

ReboundAIR™: l'insostenibile leggerezza del... rimbalo

Il presidente di ReboundAIR™ Italia, Cristiano Verducci, ci spiega le caratteristiche di un attrezzo e di un allenamento assolutamente innovativi ed efficace



Il messaggio lanciato da Cristiano Verducci è chiaro: il Rebound Exercise è un Esercizio Cellulare e non riguarda esclusivamente la forma fisica, ma soprattutto la prevenzione e il miglioramento dello stato di salute e del benessere psico-fisico. Ecco perché vale la pena farlo entrare nella propria routine di allenamento.

Prof Verducci, ci può dire dove e quando è nato il ReboundAIR™?

Occorre innanzitutto precisare la terminologia che identifica l'Attrezzo originale, che si chiama ReboundAIR™ e l'Esercizio di Rimbalo a scopo salutistico/terapeutico chiamato Rebound Exercise. Il ReboundAIR™ è brevettato a livello internazionale ed è prodotto dall'American Institute of Reboundology, Inc. (USA) del pioniere del Rebound Exercise Industry, Albert E. Carter. Ci sono 2 modelli di qualità superiore: l'Half-fold (semipieghevole) e l'Ultimate Quarter-fold (pieghevole in 4 parti e trasportabile), entrambi garantiti a vita e realizzati con i migliori materiali (es. Permatron® mat, molle acciaio speciale, etc.), praticamente indistruttibili.

Chi lo ha inventato?

È stato inventato da Albert E. Carter, ex trampolinista e ricercatore, che nel 1977, dopo varie esperienze e studi lo declamò: "la forma di esercizio più efficace e completa sperimentato dall'uomo", pubblicando il primo libro chiamato "Rebound to better Health" seguito da "The Miracles of Rebound Exercise" che ha venduto più di 1 milione e 300 copie negli anni '80. Successivamente molti Istituti di

Ricerca tra cui la N.A.S.A. confermarono le sue teorie e testimonianze ed invitò Al Carter a creare l'Istituto Americano per il Rebound Exercise chiamato oggi American Institute of Reboundology™ (la scienza dell'esercizio di rimbalo con il ReboundAIR), l'unico al mondo che diffonde le ricerche e studi sui benefici e vantaggi per la salute, forma e miglioramento dell'efficienza psico-fisica.

Come funziona esattamente?

Basta "Rimbalarlo" (e non saltare) in vari modi per ottenere subito i principali benefici e vantaggi, esistono principalmente 4 categorie di "rimbalzi": Health Bounce (rimbalzi per la salute) con entrambi i piedi sulla pedana; Aerobic Bounce (rimbalzi aerobici) con i piedi che si alternano come ad es. corsa, sprint, slanci, etc; Strength Bounce (rimbalzi di rafforzamento) con lo stacco di entrambi i piedi; Sitting Bounce (rimbalzi da seduti) per rafforzare gli addominali e per i disabili. Rimbalo su è giù contro la forza di gravità si crea una maggior pressione esterna e quindi interna (ambiente cellulare). Ogni cellula del nostro organismo è costretta ad adattarsi a questi cambi di velocità e quindi a rafforzarsi/allenarsi. La nostra salute e stato di forma fisica parte dal benessere di ogni nostra singola cellula; con i "rimbalzi" si allena in modo globale l'intero organismo, la sua salute ed efficienza psico-fisica.

Quali sono i benefici più grandi del ReboundAIR™?

I vantaggi maggiori sono essenzialmente:

1. Esercizio Cellulare (stimola e rafforza ogni cellula dell'organismo);

2. Esercizio Linfatico (stimola la circolazione linfatica rinforzando le difese immunitarie);
3. Esercizio Senza Impatti (elimina i microtraumi e lesioni da usura all'apparato muscolo-scheletrico);
4. Migliora l'Equilibrio, Ritmo e Coordinazione contemporaneamente e quindi anche la nostra Postura;
5. Esercizio Aerobico più efficiente della Corsa del 68% (N.A.S.A. & K.Cooper Institute);
6. Sicuro, facile, completo, divertentissimo e davvero per tutti.

Per quanto tempo occorre rimbalzare per ottenere i vantaggi suddetti?

Nell'Education (primo approccio base per tutti) bastano veramente alcuni minuti di rimbalzi (health bounce) circa 5/10 per aprire le valvole del sistema linfatico e quindi farsi un Linfodrenaggio in azione. Anche per quanto riguarda l'allenamento con i rimbalzi aerobici, bastano 10/15 minuti. Gli studi hanno dimostrato che 30 minuti di Rebounding equivalgono a 5 km di corsa e con il vantaggio evidente di eliminarne i microtraumi da impatto ed usura all'apparato muscolo-scheletrico. Il ReboundAIR™ è stato progettato e sviluppato proprio per assorbire questi impatti, è quindi molto più sicuro correrci sopra che a terra. Questo è uno dei motivi per cui viene utilizzato anche in Riabilitazione e nelle preparazioni atletiche degli sport individuali e di squadra (es. il calcio).

Quali sono le controindicazioni?

Praticamente non ci sono, se si rispettano le progressioni e le principali regole di allenamento, che io chiamo semplicemente "Education" (Educazione) e si utilizza l'Attrezzo originale. Occorre un insegnante o una guida preparata per educare le persone al Rebound Exercise. Un approccio superficiale e la non educazione (teorico-pratica) possono essere le principali controindicazioni.

