

Exercício em Esteira Elástica



Descubra o Poder de Cura do Rebounder

Com gratidão, aperfeiçoado do original:

Exercício Celular

Sumário

1	Rebounder - exercícios saudáveis	1
2	NASA, astronautas e rebounder	2
3	Sobre o câncer e o rebounder	2
4	Como isso funciona?	4
5	Como se mover no rebounder	8
5.1	O salto da saúde	8
5.2	Pulo da Força	10
5.3	Pulos aeróbicos	11
5.4	Salto sentado, com um amigo, e saltos opcionais	12
6	Razões saudáveis para saltar no rebounder para uma melhor saúde	15

Lista de Figuras

1	Forças Atuantes	5
2	Sistema Linfático	6
3	Desintoxicação Celular	7
4	Saltos, Exercícios e Saúde	8
5	Pulos Fortes com Barra	10
6	Polichinelos	11
7	Alterna Pés e Pesos	11
8	Sentada com Acompanhante	13
9	Saltos Sentada	13
10	Alternando as Pernas	14
11	Torcendo para o Lado	14
12	Salto Alto	14

1 Rebounder - exercícios saudáveis

De uma perspectiva de saúde, estas são as 3 considerações mais importantes ao selecionar um exercício:

1. Todas **75 trilhões de células** do corpo devem ser beneficiadas pelo aumento de circulação sanguínea e linfática, advindo dos exercícios, e não apenas uma área isolada do organismo.

2. **O estresse deve ser mínimo** sobre as articulações do corpo como os joelhos, tornozelos, costas, pernas, etc.
3. **O exercício deve ser conveniente** para o paciente poder fazê-lo 3 ou mais vezes por dia. Nosso sistema linfático não tem uma “bomba biológica” como o coração no sistema circulatório. Por isso nós devemos nos exercitar para que a linfa flua através das válvulas unidirecionais dos vasos linfáticos. Nós não precisamos fazer exercícios até o ponto de estarmos suando ou sem ar. Praticarmos durante 5 à 10 minutos por hora é suficiente. Mas isso deve ser feito com frequência, durante todo o dia, para que possamos estimular os sistemas circulatório e linfático.

O exercício no rebounder cumpre todas as 3 exigências acima.

2 NASA, astronautas e rebounder

A **N.A.S.A.** tem utilizado o rebounder para treinar seus astronautas por vários anos. Um estudo da NASA chamado “Rebounder um Exercício Milagroso” constatou que saltar no rebounder foi 68% mais eficiente do que esteiras ou outras formas de exercício. A NASA também descobriu que saltar no rebounder é útil na reconstrução da massa óssea e da massa muscular que os astronautas perdem na imponderabilidade do espaço.

NOTA 1: O rebounder não é um mini-trampolim. Os mini-trampolins encontrados em lojas esportivas não são construídos para sustentar os exercícios rigorosos de saltos, e eles podem não ser seguros. **Antes de comprar por favor note - O rebounder para exercício celular deve sustentar até 300 libras, ou 136 quilos.** E deve ser feito de aço de alto rendimento, e suas molas e pinos de aço devem ser fortes o suficiente para absorver todo o choque ou impacto do exercício, ou de outra forma, o seu corpo estaria sujeito a uma superfície dura e implacável.

NOTA 2: Se o paciente sentir vontade de fazer algum exercício, ele deve individualizá-lo **de acordo com sua força e não exagerar.** A forma de exercício mais benéfica para a maioria dos pacientes é usar um rebounder, porque ajuda a circulação no sistema linfático e promove uma melhor drenagem.

Concluimos que o exercício estimula a circulação. A circulação do sangue e da linfa é fundamental para que os nutrientes sejam absorvidos e as toxinas sejam excretadas no nível celular. Isto é crucial para saúde. Contudo os exercícios não devem ser exagerados e atléticos no caso de uma pessoa doente. A Dra. Budwig, que concebeu a *dieta curadora do câncer*¹, nos alerta sobre o excesso de exercícios:

“Muitas vezes, o esporte é muito importante, mas às vezes o paciente não deve fazer isso, e eu jamais permitiria um paciente com câncer com metástases correr ou andar de bicicleta exageradamente. Seu corpo deve relaxar.”

3 Sobre o câncer e o rebounder

O câncer não é nenhum mistério! O corpo humano foi criado com a capacidade de se curar de doenças graves como o câncer e das leves, tais como: resfriados e gripes. O corpo se cura por meio

¹**Livro:** “Guia Prático da Cura Natural do Câncer”.

de um sistema imunológico forte e saudável. O câncer, como outras condições de não-saúde, se deve em parte à um sistema imunológico que não está trabalhando eficientemente, permitindo células fermentadoras mutantes, do próprio corpo, se multiplicarem descontroladamente. A possibilidade do câncer existe em todos nós, no entanto, as células de defesa do corpo automaticamente cuidam dessas células modificadas.

