



LA RIVISTA DI  
**EDUCAZIONE FISICA**  
SCIENZE MOTORIE E SPORT

**allenati ad essere felice...** <sup>®</sup>

*tutti in forma,  
sani e felici con il  
Rebound® Originale!*



---

**Rebound® AIR™**

---

Inserto n. 2

Allegato al n. 3 - Novembre 2014 - Anno IV

---



**c·r·e·a**  
conscious revolution exercise association

**cre@more®**  
conscious revolution exercise for movement & relaxation

**jttt**

**JUMP  
NETWORK**

**SPAGGIARI**  
CASA EDITRICE

Inserto n. 2  
Allegato al n. 3  
Novembre 2014

Direttore  
**Flavio Cucco**  
*newscapdi@libero.it*

Redazione  
**Laura Bartoli**  
*laurabartoli@teletu.it*

**Nicola Bignasca**  
*nicola.bignasca@baspo.admin.ch*

**Luca Eid**  
*eidfirenze@gmail.com*

**Lucia Innocente**  
*innocentelucia@gmail.com*

**Nicola Lovecchio**  
*nicolalovecchio@hotmail.com*

**Matteo Merati**  
*matteo.merati@tin.it*

**Antonella Sbragi**  
*info@sbragiantonella.it*

**Marisa Vicini**  
*marisavicini@alice.it*

Direttore responsabile  
**Ruggero Cornini**

Direzione creativa  
**Stefano Monteverdi**

Ufficio grafico  
**Walter Gatti**

Segretaria di Redazione  
**Barbara Cacciani**

Fotografie  
**Fotolia, archivi privati**

# Sommario

Intervista a Cristiano Verducci .....	<b>3</b>
Rebound® AIR™: l'attrezzo e il metodo.....	<b>5</b>
Il Rebirthing Breathwork e i suoi benefici .....	<b>7</b>
Modelli in evoluzione: minitrampolino, trampolino, bouncer e Rebounder .....	<b>9</b>
Rebound® AIR™ in ambito scolastico .....	<b>11</b>
Rebound® AIR™ The Originals! .....	<b>12</b>
Siti ufficiali e contatti .....	<b>16</b>

Editore:

**SPAGGIARI**  
C A S A E D I T R I C E

Gruppo Spaggiari Parma® S.p.A.  
Via Bernini 22A - 43126 Parma  
Tel. 0521949011 - Fax 0521291657  
e-mail [info@spaggiari.eu](mailto:info@spaggiari.eu)  
[www.spaggiari.eu](http://www.spaggiari.eu)

Autorizzazione n. 19 del 16 novembre 2010  
registrato presso il Tribunale di Parma

Composizione stampa  
Spaggiari® S.p.A. - Parma  
Numero chiuso in Redazione il 16/10/2014



# Intervista

a cura della Redazione

## Due parole con... Cristiano Verducci



**Domanda di E.F.** - Per prima cosa, ci spieghi brevemente che cos'è il Rebound® AIR™ e qual è il suo utilizzo principale?

**Risposta di Cristiano Verducci** - Il Rebound® AIR™ originale è uno strumento di qualità superiore garantita del pioniere americano Al Carter sin dal 1977, e distribuito in esclusiva in Italia dal 2000 dalla Cre@more®, di cui sono titolare. Ma soprattutto è un metodo efficacissimo per la prevenzione e il miglioramento dello stato di salute e del benessere psico-fisico.

Nasce nel settore dell'educazione alla salute e al movimento e trova applicazione in diversi campi tra cui il fitness & wellness, la preparazione atletica e la medicina sportiva, la riabilitazione, la scuola, lo home e personal training e il life coaching, a tutti i target e livelli di cui siamo gli unici esperti, specialisti e professionisti da più di 40 anni.

Inoltre lo definirei 'tutto in uno', perché è un attrezzo/attività polivalente, multifunzionale e multidisciplinare.

**E.F.** - In cosa consiste il Rebound® Therapeutic Approach®? E perché hai sentito l'esigenza di dar vita a questo approccio terapeutico?

**C.V.** - Essere in forma non equivale ad essere in salute. Anche nel fitness occorre dare più attenzione all'organismo in modo globale ed interconnesso, migliorando tutte le funzioni del corpo, principalmente la respirazione, il sistema linfatico e la salute delle cellule, di cui si sente parlare poco. Sin dall'inizio della diffusione in Italia ho dato valore a questa scienza, presentandola prima nel settore olistico, terapeutico e riabilitativo, perché ne avevo già studiato gli effetti e sperimentato personalmente le potenzialità.

Dopo anni di diffusione, esperienza ed evidenti risultati, insieme ai migliori operatori del settore "terapeutico" (vedi Isokinetic FIFA Medical Center of Excellence), ho collaborato a creare vari ed innovativi protocolli applicativi. È sempre bene ricordare che il Rebound® Originale (in particolare inteso come metodo), è una vera e propria terapia fisica, atta a ripristinare la salute fisica, la naturale snellezza, l'armoniosità, ma addirittura la fiducia e l'energia morale di cui abbisogna ogni individuo che ricorre alla guida riabilitativa per problematiche articolari ed estetiche.

**E.F.** - A chi è rivolto il Rebound® Therapeutic Approach®? Quali problematiche risolve?

**C.V.** - Il ReboundAIR™ produce interventi benefici nelle svariate condizioni muscolo-scheletriche, nonché del ricambio che deturpano la bellezza e l'armonia fisica, igienica ed estetica, sia interiormente che esteriormente.

