

rebounding

salta che ti passa

È la nuova tendenza del fitness estivo: ritrovare l'equilibrio psicofisico imitando i canguri, con l'aiuto di un tappetino elastico. Per liberarsi delle tensioni, ossigenare i tessuti e recuperare le forze



68% sono le calorie
che vengono bruciate
in più rispetto al jogging

L'insostenibile leggerezza di... rimbalzare. In una parola, rebounding. È una nuova attività fisica, importata dall'America, che si esegue su un tappetino elastico di forma rotonda. Un esercizio divertente ma allo stesso tempo facile ed efficace. Il rebounding è adatto a tutti: se praticato in modo costante aiuta a perdere peso, aumenta la forza muscolare, irrobustisce tendini e legamenti e migliora la circolazione del sangue. Consigliato anche a chi è reduce da infortuni e operazioni, il tappetino permette infatti di recuperare forza, elasticità e coordinazione di gambe, braccia e schiena.

È un'invenzione americana

Il pioniere del rebounding è stato l'americano Albert E. Carter, un ricercatore ed ex trampolinista. Fu lui a brevettare, nel 1977, il primo tappetino elastico, chiamato "rebounder", utile a svolgere gli esercizi di rimbalzo a scopo salutistico. A confermare la validità di questo tipo di allenamento, sono stati, negli anni successivi, diversi istituti di ricerca, tra cui la Nasa che, negli Anni 80, suggerì allo stesso presidente Carter di creare un istituto specializzato in rebounding, che ancora oggi diffonde ricerche e studi sui benefici e i vantaggi del rebounding per la salute, la forma e l'efficienza psicofisica.

Come funziona

Il rebounding consiste nell'eseguire una serie di rimbalzi nella posizione eretta o seduta. I balzi sono assecondati e accompagnati da un tappetino rotondo ed elastico. Ciò consente di evitare l'impatto con il terreno e di sovraccaricare le caviglie, le ginocchia e la schiena. A differenza di attività come il running o lo jogging, il rebounding non comporta traumi a articolazioni, legamenti e muscoli. Nel rebounding non si fanno salti, ma balzi che non entrano in collisione con il suolo.

LAVORANO ANCHE LE BRACCIA

Con il rebounding, oltre alle gambe, alla pancia, ai glutei e alla schiena, lavorano anche le braccia. L'allenamento punta, infatti, a coinvolgere tutto il corpo. Mentre con i piedi si eseguono i rimbalzi, con le braccia si svolgono esercizi di rilassamento, distensione e sollevamento. I movimenti possono svolgersi con o senza l'ausilio di attrezzi. Molto dipende dal tipo di allenamento che si intende praticare e dal risultato che si desidera ottenere. Di solito per migliorare la tonicità delle braccia, il "tappetino a molle" viene utilizzato in combinazione con accessori quali manubri e pesetti.

UN ESERCIZIO "CELLULARE"

Rimbalzando su è giù contro la forza di gravità si crea una variazione di pressione tale da stimolare, in vario modo, le singole cellule che compongono l'organismo. In particolare, quando il corpo è in alto, la pressione esterna dell'aria diminuisce e le singole cellule dell'organismo sono "libere di muoversi". Quando il corpo torna verso il basso e "atterra" sul tappetino, la pressione esterna aumenta e le cellule ricevono una sorta di compressione. Le cellule sono "i mattoni" dell'organismo. Qualsiasi cambiamento che le interessa, coinvolge anche i tessuti, gli organi e le funzioni da loro svolte. Ecco perché il rebounding è considerato un esercizio fisico, ma anche cellulare.

4 tipi di rimbalzi

Sono quattro le principali categorie di rimbalzi che si possono svolgere sul tappetino elastico.

Gli health bounce sono "i rimbalzi per la salute". Per farli occorre poggiare entrambi i piedi sulla pedana elastica, cercando di staccarli il meno possibile. Servono a preparare il corpo all'allenamento, ma svolgono anche un'azione linfodrenante, migliorando cioè lo scorrimento della linfa all'interno dell'organismo.

