



# ReboundDancer®

*by Ramona Marinelli*

Un programma specifico e speciale per  
Ballerini e Danzatori, che utilizza  
esclusivamente il Rebound® Originale

# Ramona Marinelli



Nasce ad Ortona, e fin dall'età di 7 anni inizia ad avvicinarsi alla Danza. Studia e si forma con numerosi grandi coreografi e ballerini professionisti, confrontandosi con diversi stili e facendo della sua passione, una professione. Oggi, Ramona è una ballerina ed un'insegnante professionista free lancer, sempre pronta a sperimentare ed alla continua ricerca di metodi e tecniche, finalizzate al benessere psico-fisico e spirituale, soprattutto del ballerino.

Ramona conosce il Rebound® Originale, grazie all'istruttrice ed amica, Alessandra Ametta, in occasione di una sua convalescenza, seguita alla rottura di 3 legamenti della caviglia. E' così che, stanca dei lenti risultati della classica riabilitazione, inizia ad utilizzare il ReboundAIR, al servizio del suo corpo. I tempi di ripresa si riducono notevolmente con altri grandi benefici, ed è allora che il valore del Rebound come tecnica riabilitativa le appare in tutta la sua evidenza. Da questo approccio e risultato nasce l'idea...



Ramona inizia ad avvicinarsi ed appassionarsi al Rebound Originale con il preciso obiettivo di imparare, ampliare ed integrarlo alla sua professione di insegnante. Si forma direttamente con il prof. Verducci alle basi e principi fondamentali, ed un percorso ulteriore di studio e sperimentazione durato più di un anno, la convince ulteriormente degli effetti benefici e straordinari, che un semplice "rimbalzo" produce sul suo corpo e psiche.



REBOUND<sup>®</sup>

Il corretto appoggio del piede, in una condizione di dis-equilibrio, alimenta il libero fluire dell'energia verso l'alto, contrapponendosi alla gravità e di conseguenza migliora la spinta, costringe al miglioramento dell'equilibrio stesso, garantendo il controllo e la propriocezione, la capacità cioè di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio, e lo stato di contrazione dei muscoli..  
E' ciò di cui ogni ballerino si nutre!

# La lezione (workout)



Nel 2015, per la prima volta, propone un ciclo di lezioni di ReboundDancer al suo gruppo di allievi/e.

Una lezione di 1 ora e mezza, strutturata in 6 fasi ben distinte: riscaldamento, coordinazione, rafforzamento muscolare/scheletrico, equilibrio, coreografia (combinazioni e variazioni), stretching e rilassamento finale.

# Il Programma

**RISCALDAMENTO:** una prima parte dedicata alla respirazione e ad uno stretching a freddo in cui si pone l'attenzione sul proprio corpo. Una seconda parte che si concentra semplicemente sulla spinta-presa dal Rebound con piccoli rimbalzi per cominciare a sbloccare le articolazioni e le relative tensioni muscolari.



**COORDINAZIONE:** ci si focalizza principalmente sul ritmo e sui tempi musicali, con sequenze di movimenti fluidi e dinamici, mai rigidi e statici, applicati alle due parti distinte in cui idealmente leggiamo il corpo, quella superiore e quella inferiore.

**RAFFORZAMENTO MUSCOLARE/SCHELETRICO:** possiamo definirlo il cuore della lezione, perché effettivamente in tutta la sua durata, il corpo non fa altro che rafforzarsi. Qui, a livello pratico, si iniziano a staccare entrambi i piedi dal tappeto del Rebound, praticando delle sequenze di esercizi legati al normale lavoro muscolare di un ballerino.





**EQUILIBRIO:** si praticano esercizi di equilibrio generali, sia su gambe che su braccia; È forse in questa fase che si contribuisce maggiormente al rafforzamento dei muscoli, vista la difficoltà, come già detto, di mantenere l'equilibrio sullo stesso Rebound. L'allenamento dell'equilibrio dinamico per il ballerino, si svolge per di più nella posizione eretta, per dare l'illusione che il corpo non è soggetto alla forza di gravità e diventa sempre più complesso perché si arrivano ad usare le punte dei piedi. Attraverso un lavoro di propriocezione si riesce a migliorare il tempo di risposta del muscolo, ottimizzando quindi l'equilibrio durante il movimento e riducendo il rischio di infortuni.