Estas células modificadas, cancerígenas, são fermentadoras. *O câncer surge devido a baixa concentração de oxigênio intracelular*². As células cancerígenas possuem um metabolismo energético cada vez mais baseado na fermentação. As células normais realizam a respiração celular com oxigênio.

É somente em situações onde o sistema imunológico está comprometido, que as células mutantes se multiplicam e formam um câncer desenvolvido. Estas células mutantes são normalmente reconhecidas pelas células brancas do sangue como células estranhas, e são por consequência atacadas com substâncias químicas nocivas ao câncer e eliminadas através do sistema linfático, fígado e rins.

Quando o sistema imunológico está sobrecarregado com toxinas, fungos, e estresses, as células brancas do sangue não conseguem reconhecer e destruir as células mutantes, e elas ficam livres para se multiplicar, descontroladamente. A bioquímica das células cancerígenas foi alterada e elas não sabem mais como contribuir para o bem de todo o corpo. Elas querem comida, querem doce e carboidratos, e elas querem se multiplicar. As células cancerosas não morrem sozinhas.

As células do sistema imunológico, entretanto, podem reconhecer, atacar e eliminar as células mutantes cancerígenas fermentadoras. O sistema imunológico precisa apenas de ser incentivado à ação, ajudando suas células brancas à fazer o seu trabalho! O corpo humano pode curar-se de câncer!

“Suavemente saltando no rebounder, por 2 minutos a cada hora é o protocolo ideal para a defesa contra o câncer. Em apenas dois minutos o sistema linfático inteiro é ativado com a circulação da linfa, gerando uma estimulação dos linfócitos, incluindo as células T ‘eliminadoras’ de agentes tóxicos para o corpo. A contagem de células brancas do sangue é quase triplicada nesta sessão de dois minutos, criando um grande exército de defesa para destruir as células cancerosas. Muitas substâncias anti-câncer, que são úteis para destruir as células cancerosas, são produzidas de forma mais eficaz enquanto estamos saltando.

Em aproximadamente uma hora após exercitarmos no rebounder, a contagem de glóbulos brancos no sangue volta ao normal, então é hora de saltar novamente para que as células imunológicas do sistema linfático fluam com a linfa para o sangue do sistema circulatório. Assim, novamente torna-se disponível, o exército de células de defesa que sabem como eliminar as células cancerosas. O objetivo deste exercício é manter o sistema imunológico funcionando otimamente e, naturalmente, hora após hora, dia após dia.

Aumente as células brancas no sangue e substâncias químicas anticancerígenas no corpo. Deixe-as fazer o seu trabalho. Uma hora depois, salte novamente no rebounder, para manter circulando estes glóbulos brancos, defensores da saúde do organismo.

Repita esta prática no rebounder em cada hora e mantenha o sistema imunológico funcionando mais eficientemente no trabalho de eliminar células cancerosas repetidamente durante todo o dia.

O oxigênio é também uma boa defesa contra o câncer, e cada célula do corpo é bem oxigenada com exercício no rebounder. A cada salto, a circulação é aumentada, proporcionando mais oxigênio para cada célula.”

Do livro *“Câncer, Um Método Simples”*
por Linda Brooks

²**Livro:** “A Ciência da Prevenção e Cura Natural do Câncer”, **Capítulo 3:** “A Principal Causa do Câncer de Acordo com o Dr. Warburg”, **Item 3.1:** “Células cancerosas utilizam menos oxigênio na geração de energia”, **Parágrafo 3.**

4 Como isso funciona?

Você se move, opondo-se a gravidade todos os dias. A gravidade atrai você para a terra. Com o exercício no rebounder, a gravidade torna-se sua amiga, no momento em que todo o seu corpo trabalha contra ela ao pular e com ela ao cair. É tudo sobre o que acontece quando 3 forças naturais são sentidas na direção vertical!

Quando você caminha, você sente uma força de aceleração em uma direção do plano horizontal. Quando você para, você sente a desaceleração - também neste plano. A gravidade, atraindo-nos para a terra, no entanto, ocorre na direção vertical.

