

Salute

Con il **Rebounder Air** la forma **fisica** è garantita, in modo globale. L'intero organismo trae beneficio dai **balzi** con l'attrezzo e raggiunge la piena **efficienza**

Tonificarsi saltando

Come si usa Quanto costa

Negli allenamenti con il rebounder, rimbalzando per effetto delle spinte contrapposte alla forza di gravità, ogni cellula dell'organismo è costretta ad adattarsi ai cambi di velocità. La forma fisica è garantita, in modo globale, l'intero organismo ne trae beneficio ed efficienza psico-fisica. Agevole da utilizzare in casa, quanto costa un rebounder air? Quello originale americano, brevettato Rebound Air, ha un prezzo che oscilla tra i 260 e i 300 euro, a seconda del modello (standard, Red Half o Al Carter's Ultimate). Sono compresi anche una custodia, il dvd con gli esercizi e una guida (libretto di istruzioni). Ma di attrezzi se ne trovano anche di altri marchi a prezzi inferiori.

Roberta Bezzi

Facile e divertente, il rebound air è un tappeto elastico, l'ideale per chi non va in palestra in quanto consente di tonificarsi, semplicemente saltando, e di staccare la spina con allegria. Come un massaggio, scioglie le tensioni che spesso causano rigidità e i più comuni dolori, quali mal di schiena, articolazioni e senso di affaticamento. Il risultato è quindi un fisico più asciutto, con una muscolatura definita, e un atteggiamento mentale positivo e sereno.

Per svolgere questa attività, basta essere a piedi nudi o mettere - se si preferisce - scarpe antiscivolo, indossando una maglietta di cotone e un pantalone comodo. Si tratta di un tipo di allenamento semplice ma molto efficace sotto diversi pro-

fili: con l'utilizzo costante del tappeto, si riesce in poco tempo a perdere peso, aumentare la forza muscolare, irrobustire tendini e legamenti per renderli più resistenti alle sollecitazioni dovute a urti, saltelli, usura del tempo, migliorare le capacità cardiovascolari dell'organismo. Tutti possono saltare sul rebound air, grandi e piccoli, bambini e anziani, anche chi è reduce da un infortunio. È sconsigliato solo per chi ha problemi alle caviglie e articolazioni.

Progressione

Si inizia in genere con un allenamento dolce a piedi uniti, valido come riscaldamento o avvio alla pratica. Poi si può procedere in modo più intenso per il rafforzamento di tutto il corpo, sempre a piedi uniti ma a un ritmo superiore, anche con l'utilizzo di manubri, cavigliere, elastici, sbarra da muro. Man mano che si diventa più abili, si sviluppano l'equilibrio e la coordinazione: due qualità che migliorano la postura, rendendo il corpo slanciato e l'andatura naturale.

Per un lavoro aerobico e cardiovascolare, si può saltare a piedi alternati. Il rebounding da seduti è ottimo per rinforzare la parte centrale del corpo o per allenare persone diversamente abili. Una volta terminata l'attività, il rebound air può essere richiuso comodamente in modo da poter essere riposto in poco spazio.

L'invenzione

PIACE ANCHE AGLI ASTRONAUTI DELLA NASA

A inventare il rebound air è stato Albert E. Carter, un ginnasta che nel 1977, dopo vari esperimenti, sostenne di aver voluto creare «la forma di esercizio più efficace e completa mai sperimentata dall'uomo», come poi descrisse nel suo libro «Rebound to better Health», seguito da «The Miracles of Rebound Exercise», un best seller. In seguito molti istituti di ricerca, fra cui la Nasa, confermarono le sue teorie, tanto che Carter fu chiamato a inaugurare l'Istituto Americano per il Rebound, chiamato oggi American Institute of Reboundology, che promuove ricerche e studi sui vantaggi per la salute, la forma e il miglioramento dell'efficienza psico-fisica. Secondo uno studio comparativo della Nasa e del National Aerobic Institute del 1980, il rebounding è un esercizio aerobico eccellente, senza impatti e più efficiente della corsa del 68 per cento.

