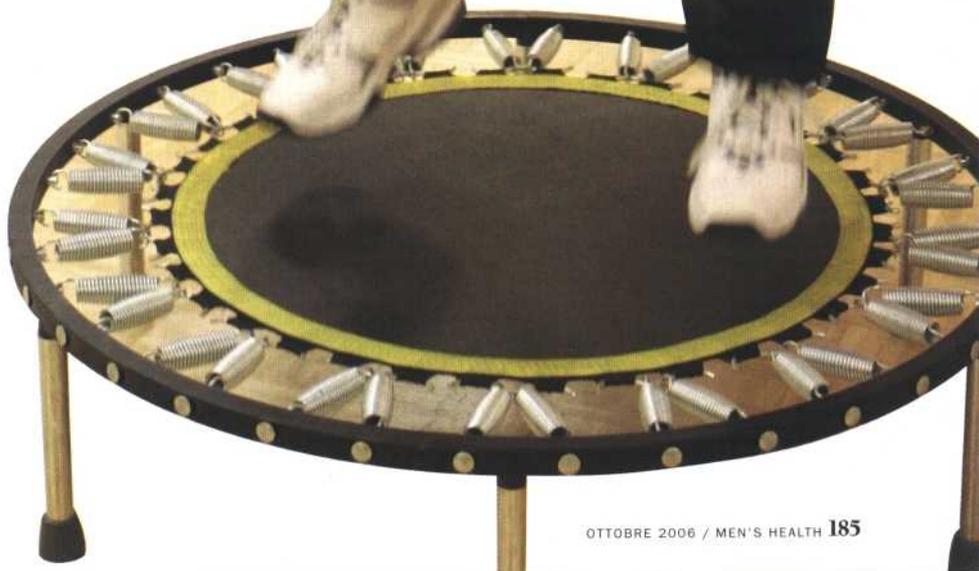


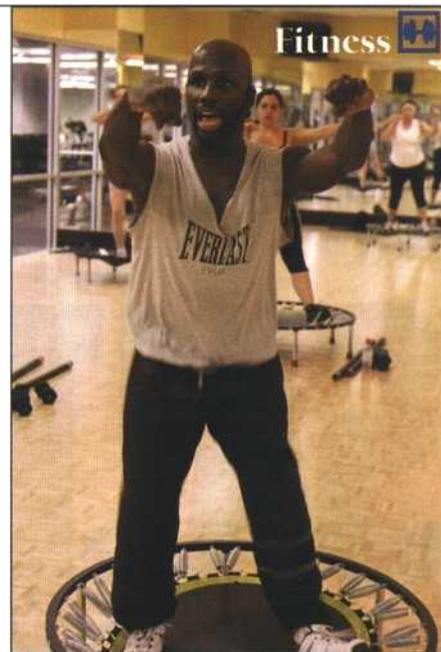
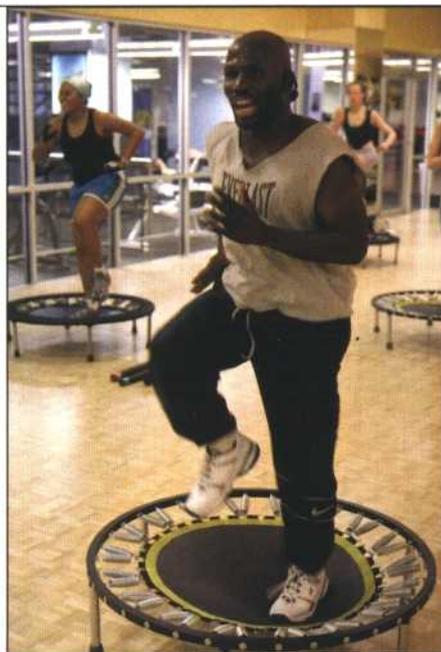
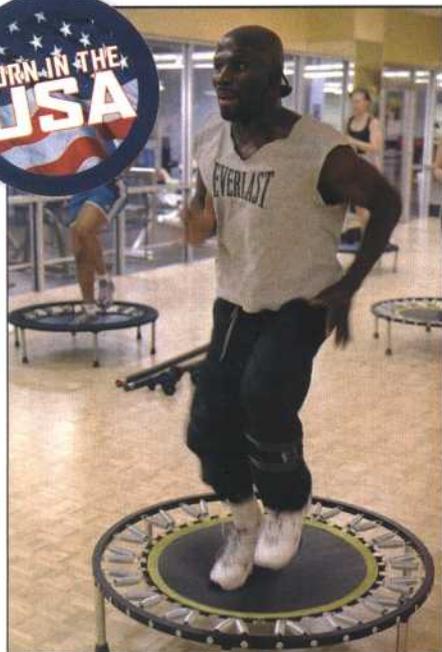
# SALTA! (la dieta)

Sì, perché l'Urban Rebounding - il training che spopola negli States - ti fa bruciare anche 900 calorie l'ora! Oltre a regalarti una serie di vantaggi davvero spaziali: parola di Nasa

testo e foto di **Maria Elena Giuliani**

**È** l'ultima novità in oltre 3.000 palestre americane. E se devi metterti in coda per trovare un posto alle lezioni di Urban Rebounding, l'evoluzione del trampolino elastico, una ragione c'è. Saltare sul tappeto elastico ti fa bruciare la bellezza di 900 calorie l'ora. E poi ha effetti positivi sul cuore, sul sistema linfatico e sulle ossa, aiutandoti a eliminare le tossine. Ed è sicuro per le tue articolazioni, perché l'impatto del piede sulla superficie elastica non sottopone schiena, ginocchia e caviglie a pericolosi stress, giura il suo inventore J.B. Berns. Il segreto?