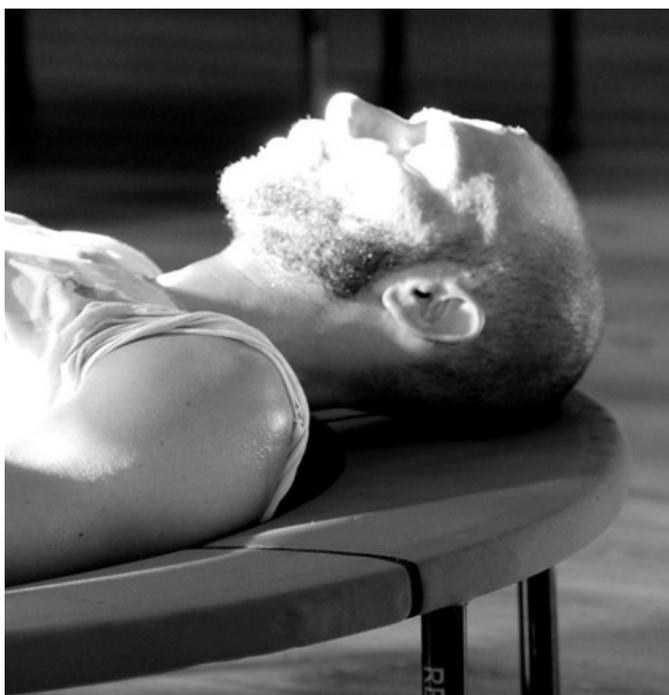
Un approccio così specifico è rivolto dunque alla maggior parte delle persone che cercano la salute e il benessere oltre alla sola forma fisica. In pratica il Rebound® Therapeutic Approach® è la somministrazione dell'esercizio fisico di rimbalzo, dosata sapientemente in modo personalizzato per ciascun fruitore, e di rieducazione al movimento. Il corpo ha più bisogno di alleggerirsi e di rilassarsi. Tutto parte da ciascuno di noi e da quanto abbiamo realmente a cuore la prevenzione e la sicurezza, senza alcuna necessità di sforzate performance ed eccessi.

**E.F.** - Qual è la sua caratteristica più innovativa, secondo te?

**C.V.** - Il Rebound® Originale è un vero e proprio trattamento olistico-terapeutico e non solo un esercizio o attività fisico-motoria; è dimostrato dai notevoli miglioramenti ottenuti ad esempio nei casi di osteoporosi, sclerosi, cardiopatie, fragilità vasali, mal di schiena, recupero post-trauma, ovviamente se applicato e somministrato perfettamente in ogni singolo caso. Rimbalzare scalzi e con attenzione, respirando ed ascoltando il nostro corpo, questo è ciò che caratterizza il metodo Originale, e per questo motivo ho sempre raccomandato di non esagerare e di non trasformare un movimento così semplice e naturale in complicate combinazioni e inutili quanto pericolosi eccessi.

**E.F.** - Il Rebound® Therapeutic Approach® sarà insegnato nelle palestre?

**C.V.** - Soprattutto nelle palestre, dove purtroppo arrivano molte persone con problematiche psico-fisiche o stress, senza che la maggior parte di essi se ne renda conto, sottovalutando ogni sintomo e segnale che il corpo manifesta. Il problema più grande è che gli operatori stessi sottovalutano la situazione, a discapito delle sensazioni negative e delle reali necessità dei singoli.



**E.F. - Chi potrà insegnare questo approccio? Ci sarà una formazione specifica?**

**C.V. -** Sarà compito esclusivamente dei nostri insegnanti che si sono formati ed aggiornano continuamente, gli affiliati al Jump 4 Joy network®, specializzati, esperti e professionisti nell'applicazione dello stesso in più campi e modalità, meritevoli di aggiungere alla loro esperienza applicativa del Rebound® un bagaglio di protocolli innovativi e realmente efficaci per portare i propri allievi, già educati al benessere, ad un livello maggiore di salute e consapevolezza. Potranno iniziare con loro un percorso più profondo, trattare casi più complessi; inoltre daremo la possibilità

di accedere alla formazione specialistica tenuta insieme al dott. Giuseppe Celesti a fisioterapisti, medici, laureati in scienze motorie e riabilitatori in genere che siano in possesso del ReboundAIR™ Originale.

**E.F. - Quali sono gli sviluppi futuri che prevedi?**

**C.V. -** Lo sviluppo del nostro sistema e network, non sarà solo in termini numerici, ma qualitativi e professionali. Oltre alla nostra Formazione già esclusiva e personalizzata, rilasceremo ulteriori Certificati di controllo della Qualità per garantire a utenti ed insegnanti una preparazione specialistica unica ed eccellente. Il Rebound® Originale cresce e si sviluppa ogni giorno, nonostante gli oltre dieci anni della nostra diffusione in Italia ed Europa, con centinaia di centri affiliati ed insegnanti formati in tutti i campi di applicazione e migliaia di praticanti in ogni luogo.

Siamo solo agli inizi di una storia che darà un reale contributo e sviluppo alla salute di ogni individuo. Alcuni dei nostri centri vantano, dopo 5 anni, ben 80 ore di lezioni al mese, corsi extra-abbonamento, sale esclusive dedicate; centri di pilates hanno integrato il nostro metodo, e sta aumentando il numero dei personal trainer a domicilio che lo utilizzano. Nuove importanti partnership e sinergie si stanno consolidando, insieme alle forniture ufficiali (vedi Virgin Active).

Il reale successo alla base di tutto questo, consiste nella qualità dell'attrezzo e del metodo (frutto di 40 anni di esperienza dedicata e diffusione) che consente e garantisce risultati consolidati a lungo termine sia in termini di benefici e vantaggi per la salute, sia professionali, gestionali e sociali. Il termine Rebound® - Rebound® AIR™ sono loghi e marchi registrati a livello internazionale e concessi esclusivamente ai centri affiliati al network, l'uso improprio (allusivo) e non autorizzato, verrà perseguito sia civilmente che penalmente.





# Rebound® AIR™: l'attrezzo e il metodo



La visione globale e la missione dell'azienda marchigiana CRE@MORE®, fondata nel 2000 da Cristiano Verducci, sono codificate nel nome stesso: **C**onscious **R**evolution **E**xercise @ (for) **M**ovement & **R**elaxation, acronimo che identifica un vero e proprio sistema basato sui principi e sulla scienza del rimbalzo (Reboundology™) come movimento e del rilassamento generato dalla respirazione energetica consapevole (Rebirthing Breathwork - metodo ideato dallo statunitense Leonard Orr negli anni Sessanta). Si tratta di un'attività motoria semplice, naturale e piacevole con straordinari effetti positivi soprattutto per la salute e per il benessere psico-fisico, ancor prima che per la forma fisica.

