

Rebound

Il rebound è l'ultima moda del fitness essenzialmente consiste nello rimbalzare su un tappeto detto mini trampolino. Esercitarsi con il rebound è indubbiamente la forma di allenamento piu' completa ed efficace per favorire coordinamento, resistenza , agilità, equilibrio e benessere fisico generale senza i traumi solitamente associati ad altre forme di attività fisica intensa. Esercitarsi con il rebound aumenta la resistenza all'allenamento, in altre parole il rebound deve essere considerato come propedeutico a qualunque forma di attività e allenamento.

Ideale per chi ha poco tempo , per chi ritiene la corsa o la camminata noiose e per chi cerca una attività divertente e stimolante senza essere troppo coreografica ecco un attrezzo efficace, divertente, in grado di farvi bruciare circa 200 calorie in un solo quarto d'ora: il mini-trampolino elastico. Largo circa un metro e alto una spanna, a molle rinforzate e con una superficie antiscivolo da pochi mesi presente nella nostra palestra anche nella versione inclinabile, ancora più allenante.



Un esercizio antigravitazionale — Denominato anche Urban Rebounding da chi l'ha brevettato, è stato adottato dalla NASA, ovvero l'Istituto Aerospaziale Americano, inserendolo nel programma di allenamento dei suoi specialissimi piloti. Ha effetti positivi sull'apparato cardiorespiratorio potenziandolo, sulle ossa rafforzandole, sul sistema linfatico aiutando a combattere la cellulite e contribuendo a eliminare le tossine, sulla muscolatura, in particolare addominale, continuamente sollecitata per mantenere l'equilibrio e controllare la potenza del salto. Non solo, a differenza di altri esercizi aerobici che sottopongono caviglie, ginocchia e schiena a un certo grado di stress, e pur essendo un workout certamente intenso, l'impatto del piede sulla superficie elastica ammortizza notevolmente il movimento.

I BENEFICI DEL REBOUND

- stimola fino al 68% in più di fibre muscolari
- aumenta la densità del tessuto osseo
- aumenta il sistema linfatico del 1400%
- aumenta il sistema immunitario fino al 500%
- ossigena i tessuti
- migliora la concentrazione
- produce endorfine
- con 20 minuti d 'uso stimola la replicazione dei mitocondri
- migliora l equilibrio
- potenzia il tessuto connettivo
- aumenta la peristalsi e la diuresi
- promuove l'osmosi cellulare
- abbassa la pressione arteriosa
- migliora il colesterolo
- eccellente tecnica anticellulite
- aumenta la capacita' di bruciare i grassi, stimola la crescita muscolare di quasi il 70%