

5 IDÉES REÇUES SUR LE TRAMPOLINE

Si le trampoline est bien connu pour améliorer l'équilibre et la posture tout en tonifiant et affinant la silhouette, c'est aussi un accessoire très complet puisqu'il fait travailler l'ensemble des muscles du corps.

Résultat : il contribue à améliorer la digestion, le transit, les circulations sanguine et lymphatique, à renforcer l'immunité, à favoriser la détente et la relaxation...

Cependant, des idées fausses circulent au sujet du trampoline évoquant des contre-indications. Petite mise au point pour rétablir (ou rappeler) les multiples bienfaits de cet accessoire, et du rebounding, l'activité qui se pratique dessus.

IDÉE REÇUE N°1

LE TRAMPOLINE EST DANGEREUX POUR LE PLANCHER PELVIEN

On peut comparer le plancher pelvien à un parachute musculaire ou à un trampoline. Il est formé de muscles et de tissus qui ferment et maintiennent la partie inférieure du bassin. Il maintient en place la vessie, l'utérus et le rectum, mais aide aussi au bon fonctionnement de l'urètre, du vagin et du canal anal. Il est formé à 80% de tissus conjonctifs et 20% de tissus musculaires. Il est à la fois un amortisseur puissant et vulnérable. Le plancher pelvien est indispensable au bon fonctionnement de notre corps et à notre bien-être intérieur.

Lors des oscillations sur le trampoline bellicon®, le plancher pelvien se contracte et rétracte automatiquement ; les muscles du plancher pelvien sont donc sollicités, ce qui contribue à remuscler toute cette zone. En clair, le bellicon® aide progressivement à se sentir mieux et plus en sécurité. Pour les personnes avec des problèmes au niveau du plancher pelvien, faire les bons exercices sur le trampoline va non seulement permettre de remuscler toute cette zone, mais aussi avoir des répercussions positives sur la santé et contribuer au bon fonctionnement du système digestif ce qui peut aider à réduire les différents symptômes.

Pour en savoir plus, la preuve en images [ICI](#)



IDÉE REÇUE N°2

LE TRAMPOLINE EST TRAUMATISANT POUR LES GENOUX

Les trampolines bellicon® sont conçus à partir d'un système d'élastiques souples, singuliers et réglables et de plusieurs résistances différentes, offrant une oscillation bien plus souple et bien plus agréable que les trampolines traditionnels à ressorts métalliques, lesquels sont inconfortables et surtout traumatisants pour les genoux.

La possibilité d'adapter la tension des élastiques en fonction des utilisateurs sur le bellicon® permet de pratiquer des exercices sans danger pour les genoux.



IDÉE REÇUE N°3

LE TRAMPOLINE EST DÉCONSEILLÉ AUX PERSONNES AYANT DES PROBLÈMES DE DOS

Un entraînement sur le mini-trampoline bellicon® présente de nombreux bienfaits pour le dos, la colonne vertébrale et les disques intervertébraux. C'est pourquoi, l'initiative allemande « Santé du Dos » (AGR) a délivré le droit de porter le label AGR aux mini-trampolines de bellicon®.

Et même si le mal de dos peut avoir plusieurs origines, il existe une solution unique pour apaiser cette douleur : l'activité physique. Il est important de rester en mouvement, d'entraîner ses muscles et surtout de lutter contre le stress. Osciller sur le mini-trampoline bellicon® permet de solliciter les muscles du dos de manière ludique et sans aucun effort physique particulier.

Le trampoline Bellicon permet d'activer la musculature dorsale.

Les mouvements de poussées et de tractions améliorent l'apport en fluide et en nutriments pour les disques intervertébraux.

L'activité de rebondir sur une toile douce contribue à protéger les muscles et les articulations.