## Il metodo e l'attrezzo originali

CRE@MORE® propone e diffonde in Italia e in Europa, sin dal 2000, il metodo originale Rebound® che prevede l'impiego della pedana elastica originale Rebound® AIR™, progettata e realizzata, nel lontano 1977, dal pioniere statunitense Albert E. Carter, creatore dell'American Institute of Reboundology™, l'unico centro di ricerca ad aver studiato in modo approfondito - e in seguito diffuso - gli straordinari effetti benefici sull'intero organismo ottenuti con il rimbalzo praticato con regolarità impiegando l'attrezzo originale, unico per qualità strutturale e funzionale, non paragonabile a nessun'altra versione presente sul mercato. Carter è altresì autore del libro "Rebound Exercise - The Ultimate Exercise for the new millennium" e la validità del suo metodo è riconosciuta da numerosi medici, studiosi, ricercatori e persino dalla NASA.

Lo stesso Carter è il produttore di Rebound® AIR™, il miglior rebounder al mondo, brevettato e registrato a livello internazionale, l'unico garantito a vita e disponibile nei modelli Ultimate Quarter-fold e Half-fold Rebound® AIR™ (semi-pieghevole).

## L'esercizio cellulare

Con Rebound® AIR™ è possibile svolgere un vero e proprio esercizio cellulare basato su una nuova filosofia del movimento che il Professor Verducci ha definito "Cellness" in quanto stimola e rafforza ogni cellula e, di conseguenza, l'intero organismo. Si tratta di un concetto oggi non ancora pienamente compreso e accettato nel settore del fitness che insiste a concepire il corpo umano come un insieme di parti e non come una totalità organica.

La metodologia Cellness antepone la salute alla "forma" - poiché essere in forma non significa necessariamente essere anche in salute - e trova applicazione nel campo dello sport e della preparazione fisica, della medicina riabilitativa, del fitness, del wellness e in molti altri ambiti.

Applica un metodo tanto efficace quanto semplice e piacevole: rimbalzare e respirare sono movimenti naturali e spontanei, ma ancora oggi sottovalutati. Il rimbalzo, in particolare, è erroneamente inteso solo come gioco per bambini, probabilmente ignorandone gli straordinari benefici per l'organismo.

## L'attrezzo originale

La pedana elastica di rimbalzo Rebound® AIR™ è facilmente ripiegabile in due o in quattro parti per essere trasportata ovunque, da non confondere e comparare con il trampolino elastico, mini-trampolino elastico o pedana propriocettiva bouncer o altri modelli simili di qualità inferiore, copie o imitazioni; è realizzata con uno speciale materiale brevettato, denominato PERMATRON® e praticamente indistruttibile ed indeformabile.

È dotata di 36 molle costituite da un triplice composto di acciaio, carbonio e cromo di alta qualità che assicura un





assorbimento ideale degli impatti durante i rimbalzi e una corretta risposta vibratoria, efficace per l'intero organismo (caratteristiche particolarmente essenziali che devono mantenersi tali, per un uso intensivo e costante nel tempo). La stuoia e le molle sono collegate con un castelletto metallico brevettato che consente l'utilizzo senza scarpe e tutte le parti dell'attrezzo (stuoia, molle, perni, piedi, etc.) sono sostituibili, essendo di qualità superiore e garantiti. Rebound® AIR™, impiegabile anche da persone che pesano fino a 130 chilogrammi, evita i microtraumi alle articolazioni tibio-peroneo-astragaliche, dovuti agli impatti al suolo che generalmente avvengono nelle attività e in diversi sport (es. corsa), facilitando notevolmente l'allenamento aerobico e di resistenza e fornendo uno strumento polivalente, multidisciplinare e multifunzionale unico. Inoltre favorisce lo sviluppo dei prerequisiti di base per qualsiasi disciplina sportiva e fondamentali per la coordinazione motoria, nella riabilitazione e nel campo di applicazione terapeutico.

### Assistiti verso il successo

CRE@MORE®, oltre all'attrezzo e al metodo necessario per utilizzarlo, garantisce un'assistenza completa che comprende la formazione personalizzata, erogata direttamente nel club, e percorsi di formazione ed aggiornamento per ciascun professionista che intenda avviare o integrare nel proprio servizio il Rebound® per ogni settore e campo di applicazione. L'impresa individuale e concept di Verducci,

leader nel settore, assicura inoltre un supporto costante che comprende avviamento, consulenza, coaching e aggiornamento in ambito sia tecnico sia gestionale e che consente di proporre, con successo garantito e in modo duraturo, questa straordinaria disciplina e servizio.

Una disciplina ideale per persone di tutte le età, a prescindere dalle loro condizioni fisiche e capacità motorie, che il club o professionista può tradurre in molteplici proposte, attraenti anche per la grande fetta di popolazione sedentaria che non ha mai frequentato un club.

Il metodo Rebound® Originale può ad esempio essere proposto come attività di gruppo per i bambini, adulti e anziani, oppure come variante nell'ambito del Pilates, del circuit e dell'interval training, delle attività anti-stress e olistiche e del personal training.

Sono già centinaia i fitness e wellness club, gli studi di Pilates e personal training, i centri di fisioterapia e riabilitazione e persino i medici che propongono con successo da anni, e crescita costante, sia il metodo Rebound® sia il Rebound® AIR™, gli unici testati e garantiti dal punto di vista della sicurezza e dell'efficacia in quanto basati sulla vera scienza dell'esercizio di rimbalzo, frutto di lunghi e approfonditi studi, di severi test condotti sul campo, della comprovata esperienza e dei risultati ottenuti e consolidati da più di 40 anni in tutto il mondo e in tutti i campi di applicazione citati.