Agora, vamos entender o que acontece quando nós nos submetemos às forças de aceleração, de desaceleração, e da gravidade, todas três na direção vertical. Isto ocorre quando saltamos no rebounder. Vimos que o exercício aumenta a circulação. Esta, por sua vez, permite a nutrição e excreção celular, bem como, a movimentação das células imunológicas de defesa através do sistema linfático e circulatório.

Falta dizer que a linfa e o sangue fluem para baixo com a ajuda da gravidade. O sangue arterial também flue do tronco para os membros graças ao coração e da musculatura lisa dos vasos sanguíneos. Contudo o sangue venoso que flue das células de volta para o coração e pulmão se movimenta através de um sistema de válvulas. Uma válvula só permite o fluido circular em uma direção. Quando contraímos os músculos e movimentamos o corpo os vasos sanguíneos e linfáticos são espremidos. O sangue e a linfa são obrigados a fluir. O sistema de válvulas só permite o sangue venoso fluir dos membros para o tronco. No tronco, o sangue será re-oxigenado nos pulmões, carregado de nutrientes no sistema digestivo, purificado das toxinas no sistema excretor, e re-movimentado pelo coração no sistema circulatório. Neste “quadro conceptual” é fácil perceber que o sangue precisa vencer a força da gravidade para fluir dos membros para o tronco.

Muitos terapeutas falam da importância da circulação do sangue e da linfa. É a circulação que possibilita a nutrição e excreção celular. O fundador da probiótica sugere exercícios para estimular a circulação nos membros considerando a força da gravidade. Este médico integral nos incentiva a nos deitarmos de barriga para cima e levantar os braços e pernas enquanto os movimentamos. Isto estimula a circulação posicionando os membros na vertical com o sentido da força da gravidade ajudando o sangue e a linfa a fluírem dos membros para o tronco.

Esta técnica, de utilizar a gravidade para melhorar a circulação, acontece quando saltamos no rebounder! No início do século 19, Albert Einstein concebeu o princípio da equivalência. De acordo com este princípio, um corpo em queda livre equivale à um corpo parado em uma região sem gravidade. Ao saltarmos no rebounder, passamos bastante tempo soltos no ar como astronautas e pássaros!

A ausência do efeito da força da gravidade no nosso corpo em queda livre. A movimentação dos músculos dos membros. A praticidade e alegria dos saltos. Tudo isso torna o exercício no rebounder muito agradável e saudável. Teremos três forças atuando no corpo e um estímulo poderoso para circulação do sangue e da linfa! Vamos à luta ... pela vida saudável de nosso organismo!

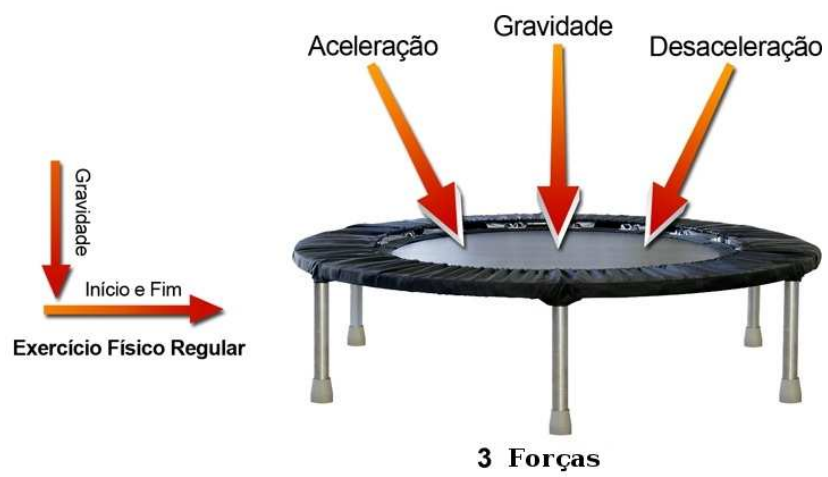


Figura 1: Forças Atuantes

Isso parece muito poderoso, mas o que isso significa?

Isso significa que seu corpo sabe como se adaptar à um aumento das forças atuando nele. O exercício fortifica os músculos. Aumenta a capacidade cardíaca e pulmonar. Isto aumenta a circulação de nutrientes e oxigênio e a excreção de cito-toxinas e gás carbônico. E todas as reações químicas, todo o anabolismo, catabolismo e metabolismo aumenta. A vida flui, se adapta, se restaura desde o nível do organismo, passando pelos sistemas, órgãos, tecidos, células, organelas celulares e moléculas orgânicas.

Em poucas palavras, no exercício físico, inclusive do rebounder, todas as células do corpo são beneficiadas, pois a circulação sanguínea e linfática aumenta. E a nutrição e excreção celular se intensifica.