**COREOGRAFIA:** è un vero e proprio momento di svago.  
Oltre ad eseguire i passi correttamente e lasciando anche una sorta di libertà emotiva,  
si allena maggiormente la memoria e ci si diverte alla grande.





**STRETCHING E RILASSAMENTO FINALE:** Una fase sempre fondamentale dopo un'allenamento intenso, che oltre a migliorare le funzioni elastiche di ogni muscolo del corpo, fa entrare in uno stato di rilassamento più attento e profondo con la respirazione, cercando di ristabilire le condizioni iniziali dell'organismo a riposo, e lasciando ad ogni partecipante delle sensazioni piacevoli che porterà con se anche a casa.

# Testimonianze

Queste 6 fasi, vengono fuori quindi, combinando una normale lezione di un ballerino/atleta, con i suoi usuali esercizi, e una lezione quasi interamente legata al mondo del ReboundOriginale; una combinazione perfetta per apportare benessere fisico e mentale all'atleta ballerino/a. Ed è proprio quello che Ramona ha raccolto grazie anche ad alcune testimonianze scritte direttamente dalle sue allieve...

*ALESSIA dice: "Pratico questa disciplina da poco meno di un anno e in questo breve arco di tempo, posso testimoniare di aver notato una tonificazione dell'addome e dei glutei come mai prima, oltre ad una riduzione del gonfiore generale (drenaggio)..l'elevata sudorazione e l'effetto diuretico consentono di ridurre i liquidi e le tossine in eccesso. A ciò si aggiunge anche un sensibile aumento delle capacità respiratorie (resistenza), grazie al ritmo sostenuto ma mai stressante di ogni allenamento..Ho potuto notare un notevole aumento del mio equilibrio oltre ad una maggiore fluidità nei movimenti.  
Giudizio complessivo, decisamente POSITIVO!*





*GIULIA dice: “Dopo aver fatto la prima lezione di Reboundancer ho avuto immediatamente una sensazione di sollievo sulla schiena e sui muscoli.*

*La lezione è strutturata in maniera tale da aumentare gradualmente i battiti cardiaci e la sudorazione favorendo la diminuzione di gonfiore sulle gambe e sull’addome. Personalmente la trovo una disciplina completa, mente e corpo entrano perfettamente in contatto a tal punto da far danzare anche lo spirito.”*

*HELENA dice: “Da quando frequento le lezioni di Reboundancer mi sento meglio. I benefici che ho potuto constatare sul mio corpo sono, rafforzamento muscolare, miglioramento di equilibrio e coordinazione, ottima funzione cardiovascolare.”*

*VERONICA dice: “Desidero lasciare la mia testimonianza a proposito del Reboundancer. Oltre ad essere una lezione ed un’attività molto divertente per la varietà di movimenti che si possono fare, per me che pratico danza è molto efficace anche sotto altri aspetti. L’aumento della resistenza, la coordinazione del corpo e un maggiore equilibrio sono ben visibili.”*

*CLAUDIA dice: “Benefici REBOUNDANCER: maggior equilibrio, maggior coordinazione braccia/gambe, maggior resistenza nelle coreografie, maggior capacità di dosare l’energia.*

# Workout - Workshop



L'insegnante Ramona Marinelli, è ha disposizione per iniziare a divulgare questo Programma specifico e speciale per i Ballerini/e e Danzatori/e, sia in formato di lezione di gruppo (**Workout**) della durata di 1 ora e mezza;  
sia anche come Workshop di Speciality e quindi una lezione più formativa teorico-pratica per gli insegnanti che sono legati esclusivamente al mondo del Rebound Originale e che operano nel settore della Danza, del Ballo e del Pilates.  
Il **Workshop** formativo ha una durata maggiore del Workout, di circa 2 ore e mezza, e ad entrambi I formati è possibile accedere e farne richiesta esclusivamente dopo aver fatto il primo StartUp Formativo con il prof. Verducci ed aver quindi acquistato il Rebound Originale.

# Contatti



MT Ramona Marinelli  
Mail: [ramona83@gmail.com](mailto:ramona83@gmail.com)  
Mob. 327.950 3813

Rebound® Europe  
[info@creamore.it](mailto:info@creamore.it)  
[www.creamore.it](http://www.creamore.it)

# Gallery