### La rete Jump4Joy Network®

CRE@MORE® - importatore distributore esclusivo per l'Italia e l'Europa di Rebound® AIR™, autore del primo video DVD in italiano (ideato per l'home fitness) - è specializzata in programmi educativi e ri-educativi per la prevenzione, il mantenimento e il miglioramento dello stato di salute, il raggiungimento del benessere psico-fisico e il miglioramento della qualità e dello stile di vita di ciascun individuo. Ha inoltre creato Jump4Joy Network®, la rete composta da migliaia di praticanti, a tutti i livelli e in diversi settori che oggi comprende più di 100 fitness e wellness club (affiliati e formati), migliaia di praticanti (famiglie) a domicilio, e partner d'eccellenza in tutti i campi di applicazione, tra i quali figurano, per citarne alcuni, Isokinetic FIFA Medical Center of Excellence, Virgin Active, European School of Economics, UISP e Tony Robbins.





# Il Rebirthing Breathwork e i suoi benefici

*Cos'è il respiro energetico consapevole? Perché è importante per il nostro benessere psico-fisico? Impariamo a dedicargli la giusta pratica e attenzione.*

Nonostante siamo immersi in un oceano d'aria, viviamo in una condizione di sottorespirazione quasi generale (respirazione limitata e ristretta in alcune parti del corpo).

Il Respiro è la vera metafora e il collegamento con la nostra vitalità, i nostri pensieri, le nostre abitudini.

È la principale fra le 4 energie vitali (respirare, bere, mangiare, dormire) e nonostante questo, non le dedichiamo la dovuta attenzione e pratica: perché? Perché in un settore che diffonde il benessere, l'alta qualità di vita e l'attività motoria preventiva non si parla del respiro, o meglio non ci sono corsi di educazione respiratoria adeguati, prioritari rispetto alle altre discipline? La risposta dal mio punto di vista è molto semplice: Etica ed InFormazione. Etica significa dare valore e priorità alle cose semplici e fondamentali per la nostra vita; InFormazione è intesa come ricerca e sviluppo personale ed altresì professionale.

## Il Rebirthing Breathwork

Tradotto come "Respiro Energetico Consapevole", il Rebirthing Breathwork è una disciplina olistica per il benessere e lo sviluppo personale. Nasce negli anni '70 con il



suo pioniere Leonard Orr e si sviluppa in tutto il mondo in svariate forme e filosofie.

L'essenza comune è l'attenzione e la pratica del Respiro e dell'autosservazione (Mente) come strumento di conoscenza e consapevolezza di se stessi. La pratica "iniziatica" è molto semplice se guidata da un esperto Rebirther o Breathworker professionale e si fonda sul principio della Respirazione circolare e connessa dei neonati; occorre in pratica ri-educarsi a respirare senza pause tra inspirazione ed espirazione, nel modo più naturale e spontaneo possibile. Essendo il respiro per un adulto una funzione automatica, purtroppo se ne perde la consapevolezza (ascolto e padronanza).

Il Respiro Energetico Consapevole quindi mira a ri-educare e sviluppare l'abilità di respirare energia tanto quanto aria. L'aria non è composta soltanto dagli elementi vitali per le nostre cellule e quindi l'intero organismo ma di energia vitale (che gli orientali chiamano Chi, Prana, etc.).

Oggi, grazie alla Camera Kirlian si può vedere e misurare il nostro campo e corpo energetico: non si tratta più di un concetto metafisico o di qualcosa di astratto.

Oltre agli effetti sulla vitalità, una cattiva abitudine respiratoria si riflette negativamente anche sul piano emozionale, creando tossine e contrazioni profonde nel nostro corpo fisico. Il Respiro Energetico Consapevole è molto importante perché ci rilassa profondamente: non è corretto infatti pensare a questa disciplina come a un esercizio fisico, che richiede un approccio collegato allo sforzo o al controllo mentale.

Il Respiro si pratica in assenza di movimento "esterno", sdraiati e in uno spazio confortevole e tranquillo.

Occorre entrare in ascolto del proprio Respiro con delicatezza, pazienza e volontà in assenza di tempo e stimolazioni esterne.

Entriamo ora nel dettaglio della disciplina.



## I 20 respiri connessi

Fate 4 cicli completi di inspirazione ed espirazione nel seguente modo: seduti o sdraiati, chiudete gli occhi ed iniziate inspirando profondamente senza sforzo, immaginando di odorare un fiore e lasciate cadere l'espirazione senza controllo per 4 volte in maniera circolare e connessa, concludendo la quinta con un'inspirazione più lunga ed ampia. Ripetete questa sequenza per 4 volte consecutivamente. Continuate poi rilassandovi, sentendo l'energia che si muove all'interno e all'esterno del vostro corpo fisico, lasciatela fluire liberamente. Fate questo semplice esercizio ogni qualvolta sentite il bisogno di rilassarvi, quando siete sotto tono o giù di umore ed avete bisogno di energia.

## La respirazione del Rebirthing

Quando respirate con il Rebirthing potete inalare un quantitativo di aria molto maggiore di quanto fate abitualmente! Avete una respirazione totale, tutte le parti dei polmoni sono coinvolte al massimo delle loro potenzialità.

Il Rebirthing è anche Educazione Respiratoria in quanto permette di:

- ◆ migliorare l'elasticità della gabbia toracica e aumentare la funzionalità e l'efficienza dell'apparato respiratorio;
- ◆ migliorare i processi metabolici dell'intero organismo acquisendo maggiore efficienza fisica generale;
- ◆ mantenere la corretta postura;
- ◆ acquisire una più facile gestione degli stati di ansia e dell'emotività, favorendo la concentrazione ed il rilassamento generale.

## Atto respiratorio

L'azione respiratoria del Rebirthing coinvolge tutto il busto: il cingolo scapolo-omeroale, la gabbia toracica, la colonna vertebrale e l'addome. Queste parti funzionano insieme e/o in maniera autonoma. La respirazione è un processo involontario, ma attraverso il Rebirthing potete intervenire su di essa volontariamente modificandone i parametri di ampiezza, intensità e frequenza.