Um grande benefício do exercício físico, inclusive do rebounder, é o aumento da circulação no sistema linfático. O sistema imunológico e os glóbulos brancos estão muito conectados com o sistema circulatório e linfático. A circulação de linfa e sangue aumenta a eficiência do sistema imunológico e aumenta a contagem de células brancas do sangue.

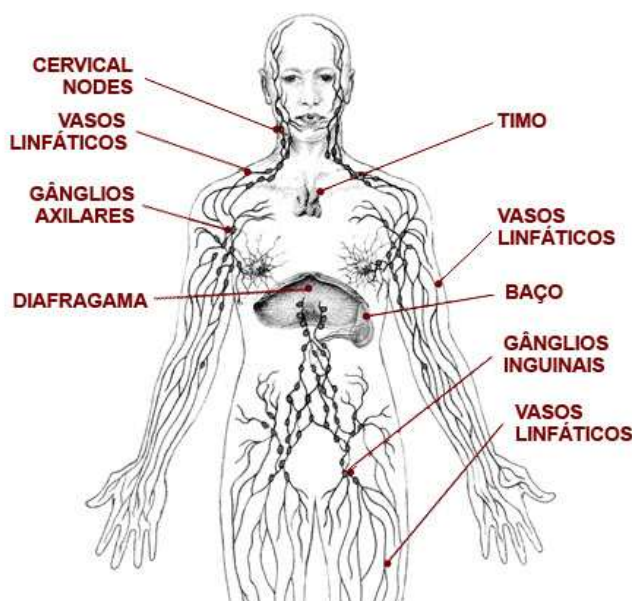


Figura 2: Sistema Linfático

O seu sistema linfático consiste de uma série de vasos linfáticos que percorrem todo seu corpo. A linfa é um líquido claro que banha as células, transporta nutrientes para elas, e carrega os resíduos para o sistema excretor. A linfa é movida pelos movimentos de flexão do corpo que comprimem os vasos linfáticos.

Os vasos linfáticos estão cheios de válvulas unidirecionais que só abrem em direção ao centro do corpo. Quando pressão anterior às válvulas é aumentada, por exemplo, na flexão de uma articulação, as válvulas são forçadas a se abrir, então o fluido linfático circula. A linfa move-se através de uma série de válvulas unidirecionais nos vasos linfáticos, até atingir a veia subclávia.

O exercício e o rebounder pode atuar como uma bomba de linfa e sangue. À medida que a linfa e o sangue fluem, as células são lavadas dos resíduos do metabolismo por esta circulação intensificada. Este “lixo celular” é então conduzido para os vasos linfáticos e é bombeado para o sistema circulatório e coração, através dessas câmaras e válvulas unidirecionais.

Exercitando-se e saltando, aumentamos a circulação, as células ficam mais limpas e os seus resíduos são drenados para a veia subclávia em direção ao coração, em seguida eles fluem pelo sistema circulatório, passando pelo fígado, e pelos rins, aonde são filtrados e, finalmente, eliminados do corpo através da excreção.

Por causa de todo este movimento da linfa, mais glóbulos brancos são conduzidos para o sistema circulatório. Em média, a contagem de células brancas no sangue é triplicada em aproximadamente 2 minutos do saltos no rebounder. Para a função imune ideal, para que o corpo possa curar a si mesmo, é importante praticar o salto da saúde por 2 minutos a cada hora.

O exercício em todos os músculos do corpo, proporciona a máxima eficiência do fluxo linfático, porque ele propicia um fluxo intensificado de toda linfa simultaneamente, o que é fundamental para “limpar” estes gânglios, ou filtros “obstruídos”.

Há centenas de benefícios do exercício no rebounder. Em um estudo da NASA, mostrou-se que o exercício no rebounder é 68% mais eficiente do que uma corrida comum. É um exercício que estimula as células de seus órgãos internos, veias, artérias, ossos, músculos e de todo organismo.

As células estão soltando toxinas e eliminando resíduos para fora com cada salto.



Figura 3: Desintoxicação Celular

5 Como se mover no rebounder

Há um número enorme de maneiras de mover-se sobre o rebounder, dependendo se estamos nos exercitando com fins terapêuticos, ou para manutenção do preparo físico ou como atividade aeróbica. É de extrema importância lembrar-se que o exercício no rebounder trabalha com as forças da gravidade, da aceleração no instante dos saltos, e desaceleração no final da queda. Por isso, **todos os iniciantes devem evitar exagerar nos exercícios no rebounder.**

Tome cuidado no início e permita que a musculatura, respiração, circulação, movimentos reflexos e órgãos internos, se adaptem com as forças de aceleração e desaceleração, combinadas com a gravidade.