Per quale tipologia di clientela è più adatto?

Se parliamo dei centri fitness, il ReboundAIR è adatto a tutte le tipologie di clientela, che vogliono ottenere non solo una forma fisica eccellente, ma anche uno stato di prevenzione della salute e di vitalità immediata. Ad esempio, per chi lavora e frequenta un centro fitness il ReboundAIR è davvero straordinario, perché essendo un'attività non faticosa e divertentissima, permette di scaricare lo stress psico-fisico e di ricaricarsi di nuova energia. Il ReboundAIR è per tutti: i bambini e gli adolescenti lo amano, gli adulti lo ricordano e per i senior è la fonte dell'eterna giovinezza.

Secondo lei, perchè in Italia non è molto diffuso?

Ci sono diversi motivi: la nostra mentalità e cultura è molto complicata e collegata purtroppo ancora alla fatica e visione frammentata dell'uomo. Il Rebound Exercise è un'attività fisica facile, completa, divertente e che introduce l'allenamento, la visione del corpo e della salute (non solo della forma fisica), interconnessi e globali (olistica).

Un altro motivo è che pochi addetti ai lavori amano fare ricerca e sperimentazione e quindi aspettano che siano le grandi aziende a proporre le novità, ma sappiamo bene, che gli interessi delle grandi aziende non si sposano con novità economiche e poco redditizie. Ed infine credo che l'Attrezzo sia un altro aspetto rilevante, perchè praticare il Rebounding sull'attrezzo originale (ReboundAIR™) è davvero un'esperienza unica, sicura e che dà immediatamente la sensazione di beneficio e vantaggio, soprattutto se si utilizza regolarmente.

È un attrezzo costoso?

Chi ne conosce i benefici, vantaggi e potenzialità e pratica regolarmente il Rebound Exercise, è disposto a pagare un prezzo extra per un Attrezzo di qualità superiore come il ReboundAIR™. Comunque il prezzo (considerato che lo im-

portiamo dall'America) è alla portata di chiunque ed è il più conveniente rispetto a tanti altri attrezzi e novità che ci sono attualmente in circolazione.

Quali sono gli impieghi più comuni dell'attrezzo attualmente?

Dopo averlo presentato nel campo della Riabilitazione e Medicina preventiva (es. Centri Isokinetic), dove hanno immediatamente capito le potenzialità sia dell'Attrezzo originale che della sua applicazione ed hanno iniziato a creare dei protocolli più completi ed innovativi; ora ci stiamo occupando del settore Fitness & Wellness, ma anche dell'educazione nelle Scuole, Università e nelle Aziende. C'è stata anche una notevole risposta positiva nelle persone comuni (es. sedentari) che lo hanno voluto acquistare per tutta la propria famiglia (home training) e con i Personal Trainer.

Esistono corsi di formazione ad hoc, per diffondere la cultura del ReboundAIR™?

Ho creato 3 macro-livelli di Conoscenza/Esperienziali: ReboundAIReducation, ReboundAIRrevolution e ReboundAIRlevation. Per quanto riguarda il primo (base) i suoi campi di applicazione sono appunto la Riabilitazione, Medicina preventiva, Fitness&Wellness, Sport, Scuola,Aziende ed Home fitness. Il Corso di Formazione (base) che si chiama "ReboundAIReducation" si rivolge a tutte le figure ed addetti di questi settori (es. fisioterapisti, personal trainer, istruttori, insegnanti, educatori, etc.). Per il Fitness ed i suoi istruttori abbiamo creato il ReboundAIR'O'bics di 2 livelli, sia per il personal training che per le classi di gruppo. Siamo gli unici in Italia che possono rilasciare la Certificazione (AIR) del pioniere Al Carter, essendo personalmente formato e riconosciuto come Certified Master Reboundologist™.

Come intende promuovere l'impiego del reboundair a

breve e lungo periodo?

Ho creato un video/DVD (il primo ed unico in italiano) chiamato appunto Rebound Education che diamo in omaggio con l'acquisto del ReboundAIR™, indispensabile per l'home fitness ed il nostro sito ufficiale: www.creamore.it (sezione CRE@BOUND), dove si possono trovare tradotti in italiano i migliori articoli, studi e ricerche sul Rebound Industry. Inoltre credo fortemente nelle sinergie che si stanno creando con altre aziende, come ad esempio quella con AKKUA che produce una calza tecnica speciale, perfetta per praticare il ReboundAIReducation a tutti i livelli. A breve i maggiori centri fitness della principali città (Get fit, Dabliù, Caroli Health Club, etc.), proporranno in anteprima assoluta il ReboundAIReducation e quindi ci aspettiamo una grande risposta da parte del pubblico e dei loro frequentatori, che saranno i veri testimonials del suo successo. Il Rebound Exercise ed il ReboundAIR™, esiste da quasi 30 anni e quindi non è una novità o moda passeggera, occorre semplicemente farlo praticare correttamente, dando le giuste informazioni dei reali benefici e vantaggi. La qualità e la pazienza nel tempo premiano sempre!

*Intervista a cura di
Francesca Tamberlani*

*Ha risposto il prof.
Cristiano Verducci
president@creamore.it
www.ckris.it
Presidente ReboundAIR
Italia/CREAssociation*



c · r · e · a
consciousrevolutionexerciseassociation