La possibilità di effettuare una corretta tecnica respiratoria è collegata alla vostra capacità di rilassamento, in grado di diminuire le sollecitazioni ai centri nervosi superiori che agiscono proprio sul centro respiratorio.



## Il Rebirthing e l'atleta

La tecnica del Rebirthing è particolarmente indicata per chi pratica uno sport, soprattutto se ad alto livello. Portando l'attenzione sulla respirazione e su alcune parti del corpo interessate dallo sport praticato (o su alcuni movimenti specifici), permette all'atleta di restare col pensiero sull'azione piuttosto che seguire pericolose spirali di pensiero sempre più ansiogene: "Ce la farò? Sarò in grado...? E se non ce la faccio?" e così via.

Se poi durante la seduta di Rebirthing si lavora con particolare minuzia e attenzione proprio solo sull'atto motorio che l'atleta dovrà svolgere, si avrà un effetto sulla capacità di attenzione su quel particolare movimento senza accumulo di stress o ansia da prestazione: essendo l'azione solo pensata e non agita non c'è il timore della non riuscita.

Rimanendo così vigile la capacità di immaginazione, nello stesso tempo si predispongono la memoria motoria attraverso la sub-attivazione dei circuiti neuromuscolari necessari a quel dato movimento.

Ciò aumenta la fiducia del soggetto nella riuscita e collabora a creare un circuito virtuoso chiuso che si auto-alimenta: la fiducia in sé aumenta l'autostima, migliora la gestione dell'energia mentale e quindi la gestione dello stress; si affinano le abilità di attenzione e di concentrazione ed aumenta la fiducia in sé. Risultati, questi, utilissimi nello sport come in altre attività psicofisiche e motorie (in qualsiasi condizione ed età). Negli sport di squadra, oltre alle sedute individuali utili ad ogni singolo atleta per la propria sicurezza e autostima, si possono anche proporre delle sedute all'intero gruppo di atleti: questo migliora la coesione e di conseguenza la collaborazione.

Altra caratteristica del Rebirthing Breathwork è quella di focalizzare l'attenzione sul "qui ed ora". Ciò favorisce il "pensare l'azione". L'atleta, mentre compie l'atto motorio, è presente non solo fisicamente ma anche cognitivamente: nell'agire avviene la fusione tra azione e consapevolezza. In tal modo si creano le condizioni migliori per aumentare la qualità e la quantità delle prestazioni e le capacità di resistenza fisica e psicologica allo sforzo. Praticare un'attività sportiva ad un certo livello vuol dire fare i conti con l'ansia da prestazione, di cui l'atleta può liberarsi con l'aiuto del Rebirthing. Si libera dall'ansia e dalla tensione anziché controllarle, e questo ha effetti benefici perché il controllo impone delle "chiusure" che hanno comunque effetti negativi da overstress (tra cui la classica diminuzione di resistenza, energia e vitalità).



# Modelli in evoluzione: minitrampolino, trampolino, bouncer e Rebounder

## Il Minitrampolino

Il Minitrampolino elastico è un attrezzo propedeutico e facilitante, nato con lo scopo principale di dilatare il tempo e lo spazio in cui il movimento viene eseguito. Favorisce l'apprendimento di alcuni movimenti che richiedono continue ripetizioni per l'assimilazione; evita i microtraumi alle articolazioni tibio-peroneo-astragaliche; facilita l'apprendimento sia delle rotazioni attorno ai vari assi del corpo, sia di quegli schemi motori che richiedono precisione e velocità. È adatto a entrambi i sessi e a tutte le età; favorisce lo sviluppo dei prerequisiti di base importanti per qualsiasi disciplina sportiva e fondamentali per la coordinazione motoria necessaria all'acrobatica e alla ginnastica artistica.

Permette di lavorare su una vasta gamma di movimenti acrobatici, dai più semplici ai più complessi, combinandoli in sequenza. L'utilizzo è esclusivamente sportivo-acrobatico e quindi riservato ad atleti ginnasti.

È composto da un telo di nylon unico o costituito da una serie di nastri intrecciati, montato attraverso elastici o molle in acciaio temperato su un telaio in ferro i cui bordi superiori possono essere protetti da appositi cuscinetti. È graduabile nell'inclinazione, maneggevole, pieghevole.



## Il Trampolino elastico

Il trampolino elastico è un attrezzo di grandi dimensioni che bambini e adulti utilizzano a scopo ludico. Ne esistono di dimensioni e forme diverse, e abitualmente occupa molto spazio. Si utilizza nei parchi giochi, luna park, stabilimenti balneari e molte famiglie lo tengono nel proprio giardino. Come ho già specificato l'utilizzo e lo scopo di questi attrezzi è puramente ludico-ricreativo e out-door (esterno). Le compagnie di assicurazione non danno nessuna coper-

tura per l'utilizzo di queste attrezzature e l'attività praticata spesso ha un approccio "semplicistico" e può comportare grande rischio di infortunio.

Il trampolino elastico è notoriamente conosciuto come attrezzo e disciplina olimpica, essendo la terza disciplina della ginnastica olimpica dopo l'artistica e la ritmica.

Disciplina recentissima, entrata nel programma olimpico solo a Sidney 2000, ha risultati spettacolari e si avvale di un trampolino elastico con determinate caratteristiche.

Il tappeto elastico o trampolino è fatto di un tessuto plastico speciale che permette all'acqua di attraversarlo senza impregnarlo, consentendo così di asciugare velocemente.

I cuscini di protezione sono disposti attorno al trampolino e sopra alle molle. Il telaio e le molle sono realizzati mediante zincatura elettrolitica, un tipo di materiale speciale resistente alla ossidazione.

Dimensioni standard di un trampolino circolare:

DIAMETRO: 3,70 m.

DIAMETRO DEL TAPPETO ELASTICO: 3,15 m

ALTEZZA TELAIO: 0,87 m.