Uma das razões mais comuns que levam as pessoas à se desanimarem com suas experiências no rebounder, mesmo em um que seja macio, elástico e de qualidade, é que elas ficam doloridas por se exercitar demais, pular muito alto, ou durante muito tempo, logo no começo da prática.

Basta ser paciente por algum tempo, enquanto você começa a saltar suavemente, várias vezes ao dia. Em seguida, avance para uma rotina mais vigorosa. Se você é uma pessoa idosa, ou precisa de fazer saltos terapêuticos, continue lendo para aprender mais sobre como encontrar o seu ponto seguro de partida e uma rotina eficaz de “saltos para saúde”.

Lembre-se que não há nenhuma “maneira pré-determinada” de saltar.

A melhor maneira individual de se exercitar é baseada na condição física e divertimento de cada um!

Os quatro movimentos básicos do rebounder são:

1. Salto da Saúde
2. Pulo da Força
3. Pulos Aeróbicos
4. Salto Sentado, Com um Amigo, e Saltos opcionais

Agora, vamos começar a aprender sobre o divertimento de tudo isso!

5.1 O salto da saúde



Figura 4: Saltos, Exercícios e Saúde

O salto da saúde é feito com os pés presos na esteira do rebounder - sem pular ou correr! Salte descalço, pode usar a barra (ver foto na página 10) para puxar, levante os calcanhares, e mantenha o peito dos pés sobre a esteira para um salto poderoso!

O salto da saúde é o mais fácil, mais delicado, e ainda é o salto mais poderoso e eficaz que podemos fazer no rebounder!

Muitas pessoas pensam que este salto não é suficiente, ou é muito simples para estimular a cura do corpo. No entanto, o salto da saúde utiliza as três forças de aceleração, desaceleração, e gravidade estimulando o fluxo linfático, a limpeza celular, e a maior circulação e produção de glóbulos brancos.

O que mais o salto da saúde faz? Por causa dos benefícios circulatórios ao subir e descer na direção da força da gravidade, e repetidamente opondo e trabalhando com ela, o fluxo sanguíneo é aumentado, todo o sistema cardiovascular fica mais forte e a pressão arterial tende à se normalizar. Inflamação, artrite e problemas articulares podem ser curados, audição, visão, e memória podem ficar melhores, as células cancerosas eliminadas, peso normalizado, e todos os sistemas orgânicos renovados e reforçados!

O salto da saúde é um exercício do corpo inteiro! Você é capaz de literalmente saltar no seu caminho para uma saúde melhor.

Então, qual é a melhor maneira de “saltar para saúde”? Estando com os pés no meio da esteira do rebounder, coloque-os aproximadamente à 12 centímetros de distância, ou alinhados com os seus quadris. Ficar em pé em linha reta, mas com o corpo relaxado, certificando-se de que você não esteja apertando, ou “travando” os joelhos, em seguida, encolha os ombros, ou levante os calcanhares ligeiramente para começar a saltar, e é isso!

As molas irão mantê-lo em movimento, e este movimento para cima e para baixo aumentará a circulação no nível das células, enquanto estimulará a excreção das citotoxinas delas, e de seu sistema linfático.

O segredo para fazer o salto da saúde adequadamente é encontrar a maneira que funciona melhor para você. Iniciantes e pessoas fazendo saltos terapêuticos devem encontrar seu ponto inicial de partida, ou, ponto de início, e proceder à partir daí.

Creio que é melhor saltar descalço. Meias são aceitáveis, contanto que elas não sejam escorregadias. Contudo evite os sapatos! Saltar com sapatos significa que se vai “pousar” na sola rígida deles. Isto pode acrescentar algum “choque” extra no momento da posição inferior do salto, o que, potencialmente, não é bom para as articulações. Pular em um rebounder de qualidade é um exercício de queda livre e suave. Mantenha-se assim, saltando com os pés descalços!

Outras formas específicas para o salto da saúde são:

1. Salte com ambos os pés planos na esteira. Sem pular. Este é o salto de saúde básico. Levante os calcanhares um pouco para iniciar o movimento.
2. Levante equilibrando sobre o peito dos pés enquanto saltar. Também podemos segurar a barra e saltar para cima e para baixo equilibrando nos dedos.
3. Salte e alterne a elevação dos calcanhares, da direita para a esquerda, e da esquerda para direita. Isso não é o mesmo que correr. Estamos levantando somente os calcanhares!
4. Salte e afunde os seus calcanhares na esteira durante alguns saltos, depois alterne esse movimento da direita para a esquerda, e vice versa.