Gli aerobic bounce sono i rimbalzi aerobici. Si fanno poggiando i piedi sul tappetino in maniera alternata, come a voler simulare una corsa. Questi rimbalzi servono a migliorare la circolazione del sangue, ad accelerare la respirazione e a ossigenare meglio organi e tessuti.

Gli strength bounce sono i rimbalzi di rafforzamento. Si fanno "staccando" ripetutamente i piedi uniti dal tappetino. Sollecitano la contrazione e la decontrazione dei muscoli, migliorando la tonicità di gambe, pancia e glutei.

I sitting bounce sono i rimbalzi da seduti. Si fanno poggiando i glutei sulla pedana e spingendo contro il supporto elastico. Servono a rafforzare gli addominali e a migliorare o stimolare la mobilità e la coordinazione, anche nelle persone con difficoltà di movimento come ad esempio i disabili o i reduci da infortuni e operazioni.

I benefici per il corpo

Oltre a rafforzare ogni singola cellula dell'organismo, il rebounding svolge altre importanti funzioni. Stimola per esempio la circolazione della linfa (il liquido che contiene i globuli bianchi e i linfociti che "difendono" il nostro corpo), rinforzando le difese immunitarie. Irrobustisce i muscoli e lo scheletro senza provocare traumi e lesioni dovuti all'impatto con il terreno. Migliora l'equilibrio e la postura perché "obbliga", ad ogni rimbalzo, a tenere una posizione perpendicolare al terreno. Perfeziona la coordinazione perché induce a muovere, in sintonia, gambe, braccia, testa, schiena e busto. Stimola la respirazione e ossigena meglio i tessuti perché coinvolge ogni singola cellula del corpo. Fa dimagrire perché mette in movimento tutto l'organismo. Il rebounding è considerato uno degli esercizi aerobici (quelli cioè che richiedono uno sforzo prolungato) più efficienti. Fa bruciare il 68% di calorie in più rispetto al jogging. Gli studi hanno dimostrato che 30 minuti di rebounding equivalgono a 5 km di corsa.

la disciplina spesso

si associa alla
fisioterapia



I vantaggi per la mente

I rimbalzi sciolgono le tensioni e riducono lo stress. Gli esperti assicurano che, a differenza di altre discipline, il rebounding fa divertire. Soprattutto perché dona energia, migliora la percezione di sé e affina il senso del ritmo. Ogni lezione di rebounding si esegue di solito su una base musicale. E la musica, si sa, svolge un'azione antistress e benefica per l'umore. A questa proprietà il tappetino elastico associa la capacità di rilasciare una certa quantità di energia. Quando il corpo rimbalza, la pedana elastica trasmette una forza proporzionale al peso e al tipo di rimbalzo effettuato. Ciascun esercizio diventa così calibrato in base alle qualità fisiche e all'attività svolta da ognuno.

Non ci sono controindicazioni

Se praticato rispettando le principali regole di allenamento e seguendo i consigli di un insegnante o una guida esperta, il rebounding può essere eseguito da tutti, senza vincoli di età o di condizioni psicofisiche.

DOVE ALLENARSI

In casa o in palestra. A scuola o all'aperto. Per praticare il rebounding non è necessario trovarsi in un luogo specifico. Ciò che conta è avere, in primo luogo, un buon tappetino, di quelli certificati e riconosciuti come validi attrezzi di allenamento. Importante è anche l'istruttore, soprattutto quando si è totalmente estranei alla disciplina. Per avere un buon insegnante è necessario rivolgersi a centri fitness o palestre specializzate, oppure acquistare dvd con cicli di lezioni, tenute da personal trainer professionisti.

Servizio di Marianna Castelluccio.
Con la consulenza del professor Cristiano Verducci,
Certified master reboundologist, formatore e presenter del
Rebound exercise in Europa.