I precedenti

I GIOCHI DEI BAMBINI SUI MATERASSI A MOLLE

Chi non ha mai saltato sul letto da piccolo? Quello del salto sulle superfici mollegiate (ricordate una vecchia pubblicità con i bambini di notte a rimbarzare sui materassi a molle...) è uno degli sport preferiti dall'uomo fin dall'infanzia, in quanto suggerisce senso di leggerezza e libertà, come in sogno. In principio era il lettone di mamma e papà, poi è arrivato il rebounder in diverse forme, dimensioni e colori, che si è diffuso un po' in ogni parco giochi per fare divertire soprattutto i bambini. Il principio è sempre quello del trampolino elastico, una delle discipline olimpiche della ginnastica. Attualmente sta spopolando anche in Italia, dopo che negli Stati Uniti è diventato una vera e propria moda, e le sue applicazioni nel campo del fitness sono veramente molteplici.



L'esercizio

METTE ALLA PROVA CAVIGLIE E ARTICOLAZIONI

Il Rebound Air è uno sport, un ciclo di esercizi, e anche sinonimo di tappeto elastico circolare. L'ideale per chi non va in palestra: saltare ritmicamente sulla superficie elastica permette di «staccare la spina» con allegria. Questa attività mette infatti di ottimo umore, e si può praticare a piedi nudi o con apposite scarpe antiscivolo. Consigliabile indossare una maglietta di cotone e un pantalone comodo. Progressivamente si diventa abili nell'esercizio, e si sviluppano l'equilibrio e la coordinazione: due qualità che migliorano la postura, rendendo il fisico slanciato e l'andatura naturale. Rebound Air riduce lo stress facendo assumere un atteggiamento positivo. Asciuga il fisico definendo in modo uniforme la muscolatura, scioglie le tensioni, ma è sconsigliato per chi ha problemi alle caviglie e alle articolazioni, mentre non ha controindicazioni nelle persone con problemi alle ginocchia e alla colonna vertebrale perché anzi le aiuta a mantenersi efficienti. Si può eseguire a mano libera o indossando manubri e cavigliere, sotto la guida di un trainer esperto, per irrobustire ulteriormente parti anatomiche già allenate in precedenza.

L'allenamento

COME PUGILI CHE SCAVALCANO LA CORDA

Quando si parla di salti, la mente va subito a un gioco universalmente noto e che non ha mai conosciuto momenti di declino durante i diversi passaggi generazionali: alludiamo al salto della corda. Il binomio corda-salto, ossia da un lato uno strumento facilmente reperibile e di basso costo e dall'altro la naturalità del gesto atletico, fanno del salto alla corda un gioco alla portata di tutti, e non solo un training pugilistico stile Rocky. I benefici a livello muscolare sono così importanti che, sempre più spesso, la pratica viene consigliata come vero e proprio allenamento muscolare. Così è un fatto che molti atleti professionisti includano sessioni di salto alla corda nella loro preparazione per migliorare agilità, postura e il fiato. Durante il salto vengono stimolati tutti i muscoli del corpo: braccia, gambe, glutei, addominali, spalle e petto. In tempi più recenti, la pratica del salto si è diffusa anche nell'ambito dei percorsi salute all'interno dei parchi, o come forma di divertimento sui grandi tappeti elastici che si trovano nei parchi gioco.



- 1 Il rebound air migliora l'equilibrio e la postura, fa calare di peso, nessun impatto con il suolo, favorisce l'ossigenazione.
- 2 È adatto agli adulti come ai bambini e dona energia e vitalità, favorendo il benessere complessivo.
- 3 Si tratta di un attrezzo economico, funzionale e pratico che consente di allenarsi fra le quattro mura domestiche.



- 1 Come tutti gli attrezzi fitness studiati appositamente per la casa, il rebound air va utilizzato con gradualità e buon senso.
- 2 È sconsigliato per chi ha problemi alle caviglie e alle articolazioni. Informatevi sempre sui tipi di allenamento più adatti a voi.
- 3 Essendo soli, alla lunga potrebbe annoiare e far sentire la mancanza dell'aspetto socializzante che è invece proprio dei corsi in palestra.