De forma criativa, podemos saltar suavemente alternando com saltos mais vigorosos para fortalecer arcos, tornozelos, pés e batatas da perna.

O salto da saúde pode ser feito como um exercício por si próprio, em sessões breves, que ocorram durante todo o dia. Também pode ser usado como aquecimento e no fim do exercício, antes e depois de exercícios mais vigorosas e de levantamento de peso.

Podemos saltar por alguns minutos antes das refeições, para aumentar o metabolismo. Isto ajuda à digestão. O exercício também consome as gorduras e facilita a perda de peso. Saltar levemente antes de dormir relaxa o corpo e a mente. Isto pode estimular o sono. Este exercício é um grande remédio para o estresse, ele desacelera as ondas cerebrais, relaxa o corpo inteiro, e firma a mente na realidade física aqui e agora.

Esta forma suave de saltar, com os pés na esteira, ainda tem outro benefício. Trata-se de um exercício aeróbico! O termo “aeróbico” significa “com oxigênio”, e o salto da saúde aumenta o fluxo sanguíneo para as células, o que significa que elas recebem mais oxigênio. Por isso, este salto simples e os exercícios suaves, são “oxigenadores celulares”, são anti-cancerígenos, pois o câncer surge com a baixa concentração de oxigênio nas células!

Agora, você entende por que o salto da saúde, e os exercícios suaves estimuladores da circulação, são uma das coisas mais importante que podemos fazer para curar o corpo?

5.2 Pulo da Força



Figura 5: Pulos Fortes com Barra

O pulo de força é aquele no qual saltamos no ar. É o momento que realmente saímos da esteira. O objetivo é aumentar e nossa capacidade cardio-pulmonar. Com o tempo reforçaremos nosso poder de oxigenar o sangue e circulá-lo pelo corpo. Assim os nutrientes e os glóbulos brancos fortalecerão cada célula do organismo.

Se surgirem dores nas costas, joelho, ossos, ou quaisquer outras condições, seja paciente com a velocidade de cura. Continue saltando suavemente antes de começar a pular mais alto.

5.3 Pulos aeróbicos



Figura 6: Polichinelos



Figura 7: Alterna Pés e Pesos

Os saltos aeróbicos são versáteis, criativos e divertidos! Esses movimentos incluem correr, correr com velocidade, torcer, pular, dançar, chutar e muito mais.

Lembremos, o que caracteriza um salto, ou um exercício aeróbico, é a presença do oxigênio do ar nas células. O metabolismo energético celular ocorre em uma de suas organelas chamada mitocôndria. Bioquimicamente a glicose é “quebrada” e a energia de suas ligações desfeitas é transferida para uma substância chamada Adenosina Tri-Fosfato (ATP). O ATP é a “moeda energética” dos organismos vivos. A reação química de glicólise, para produção de ATP, pode ocorrer na presença de oxigênio ou não. Quando o oxigênio do ar está presente ocorre uma respiração celular aeróbica lindamente descrita no ciclo de Krebs. *Krebs, prêmio nobel, trabalhou com Warburg*³, descobridor da causa e da cura do câncer.

A célula cancerígena “extraí” a energia, da glicose, sem utilizar oxigênio. Esta reação bioquímica de glicólise sem oxigênio é chamada de fermentação. Todos os exercícios aumentam a capacidade pulmonar e circulatória. O sistema respiratório e circulatório conduzem o oxigênio e nutrientes até as células. Se contudo os exercícios são muito intensos, pode acontecer que não dê tempo do oxigênio consumido na respiração celular ser repostos. A célula fica sem oxigênio, a glicose não é completamente “queimada”, e uma “fumaça bioquímica” chamada ácido láctico é “excretada”. Este processo energético celular sem oxigênio equivaleria à um motor de um carro que estivesse funcionando sem a correta oxigenação da gasolina que explode nos cilindros. Quando isto acontece a gasolina mal queimada sai como fumaça pelo escapamento do carro. A respiração celular sem oxigênio equivaleria à um motor de combustão interna funcionando sem a quantidade correta de oxigênio do ar e produzindo fumaça.

Pois bem, a “fumaça bioquímica”, chamada ácido láctico, causa câimbra e dores musculares. Quando estamos nos exercitando muito intensamente, quando dormimos em cima da artéria, quando por algum motivo falta sangue e oxigênio em alguma célula do corpo. A energia é processada sem o oxigênio. Um dos subprodutos deste processo bioquímico é o ácido láctico. O resultado sentido é a dor na região asfíxiada.