CUSCINI DI PROTEZIONE: pesante

QUANTITÀ MOLLE: 72

PESO MASSIMO AMMESSO: 120 kg

PESO TOTALE IMPACCHETTATO: 62,6 kg



## Il Bouncer

Il bouncer o tappeto elastico propriocettivo, è un attrezzo simile al trampolino, ma di piccole dimensioni. È utilizzato come pedana propriocettiva nella riabilitazione o nell'allenamento che integra l'equilibrio e la propriocettività. Spesso è usato a scopo ludico dai bambini, soprattutto in casa.

Ha un prezzo contenuto (non superiore ai 100 euro), ma caratteristiche che ne limitano l'uso: i piedi e la struttura non si possono ripiegare né essere utilizzati per saltare o "rimbalzare" in maniera continuativa e regolarmente a scopo salutistico.

Queste alcune caratteristiche generali:

DIAMETRO: 0,96 m.

DIAMETRO DEL TAPPETO ELASTICO: 0,73 m.

ALTEZZA TELAIO: 0,24 m.

CUSCINI DI PROTEZIONE: pesante

QUANTITÀ MOLLE: 30

PESO MASSIMO AMMESSO: 80 kg

PESO TOTALE IMPACCHETTATO: 9 kg



## Il Rebounder o Lymphacizer

Il Rebounder o Lymphacizer (nome generico riconosciuto in tutto il mondo) è un nuovo attrezzo o meglio "strumento", simile ad un tappeto elastico/bouncer, ma con caratteristiche tecniche specifiche ed un utilizzo a scopo salutistico, terapeutico e di preparazione psico-fisica professionale e di alta qualità con l'Educazione agli Esercizi di Rimbalzo (Rebound Exercise).

Molti studiosi, ricercatori, dottori e specialisti (tra cui la NASA) hanno nel corso di questi anni confermato le teorie e le ricerche di Albert Carter, il suo ideatore, ed oggi sta vivendo un periodo di ri-nascita e diffusione grazie soprattutto a modelli di "rebounders" di alta qualità e sicurezza. Lo stesso Albert Carter produce il miglior modello, chiamato Ultimate Quarter-fold e Half-fold Rebound® AIR™, brevettato e registrato (logo e marchio) a livello internazionale e l'unico garantito a vita.

## Caratteristiche tecniche di un Rebounder

La pedana di rimbalzo è di un materiale speciale brevettato chiamato PERMATRON® prodotto dalla Baycorn (praticamente indistruttibile ed indeformabile).

Le 36 molle debbono essere di un triplice composto di acciaio, carbonio e cromo di alta qualità.

Questo perché la caratteristica principale di un Rebounder è quella di assorbire gli impatti durante i rimbalzi e di avere una risposta "vibratoria" giusta ed efficace per l'intero organismo.

La struttura si deve ripiegare facilmente in due o in quattro parti per diventare trasportabile ovunque.

Il collegamento tra la stuoia e le molle avviene non con un semplice "unicorno" (tra l'altro poco sicuro) ma con un castelletto di metallo brevettato (vedi figura pag. 6).

Ogni parte del Rebounder deve poter essere sostituibile (stuoia, molle, perni, piedi, etc.) e deve garantire l'utilizzo in salto di una persona di almeno 120 kg.

La garanzia a vita è il miglior certificato di qualità, perché l'utilizzo a scopo salutistico ed allenante si pratica regolarmente e quotidianamente, da qualsiasi individuo in qualsiasi condizione (bambini, adolescenti, adulti, senior, disabili, atleti, etc.).

Ecco le caratteristiche specifiche di un modello semi-pieghevole (Half-fold):

- ◆ Due tubi in acciaio semicircolari a sezione quadrata del diametro di cm 15,75 che costituiscono la struttura
- ◆ Due perni di sicurezza (modello esclusivo)
- ◆ Sei borchie per i piedini saldate nella parte inferiore della struttura a 60° una dall'altra
- ◆ Trentasei cavallotti inseriti orizzontalmente lungo la struttura a 10° di distanza uno dall'altro
- ◆ Trentasei molle elastiche larghe che collegano i cavallotti alla pedana
- ◆ Una pedana circolare in PERMATRON circondata da 18 attacchi per le molle
- ◆ Un copri-attrezzo in neoprene
- ◆ Sei piedini tenuti fermi da sei molle interne
- ◆ Sei copri-piedini in gomma rinforzata in acciaio.





# Rebound® AIR™ in ambito scolastico

Tutti riconoscono l'importanza di fare esercizio fisico e attività motoria nelle scuole (ed io aggiungo nelle Università). Chiaramente nel processo di sviluppo dell'individuo nell'età prescolare e scolare questa esigenza è primaria e prioritaria. Purtroppo il nostro sistema scolastico italiano non dà la stessa importanza, infatti i bambini vengono tenuti a casa dopo la scuola o introdotti nelle varie scuole ed associazioni sportive del territorio.

Lo sport inteso come gioco, divertimento e spirito di squadra (senza eccessive tecnicità, preparazione atletica e competizione) ha una forte valenza formativa, con benefici anche sul piano della salute, sviluppo e benessere del bambino. Molto spesso però la valenza formativa viene contrastata da uno spirito di competizione mal diretto, che porta a ritenere che lo scopo principale nello sport sia realizzare risultati e punteggi.

Anche in questo ambito non viene data importanza a ciò di cui un organismo in fase di sviluppo ha realmente bisogno: quasi nessuno insegna ai bambini l'importanza di respirare ed avere padronanza dei propri stati, emozioni e potenzialità (autostima).

Il Rebound Exercise Education è un sistema molto utile nelle scuole e nelle università, perché essendo un esercizio cellulare, stimola efficacemente in modo sicuro e completo ogni cellula dell'organismo, rafforzandola e sviluppandola in modo naturale. Permette al bambino/adulto, attraverso il movimento dolce e ritmato del rimbalzo, una presa di coscienza e corporeità quasi istintiva e naturale, perché innata e quindi riconoscibile.

Essendo di facile apprendimento è rivolto a tutti (anche bambini con disabilità) e consente di educare il bambino allo sviluppo di equilibrio, attenzione, ritmo, agilità, coordinazione e soprattutto di poter rafforzare, in maniera divertente, il proprio sistema immunitario prevenendo le malattie linfatico-immunitarie.