Pour en savoir plus, la preuve en images [ICI](#)

IDÉE REÇUE N°4

LE TRAMPOLINE RESTE UNE DISCIPLINE OLYMPIQUE

Pour certaines personnes, le trampoline est une activité réservée à des sportifs de haut niveau, parfaitement entraînés. Certes, le trampoline fait partie des disciplines olympiques, mais à haut niveau.

Cependant, c'est aussi un sport que de nombreuses personnes pratiquent quotidiennement aux Etats-Unis, en Allemagne, en Suisse, et aussi en France. Que ce soit comme activité physique, ou pour le plaisir, comme loisir. Le trampoline est aussi adapté aux seniors, comme activité qui convient à leur condition physique, pour leur permettre de retrouver ou de conserver souplesse et équilibre. C'est aussi une activité très ludique et qui aide à lutter contre l'ostéoporose.



Pour en savoir plus, la preuve en images [ICI](#)

IDÉE REÇUE N°5



LE TRAMPOLINE EST DANGEREUX POUR LES ENFANTS

Le trampoline bellicon® est bon pour tous, à tous les âges. Et il est d'ailleurs conseillé pour les enfants, qu'ils soient sédentaires, hyperactifs, souffrant de problèmes de concentration ou de troubles de la coordination et du mouvement. Une étude a même mis en évidence que le trampoline améliore la motricité des enfants : des chercheurs de l'université de Wurtzbourg (Allemagne) ont mené une étude sur 25 enfants en école maternelle pour observer la façon dont leur quotient de développement moteur (valeur standard de mesure de développement chez les enfants en bas âge) se développe pendant plusieurs sessions d'entraînement sur trampoline.

• La moitié des enfants (issus du centre-ville) a suivi un entraînement de 9 semaines sur des trampolines bellicon®.

• L'autre moitié a suivi un entraînement sur la même durée, mais avec des méthodes plus traditionnelles.

Résultats :

• Le quotient de développement moteur de l'autre groupe d'enfants a progressé de 5,1%, passant de 98 à 103.

• Le quotient de développement moteur des enfants bénéficiant du trampoline a augmenté de 12,6%, passant de 95 à 107.

Leurs capacités motrices ont aussi dépassé celles des autres enfants. Grâce au plaisir qu'il procure, le trampoline est toujours utilisé de façon très volontaire chez les enfants pour jouer et sauter. Ils améliorent ainsi inconsciemment leur condition physique.



OÙ ET QUAND PRATIQUER ?

Chez soi, à tout moment selon ses disponibilités et le moment de la journée où on se sent le plus en condition.

**Dans une salle de sport,
avec un coach formé à la méthode**

- A la salle municipale de Villiers sur Marne
www.youtube.com
Cours assurés par Corine Joly
Mardi matin et Dimanche deux fois par mois suivant la demande.
- Studio Coaching
335 rue du stade
83700 Saint Raphael
5 créneaux adultes et 1 ado
+ sessions sur la plage aux beaux jours
- Chez Simone
www.chezsimone.fr
226 rue Saint Denis 75002 Paris
Tél : 09 67 41 04 24
Cours de rebounding de 45 min à 20 € - le lundi de 12h30 à 13h15 et le mercredi à 19h30 à 20h15



La **gamme BELLICON** comporte **3 modèles** de mini trampolines à choisir selon le poids et la taille et en fonction de l'intensité d'entraînement et d'utilisation.



Classic (en acier thermolaqué noir)
de 418 à 628€



Premium (en acier inoxydable)
de 718 à 938€



Plus avec barre en T
(Acier thermolaqué, cadre rond et hexagonal)
de 598 à 678€



BELLICON France - Co/ Parc Euro Santé - 310 rue Jules Vallés
59120 LOOS - Tel : 03 59 56 97 83 - www.bellicon.com/fr

Contacts Presse : Mybeautifulrp - Sophie Macheteau - 46 avenue des puits
78170 La Celle Saint Cloud - 01 74 62 22 25 - sophie@mybeautifulrp.com

À commander sur la boutique en ligne
BELLICON : www.bellicon.com