No exercício aeróbico o oxigênio do ar chega nas células satisfatoriamente. A respiração celular é normal. Não sentimos dor muscular. Por isso, os exercícios aeróbicos devem gerar somente prazer, saúde e felicidade.

5.4 Salto sentado, com um amigo, e saltos opcionais

³**Livro:** “A Ciência da Prevenção e Cura Natural do Câncer”, **Capítulo 2:** “A História do Dr. Otto Warburg, um Gênio da Pesquisa Sobre o Câncer”, **Item 2.1.1:** “Otto Warburg, Otto F. Meyerhof, Axel H.T. Theorell e Hans Krebs: quatro prêmios Nobel do mesmo laboratório!”.



Figura 8: Sentada com Acompanhante



Figura 9: Saltos Sentada

Saltar sentado enquanto fazendo movimentos para fortalecer os abdominais, coxas, pernas, costas e parte superior do corpo é divertido e muito poderoso.

Esses saltos são muito eficazes e podem ser feitos com, ou sem a barra estabilizadora.



Figura 10: Alternando as Pernas



Figura 11: Torcendo para o Lado



Figura 12: Salto Alto

6 Razões saudáveis para saltar no rebounder para uma melhor saúde

O corpo é complexo, surpreendente, e simplesmente incrível! Aqui estão alguns fatos para refletir enquanto saltamos. Eles acrescentam motivação para saltar no rebounder, para melhorar a saúde, e para apreciar mais o corpo e a experiência incrível saltando - uma combinação vencedora!

1. Cerca de 45 milhas de nervos percorrem seu corpo, com impulsos elétricos viajando a quase 250 milhas por hora! Mantenha esta rede saudável com seus saltos diariamente.
2. Uma polegada quadrada (equivalente a 2.54 centímetros quadrados) de sua pele contém 20 metros de vasos sanguíneos, 1300 células nervosas, 100 glândulas sudoríparas, e 3 milhões de células! Experimente a fonte da juventude enquanto você salta!
3. Você produz entre um e dois litros de saliva por dia. A digestão é melhorada com cada salto.
4. Os seus rins têm aproximadamente 1 milhão de néfrons que filtram o sangue e líquidos corporais. Mantenha-os fortes, limpos e com boa saúde saltando rapidamente várias vezes todos os dias.
5. Seu fígado tem mais de 500 funções! Mantenha-o jovem.
6. Seu cérebro tem mais de 100 bilhões de células nervosas. Pule com elas para força e juventude, com diversão e facilidade!
7. Seus ossos firmes são mais fortes do que o concreto. Mantenha-os assim com treinamento de resistência em cada salto.
8. Seu estômago produz uma nova camada de mucosa a cada duas semanas, para não se auto digerir. Melhore todos os processos celulares com pulos o dia inteiro, todos os dias.
9. Dos 100 bilhões de neurônios em seu cérebro, 85.000 são perdidos todos os dias, no entanto, novos neurônios são produzidos em resposta à estimulação! Estimule e estimule, pulo depois de pulo!
10. Quando você toca algo, você envia uma mensagem ao seu cérebro a 124 milhas por hora. Pulando o seu cérebro mantém este trabalho de transmissão trabalhando perfeitamente. Sim, nervos e cérebro!
11. Seu coração bate cerca de 100.000 vezes por dia. Fortaleça cada célula deste músculo, e suas passagens com o exercício celular ideal.
12. Você cria uma nova pele a cada mês, e um novo esqueleto a cada 3 meses. Atinja a fonte da juventude, com todas as suas sessões de saltos.
13. Seu corpo produz analgésicos naturais, chamados endorfinas, que são 5-10 vezes mais potentes que a morfina. Mantenha o seu sistema imunológico forte com saltos leves para a saúde. Saltos mais vigorosos aumentam a produção de endorfina.
14. Seu corpo tem o seu próprio sistema de quelação natural. Exercício no rebounder ajuda limpeza celular, e elimina os resíduos. É um trabalho interior bem feito!
15. Seu baço é a maior massa de tecido linfático em seu corpo. Ajude-o a filtrar o sangue com cada salto de tonificação e limpeza!