Occorrono insegnanti preparati ed esperti in questa disciplina per poter applicare quanto noi tutti (educatori, docenti e genitori) desideriamo da molto tempo. Questo vuole essere innanzitutto un invito a conoscere meglio i benefici che derivano da un gesto così semplice, istintivo e naturale come il "rimbalzo".

Tutte le cellule viventi hanno la responsabilità di accumulare sapere.

La capacità umana di apprendimento è direttamente proporzionale alla capacità di comunicare sia verso l'interno sia verso l'esterno. I messaggeri interni sono l'acqua, gli aminoacidi, le vitamine, i minerali, gli ormoni e gli enzimi.

I nervi fungono da messaggeri interni a lungo raggio.

Il sistema vestibolare è quello che ci collega alla forza di gravità, l'accelerazione e la decelerazione. La vista ci mette in contatto con l'ambiente esterno. Il cervello è il computer usato dalle cellule per creare una consapevolezza generale dell'ambiente per tutte le cellule. I nostri muscoli che contrastano la forza di gravità sono muscoli volontari istruiti attraverso le informazioni che provengono dal sistema vestibolare, gli occhi e gli altri organi sensoriali.

Il Rebounding stimola la vista, il sistema vestibolare, i muscoli antagonisti alla gravità e tutte le cellule dell'organismo, pertanto può fungere da ottimo strumento di insegnamento se correttamente compreso. Quindi, esercizio equivale ad educazione cellulare ed educazione cellulare equivale ad esercizio. Notate la similitudine fra le formule per il potenziamento fisico e l'acquisizione di sapere, o istruzione.

Formula per il rafforzamento cellulare: Stress per ripetizione uguale a forza.

Formula per l'istruzione: Impressione per ripetizione uguale a sapere.



# Rebound® AIR™ The Originals!

*Attrezzo e Metodo Originale dal 1977  
Condotta dal prof. Verducci Cristiano  
(Certified Master Reboundologist™)*



## Propriocettività

Prima di iniziare, occorre sempre fare alcuni movimenti "propriocettivi" e di ascolto del proprio corpo che attraverso il piede scalzo può comunicare all'intero organismo la propria postura e condizione.



## Posizione 1

Si iniziano i primi rimbalzi con entrambi i piedi a contatto col tappeto, con un'apertura giusta e baricentro stabile. Le ginocchia debbono essere sbloccate e rilassate e così il resto del corpo (parte superiore) che lascerà andare il proprio peso per avviare facilmente i rimbalzi per la salute.



## Posizione 2

Dopo i primi rimbalzi sul piano frontale e con il peso su entrambi i piedi, ci muoviamo lateralmente spostando il peso prima su un piede e poi sull'altro, alternando il passaggio lento e costante per scaricare le tensioni della parte superiore del corpo (testa-spalle-braccia).



## 1) Rimbalzi per la salute

Tornando in posizione 1, apriamo le braccia con i palmi rivolti verso l'alto e facciamo arrivare la vibrazione del rimbalzo sino alle braccia che iniziano a rimbalzare senza irrigidirsi. Le ginocchia continuano lo sblocco e l'impulso vibratorio ed il respiro accompagna sempre il rimbalzo in espirazione (bocca).



### Walking "bounce" - Riscaldamento

Ora è il momento di proseguire con una marcia sul tappeto, simulando la camminata, sollevando ed alternando il tallone che si solleva e preme sul tappeto. La parte anteriore del piede rimane ferma.

Questo movimento di camminata abbinata al movimento verticale del rimbalzo è un semplice ed efficace modo per attivare la pompa linfatica e venosa, utilizzando il muscolo plantare e la propriocettività che migliora l'equilibrio e la postura.



### Linfodrenaggio in azione

I rimbalzi per la salute prevedono che il soggetto senta (ascolto e comprensione teorico-pratica) cosa accade all'interno del proprio corpo (pompaggio linfatico), e questa posizione con le braccia in alto e le dita delle mani aperte, facilita il sentire come la linfa viene pompata sino ai terminali linfatici più piccoli (capillari nelle mani), con i semplici rimbalzi per la salute.



### Jogging "bounce"

Dal movimento di rimbalzo "walking" si può facilmente passare al movimento di corsa leggera "jogging" sul posto, sollevando l'avampiede ed alternando l'appoggio proprio come in una corsa.

La parte superiore del corpo deve restare rilassata e partecipare anche nel movimento di rimbalzo verticale.



### 2) Rimbalzi Aerobici "Running"

Dal jogging leggero con le ginocchia sollevate in avanti, si può passare ad un movimento più intenso di "running" (calciato dietro), in entrambi i rimbalzi aerobici è importante far notare l'assenza degli impatti sul tappeto e quindi micro-traumi e sensazioni di fatica che normalmente si avrebbero al suolo e che invece sul Rebound® AIR™ vengono eliminati a favore del piacere e sensazioni positive.

Oltre all'assorbimento degli impatti, il corpo riceve una spinta in alto dalle molle, facilitando l'allenamento ed attenuando il senso di fatica.



### Rimbalzi Aerobici + Equilibrio

Si possono alternare ai Rimbalzi Aerobici e dinamici, anche accompagnati dal ritmo della musica, alcuni esercizi di equilibrio più statici.

Di solito vengono effettuati prima del defaticamento, ma anche ad "intervalli" nella fase centrale della lezione, per dare varietà e stimolazione continua all'intero organismo, migliorando anche l'equilibrio e la coordinazione.



### Squat & Bounce

Si possono altresì alternare o combinare alla fase aerobica movimenti più "muscolari", che aiutano nella padronanza dei vari tipi di rimbalzi e dell'attrezzo (ad esempio: squat sulle gambe). La metodologia migliore è sempre quella di alternare il più possibile i vari stimoli, per dare varietà e quindi introdurre anche il fattore divertimento all'allenamento.



