

FITNESS: RIVOLUZIONE "REBOUND", SALTI SUL TAPPETO E BRUCI CALORIE

11 Settembre 2013



AVEZZANO - Uno strumento strabiliante, che brucia le calorie con i rimbalzi, sfida la forza di gravità e fa impazzire di divertimento giovani e anziani capaci, quest'ultimi, di 'ballarvi' sopra, quasi in punta di piedi, con disinvoltura.

Il rivoluzionario strumento si chiama "rebound" e la palestra Metrò, di cui è presidente Alessandro Lucarelli, è l'unica, ad Avezzano e nella Marsica, ad averlo introdotto in anteprima nell'attività fisica dei suoi numerosi soci (oltre 1.000).

Già dal luglio scorso ha avviato i corsi con il 'tappeto' magico che hanno subito avuto un grande successo tra i soci frequentatori della palestra, situata ad Avezzano in via XX Settembre.

Il rebound è un incredibile (e apparentemente semplice) prodotto, inventato negli Stati Uniti.

Di cosa si tratta? Semplice: un tappeto, montato su un piccolo trampolino circolare su cui, stando in piedi, si rimbalza. Un pendolo del corpo in verticale che sviluppa, come certificò la Nasa (ente spaziale Usa) negli anni '80, proprietà insospettabili: elimina del tutto le conseguenze dell'impatto su muscoli e articolazioni che possono causare microtraumi.

Con l'esercizio rebounding si liberano le ghiandole linfatiche, si garantisce un esercizio aerobico per il cuore, si ossigena l'organismo, si sciolgono le tossine nella porzione ipodermica della pelle e, ovviamente, si tonificano i muscoli.

Inoltre, sfruttando le fasi della accelerazione (proiezione del corpo verso l'alto) e la decelerazione (ridiscesa nel rimbalzo) crea una triplice forza (G-force) che allena ogni cellula dell'organismo e quindi ossa, muscoli e organi. Il rebound sviluppa sul fisico una serie di effetti positivi per ottenere i quali, in genere, occorre l'utilizzo di 4 macchine diverse: tapis roulant, macchina isotonica (per potenziare la muscolatura), pedana vibrante e macchine per lo stretching.

Il nuovo strumento viene utilizzato, con la massima facilità, anche da persone non più giovani, persino da ultra 70enni.