... lo ha rivelato tempo fa la Nasa: l'Istituto aerospaziale americano ha infatti scoperto che nel punto massimo di rimbalzo la gravità contrasta le forze generate dal cambiamento di velocità, così - per una frazione di secondo - il corpo diventa senza peso. In quell'istante tutti gli stress strutturali e le pressioni a cui ogni cellula è sottoposta cessano, aiutando l'ossigenazione del fisico. Non a caso il tappeto elastico è stato inserito nel training degli astronauti... Mentre l'Istituto di chirurgia specialistica Cornell di New York (Usa) ha scoperto che chi usa il tappeto elastico per 20 minuti al giorno, tre volte la settimana per un mese, vede migliorare del 70% l'equilibrio e la coordinazione.

«L'Urban Rebounding è un ottimo esercizio cardiovascolare», conferma Jonathan Carroll, 43 anni, trainer certificato di Urban Rebounding nella palestra Bally Fitness di New York (lo vedi in azione in queste pagine). «È un workout molto intenso, senza impatto su legamenti e articolazioni, che permette di bruciare calorie e tonificare i muscoli». In particolare, è efficace per gli addominali. «Per mantenere l'equilibrio sul trampolino non smetti mai di usare questi muscoli, che controllano la potenza, e quindi l'altezza, del salto», spiega Carroll. Che aggiunge: «Fare jogging sul tappeto elastico per 20 minuti equivale a una corsa di 5 km».

Una sessione di Urban Rebounding è suddivisa in 5 minuti di riscaldamento,

25 minuti di salti sul trampolino, 10 minuti di potenziamento (spesso con i pesi) e 5 minuti di stretching. Puoi praticare l'Urban Rebounding anche a casa tua (per informazioni sui video: [www.urbanrebounding.com](http://www.urbanrebounding.com); prezzo medio \$29). La cosa importante è che il tappeto elastico sia certificato: la qualità delle molle e del tessuto elastico è importante, altrimenti rischi di farti del male. Tra i migliori: ReboundAir ([www.reboundair.com](http://www.reboundair.com)) e Needak ([www.needakrebounders.com](http://www.needakrebounders.com)). Prezzo: circa \$200 ciascuno. Entrambi realizzati con il Permatron, un materiale elastico prodotto dalla Baycron. Sei pronto a lanciare i tuoi muscoli in orbita?



## E' SPAZIALE, MA PUOI PROVARLO A CASA TUA

Fai 5 minuti di riscaldamento e 5 di defaticamento, 25 di salti e 10 di tonificazione

### SUL TRAMPOLINO

16 saltelli base, a gambe distese e divaricate.

16 saltelli portando prima una gamba e poi l'altra verso il petto.

16 saltelli toccando con la mano destra il tallone sinistro, e viceversa.

16 saltelli base portando le braccia distese sopra la testa.

16 saltelli in avanti e indietro, a piedi uniti.

16 saltelli a piedi uniti ruotando il busto prima a destra e poi sinistra, aiutandoti con le braccia.

3 minuti di corsa sul posto (sul trampolino).

**SQUAT SUL TRAMPOLINO** (senza saltare): 2 ripetizioni da 8.

### GIU' DAL TRAMPOLINO

Programma di potenziamento: fai 2 serie da 8 ripetizioni per ogni esercizio.

**TRICIPITI:** palmi sulla sponda del trampolino, schiena verso il trampolino, piedi a terra, piega e distendi le braccia.

**SPALLE:** in piedi, braccia distese lungo il corpo, manubri in mano, solleva le braccia di lato all'altezza delle spalle.

**DORSALI:** in piedi, gambe piegate, busto in avanti, braccia piegate vicino al busto. Spingi all'indietro le braccia.

**BICIPITI:** afferra con entrambe le mani una sbarra da 4-5 kg, con i palmi rivolti verso il corpo. Porta la sbarra al petto mantenendo fermi gli avambracci.

**GAMBE:** affondi all'indietro (alternando le gambe) con la sbarra sulle spalle.

**ADDOMINALI:** supino sul trampolino, piedi a terra, solleva e abbassa le spalle.

## I 5 VANTAGGI DELL'ALLENAMENTO ELASTICO

- 1 Genera una forza gravitazionale che rafforza ossa e muscoli.
- 2 Non produce un forte impatto su legamenti e giunture.
- 3 Favorisce la circolazione linfatica stimolando il sistema linfatico.
- 4 Migliora la circolazione del sangue e la respirazione.
- 5 Facilita la digestione, elimina le tossine e fa scaricare lo stress.