16. Seu cérebro possui glândulas que produzem milhares de produtos químicos diferentes, de acordo com seus pensamentos e sentimentos, que são liberados por meio do sistema nervoso pela corrente sanguínea para influenciar o comportamento de todos os tecidos. Relaxe, pule, se diverta e pense só em saúde!
17. Seus olhos têm 160 milhões de receptores em cada retina. Cada salto mantém eles jovens e operando de forma eficiente.
18. O sistema imunológico do seu corpo depende de movimento para a limpeza de sua linfa. Salte para estimular o corpo!
19. Seu corpo requer cerca de 40 quilos de oxigênio por dia. Pule, respire, e circule o oxigênio.
20. Mais de 90% das doenças são causadas ou complicadas pelo estresse. Pule, respire e relaxe.
21. Os rins filtram 400 litros de sangue por dia. Mantenha eles fortes com cada salto.
22. Se todos os seus vasos sanguíneos se estendessem de ponta a ponta, eles iriam alcançar 60.000 milhas, e dar a volta ao mundo duas vezes. Eles são formados por células que podem ficar mais fortes e mais limpas com cada salto, pulo, caminhada ou corrida.
23. Sua mão contém três nervos principais, duas artérias principais e 27 ossos diferentes. **A maior parte do corpo é dedicada a controlar as mãos do que qualquer outra parte do corpo.** De as suas mãos alguma atenção quando estiver saltando. Flexione elas, balance elas no ar, e dê as mãos a si próprio por cuidar de você!
24. Metade dos seus glóbulos vermelhos são substituídos a cada 7 dias. Utilize a gravidade para criar glóbulos vermelhos novos fortes e saudáveis.
25. Cerca de 80% do que você fala é para si mesmo. Diga coisas boas para o seu corpo enquanto você salta, e afirme um estilo de vida feliz e saudável.
26. O músculo usado para piscar o olho é o músculo mais rápido em seu corpo. Você pisca 15.000 vezes por dia. As mulheres piscam duas vezes mais que o homem. Você pode fortalecer este músculo incrível com cada salto!
27. Os 125 milhões de bastonetes da retina captam tons de cinza e ajudam-o a ver a luz ofuscante. Mantenha a sua retina forte, limpa e saudável. Salte no início da manhã e na luz solar do fim da tarde.
28. Os 7 milhões de cones em seus olhos capturam as cores na luz brilhante. Observe as cores ao seu redor, no interior e para fora da janela enquanto você salta.
29. Um quarto do seu cérebro é usado para controlar seus olhos! Use a gravidade para construir um cérebro forte, alimentado com sangue e oxigênio.
30. Apenas um terço dos seres humanos têm uma visão 20/20. Exercite os seus olhos enquanto pulando. Salte a olho nu, e olhe perto e longe, perto e longe.
31. Se a saliva não consegue dissolver, você não consegue provar! Mantenha tudo funcionando, incluindo a produção de saliva. Salte com todas as suas glândulas e hormônios.
32. Seu nariz pode se lembrar de 50.000 odores diferentes. Seu sentido do olfato é o primeiro a começar a degenerar. Mantenha-o afiado com pulos durante todo o dia, todos os dias.

33. Os pontos de reflexologia nas solas de seus pés são um mapa do seu corpo inteiro. Pule de pé descalço, em todas as partes de seus pés - parte inferior, bolas, calcanhares, e os lados, como você é capaz.
34. As suas costelas movem cerca de 5 milhões de vezes por ano, uma a cada vez que você respira! Respire e salte para costelas mais fortes.
35. A pessoa comum ri em média apenas 10 vezes ao dia! Vamos lá, aprecie a sensação de estar no ar e ria como uma criança novamente!
36. A hélice do DNA mede 80 bilionésimos de uma polegada de largura. Saltar beneficia cada molécula de cada célula, incluindo o DNA.
37. Você queima mais calorias saltando do que assistindo TV. Pule antes de ir dormir e tenha um sono ótimo e saudável.
38. Saltar no rebounder minimiza o número de resfriados, alergias, distúrbios digestivos, e problemas abdominais.
39. Saltar no rebounder tende a retardar a atrofia no processo de envelhecimento.
40. Saltar no rebounder é uma modalidade eficaz pela qual o usuário ganha um senso de controle e uma auto-imagem melhorada.
41. Saltar no rebounder é agradável!
42. Saltar no rebounder faz isso o tempo todo, e com menos esforço. Saltar é a sua fonte da juventude, é divertido, fácil, faz você se sentir como uma criança, estimula o seu processo de cura natural, e equilibra corpo, mente e espírito. Salte em saúde! Seu corpo foi feito para saltar. Tudo começou no ventre, progrediu para os saltinhos dobrando o joelho, o balanço, escorregador, dança, e agora de volta para o salto no rebounder! Sinta-se como uma criança, relaxada, bem, feliz, e acima de tudo, AMADA!