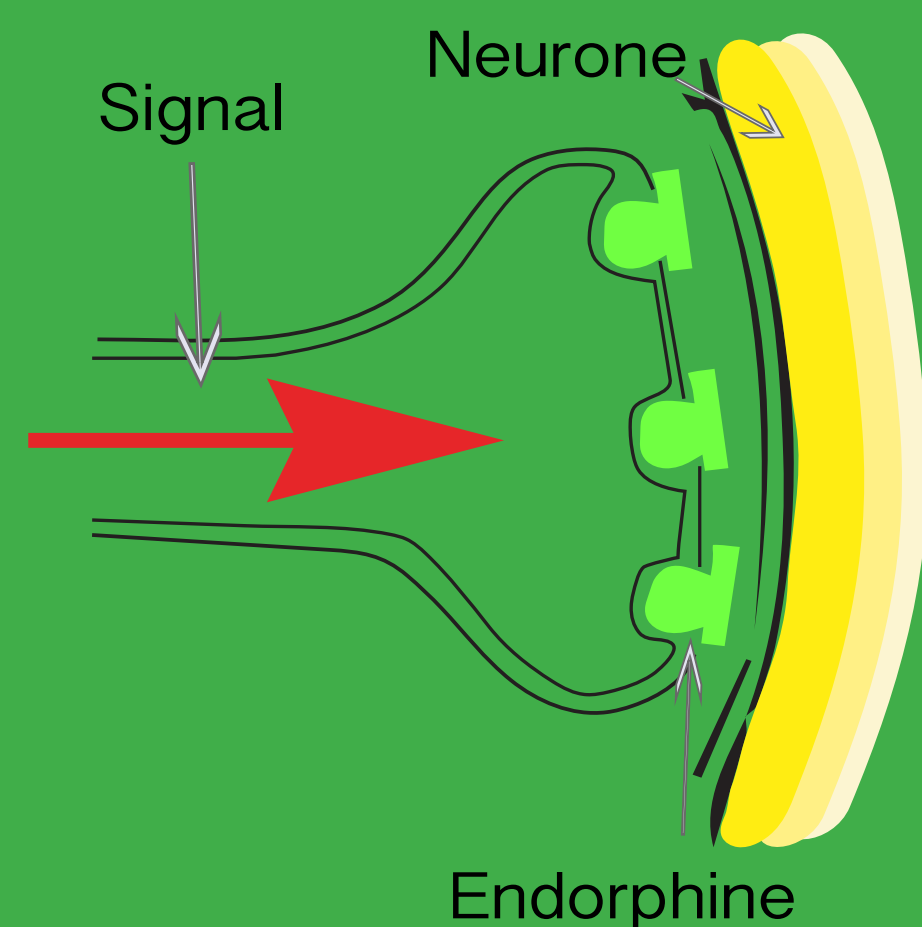
Bien-être mental/ psychologique

Signal de douleur



Le signal de douleur est transmis de neurone en neurone

Action des endorphines sur le signal



Les endorphines s'attachent aux récepteurs pour bloquer la transmission de la douleur

En transportant l'oxygène dans les poumons et le cerveau, l'action physique de sauter sur un trampoline ne vous fait pas seulement vous sentir plus éveillé et alerte, elle libère aussi des endorphines.

Les endorphines sont des hormones produites par votre corps qui favorisent un soulagement naturel de la douleur et une sensation plus grande de bien-être. Les trampolines ont également une surface flexible qui s'adapte à tous les niveaux de compétence, ce qui permet à tous de développer assurance et confiance en soi.



Les bienfaits du trampoline

Equilibre, coordination et motricité

De par la nature instable de la surface du trampoline, accomplir des actions telles que des flips, des sauts périlleux ou même le simple fait d'essayer de rebondir sur place contribue à développer un solide sens de l'équilibre et de la coordination.

Cela favorise la construction des synapses et voies neuronales.

Meilleure santé/forme cardiovasculaire

La course est reconnue pour améliorer la circulation de l'oxygène du cœur vers les poumons et le reste du corps.

*Une récente étude de la **NASA** a montré que les effets du trampoline en terme cardiovasculaire produisaient les mêmes résultats qu'une course à pied avec un temps de pratique moindre.*

Ainsi 10 minutes sur un trampoline sont équivalentes à 30 minutes de course à pied.



Les bienfaits du trampoline

Renforcement cellulaire

Lors des rebonds, chaque cellule du corps monte et descend. Afin de maintenir son intégrité et protéger son contenu, la membrane cellulaire est contrainte de se renforcer.

Densité osseuse

*La compression des organes et des os suite à l'action des rebonds sur les trampolines améliore la densité osseuse et **réduit** ainsi les risques d'ostéoporose.*

Impact faible/choc limité

*La pression/ tension dans le cadre de la course à pied exercée sur les membres et les articulations sollicite le corps. La pratique du trampoline **absorbe** une grande partie de l'impact parce que la période d'accélération et de décélération est plus importante que celle de la course où le contact est fait sur une surface dure/non flexible.*

Cette pratique réduit de 80% cette pression exercée sur les articulations.



Les bienfaits du trampoline

Amélioration du système lymphatique

Le système lymphatique draine les excès de liquide se trouvant au niveau des tissus et participe à la détoxification des organes et du corps. Autonome, il doit utiliser d'autres voies de circulation. La stimulation du système lymphatique par la pratique du trampoline améliore cette circulation.

(circulation 15 fois supérieur).