### Rimbalzi Aerobici Intensi

Ai Rimbalzi Aerobici è possibile alternare e/o combinare alcuni "stacchi" con entrambi i piedi (ad esempio: simulando il salto della corda). In questo modo entrambi i piedi si sollevano dal tappeto e il corpo riceve una triplice forza dovuta all'accelerazione verso l'alto che si somma alla gravità e decelerazione verso il basso. Quindi non occorre sollevare troppo i piedi dal tappeto per ricevere un rafforzamento completo e aumentare l'intensità dell'esercizio e quindi la resistenza aerobica.



### 3) Rimbalzi di Rafforzamento

Quando si sollevano entrambi i piedi dal tappeto e si aumenta la fase di volo, aiutandosi come in questo caso dal movimento a mulinello delle braccia ed ammortizzando comunque sempre con le gambe, quando si atterra si attiva una triplice G-force. Questa triplice forza e stimolazione (continui cambi di velocità) costringe tutte le cellule ad adattarsi continuamente e quindi rafforzarsi.

Stimolo + Adattamento = Allenamento (formula)

Si consiglia sempre di fare al massimo 30 secondi di questi rimbalzi alternandoli a quelli aerobici (interval training), nella fase centrale della lezione.



### I Movimenti dell'Aerobica tradizionale

Si possono altresì effettuare tutti i passi dell'Aerobica tradizionale sul Rebound® AIR™, con basso, medio ed alto impatto. Jumping jack, skii jack, twist, lift, calci e pugni, utilizzando anche le braccia e facendo semplici combinazioni tra gambe e braccia. Oppure si consiglia di lavorare con la parte superiore con vari movimenti di braccia, anche di muscolazione (campo basso, medio e alto), restando su un modello di passo semplice con le gambe (es. walking o jogging bounce).

### Defaticamento con i Rimbalzi per la Salute

Nella fase di defaticamento, si possono nuovamente eseguire alcuni rimbalzi con entrambi i piedi sul tappeto o alternati con una corsa leggera (jogging). L'importante in questa fase è abbassare il ritmo del cuore ed aiutare lo smaltimento delle tossine rimosse durante il pom-paggio linfatico ed aerobico, attraverso l'espirazione con la bocca aperta e la scioltezza.



### 4) Rimbalzi da Seduti

Di solito nella parte finale della lezione dopo il defaticamento, i rimbalzi da seduti possono anche essere effettuati nella fase centrale aerobica, se fatti senza interruzione. Occorre semplicemente aiutarsi con le braccia "a mulinello" e rimbalzare da seduti con le gambe in appoggio ma rilassate. Solo il tronco e soprattutto l'addome partecipano al movimento, senza sentire mai sforzo nella schiena. Anche in questo caso il respiro e l'atteggiamento "sciolto" facilitano il costante movimento di rimbalzo senza fatica.

### Il Rebound® AIR™ "poli-funzionale e multidisciplinare"

Il tappeto, data la sua enorme versatilità e poli-funzionalità, può essere utilizzato anche come appoggio e panca per gli esercizi di isolamento (es. crunch addominale, G.A.G) o come stazione funzionale nei circuit training, recupero attivo, preparazione atletico-sportiva, riabilitazione, personal training, pilates studios, e per i diversi target e livelli.



### Stretching e Rilassamento

Il Rebound® AIR™ Originale inoltre, accoglie e facilita nella fase finale, sia il rilassamento che i vari e molteplici esercizi di stretching e/o posturali.

# Siti ufficiali e contatti:

Via Chiavanella, 1/a - 63841  
Monteleone di Fermo (FM)  
+39 347 34 54 184  
info@creamore.it  
www.creamore.it  
www.jump4joynetwork.com  
www.reboundoriginale.wordpress.com

- ◆ Distribuzione esclusiva diretta
- ◆ Formazione e certificazione
- ◆ Consulting & coaching
- ◆ Ricerca e sviluppo

Rebound® e Rebound® AIR™ sono termini, loghi e marchi registrati a livello internazionale e concessi solo ai centri affiliati al network. L'uso improprio (allusivo) e non autorizzato verrà perseguito sia civilmente sia penalmente.



## Cristiano Verducci

Diplomato in Educazione fisica e specializzato nel fitness e wellness dal 1990. Formatore, consulente e libero professionista, è un esperto specialista del Movimento e Scienza del Rimbalzo e Respiro Consapevole, per la Salute e il benessere psico-fisico. Ideatore e Presenter internazionale del Metodo Rebound® Originale (dal 2000 in Italia ed Europa), è riconosciuto e certificato Master Reboundologist™ e Top Exclusive Rebound® AIR™ Distributor (Distributore Esclusivo Europeo) dall'American Institute of Reboundology™ del pioniere americano Albert E. Carter. Operatore Shiatsu (sistema Namikoshi) e Rebirthing-Breathworker pro dal 2000 (Certificato da S.F.E.R.E e Rebirthing Breathwork International con Leonard Orr). Life Master-Coach Educator per il programma "The Body" – Visionary Leadership Foundation" dell'European School of Economics e coordinatore del progetto "ESE: Health is Wealth & Luxury italian excellence in the world".

# c · r · e · a

conscious revolution exercise association

# cre@more®

conscious revolution exercise for movement & relaxation

# jjj

# JUMP® 4 JOY NETWORK



Attualmente è anche docente nazionale e responsabile staff della formazione (Fitness Uisp Lega Le Ginnastiche), per la promozione e diffusione della salute e di uno stile di vita più sano ed attivo, attraverso la scienza dell'attività motoria e sportiva per tutti.

Ideatore di programmi e progetti esclusivi ed innovativi (Personal Energy Management®, Cellness®, Health is Wealth®, MARCHETING®, Wellness BREATH-Education®, VITA & MORE System®), è Fondatore del Jump 4 Joy Network® e titolare della CRE@MORE® Company & natural healthy lifestyle concept.

Il suo motto è: Allenati ad Essere Felice...Salta di Gioia!

TRAIN TO BE HAPPY ♥ THE ORIGINALS! ®™

president@creamore.it