

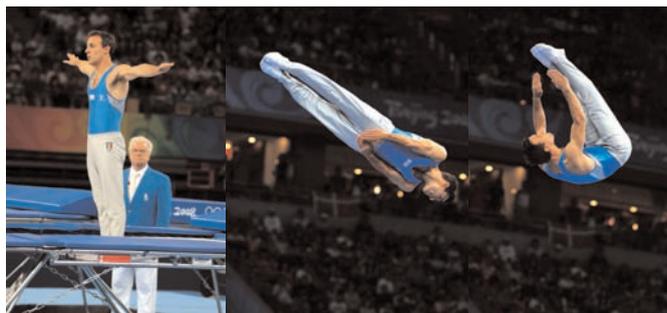


PIÙ EFFICACE DELLA CORSA. PIÙ DIVERTENTE DELLA CAMMINATA.
IL SANGUE CIRCOLA MEGLIO, IL CORPO VINCE LA FORZA DI GRAVITÀ.
RIMBAZARE SU UN TRAMPOLINO ELASTICO FA BENE A TUTTI

VUOI TORNARE IN FORMA? SALTA!

«Gioco per bambini? Per saltare su un trampolino elastico a livelli olimpionici serve una preparazione enorme». Flavio Cannone, 29 anni, atleta professionista, alla sua seconda Olimpiade, ha iniziato per gioco. Suo padre gestiva a Bergamo uno spazio ludico nel parco, i materassoni su cui i ragazzi si divertono a saltare. A 11 anni conosce un tecnico, vede cosa possono fare gli atleti: salti, rotazioni, acrobazie. Capisce che quella è la disciplina che fa per lui. E i risultati si vedono. Oggi, riesce anche a trovare il tempo per insegnare ai più piccoli, entusiasti all'idea di fare balzi e divertirsi. Dal campione affermato alla nuova promessa della disciplina: Dario Aloï, 20 anni, sta guadagnando punti. Anche in gara. In effetti, gli atleti ricevono un punteggio dai giudici. Due i tipi di prove, obbligatorio o libero, con 10 salti determinati o 10 evoluzioni scelte dall'atleta. Non si gareggia solo alle Olimpiadi: ci sono prove nazionali e campionati europei, dove la precisione e il controllo corporeo sono fondamentali. «I salti si fanno in posizione eretta, seduti, di pancia o dorso. Il salto d'inizio è la candela, in ►►

Flavio Cannone, 29 anni, campione olimpico di trampolino elastico.



Rebounding

Staccati dal computer e rimbalza... lo stress se ne va

È l'ultima tendenza del fitness. Si chiama rebounding, è stato studiato anche dalla Nasa per gli astronauti. Si pratica su un tappetino elastico, rotondo, indistruttibile. Magri o grassi (fino a 120 kg), atletici o fuori forma: bastano 10 minuti di rimbalzi per una sensazione di benessere immediata. «Mezz'ora di pratica porta i benefici di un'ora di camminata o corsa. Ossigenazione, depurazione dalle tossine, consumo calorico» spiega Cristiano Verducci, personal trainer. «All'inizio, si prende dimestichezza con l'attrezzo. I piedi, nudi o con le calze, non si staccano dal tappeto. Ci si lascia andare in maniera naturale. Con la pratica, si alternano i piedi nell'appoggio: dalla camminata si passa alla corsa leggera o al ballo». Tra i fan del rebounding c'è anche il filosofo Stefano D'Anna, sociologo, rettore della European School of Economics, università multinazionale, che ha adottato la pedana nei campus dell'Ese. «Consiglio a tutti di alzarsi dal computer e di saltare. Fa bene e fa sorridere. È un antistress sorprendente, trasgressivo. Diffonde il buon umore».



Per saltare
Il Pro-line 36 è piccolo, ideale per il fitness, **59 euro**.
INFO: www.funsalto.it



Per riposini molleggiati
Modello Tent, 3,05 m di diametro, con tenda igloo in poliestere ultraleggero ad alta resistenza, **408 euro**.
INFO: www.giwafitness.it

State comodi

Per rilassarsi saltellando, ecco Puffla, una soft chair che combina il trampolino reboundair con una soffice poltrona a sacco. Modello con bracciolo, **450 euro**.
INFO: www.creamore.it/puffla, www.puffla.it



Col salto in spalla
Si toglie dalla borsa, si apre e si salta. Il reboundair è usato in oltre 60 centri in Italia. Garanzia a vita, **300 euro**.
INFO: www.creamore.it

▶▶ perfetta verticale, con il corpo allungato. Ci sono 120 salti codificati a livello internazionale, sull'asse trasversale e longitudinale. Si arriva ad avvistamenti tripli (1080°) su se stessi» spiega Ezio Meda, collaboratore del direttore tecnico della Fig (Federazione italiana ginnastica), per il trampolino elastico.

Una disciplina che affascina tutti

«Tutti la possono praticare. Dai tre agli otto anni l'approccio è ludico. La formazione alla ginnastica prevede l'uso di tutti gli attrezzi, per imparare a fare evoluzioni in modo armonico. Il tappeto elastico prepara anche ad altri sport acrobatici: tuffi, sci... La pratica agonistica inizia dagli otto anni.

Dai 13 inizia il programma di allenamento a livello internazionale» continua Meda. Il trampolino è una disciplina giovane, che in Italia trova ostacoli alla diffusione. L'attrezzo è costoso (9mila euro) e ingombrante: un traliccio di acciaio, che sorregge 118 molle composte dallo stesso materiale, e un telo elastico, realizzato con fettucce di nylon. Le dimensioni, comprese le protezioni laterali, sono 9,30x7 m. «Ci sono circa 80 atleti agonisti classificati alle gare nazionali e 4mila praticanti. Per iniziare, bisogna rivolgersi a una società sportiva, dove si fa una visita di idoneità medico-sportiva, un'assicurazione e si è seguiti da tecnici preparati. Gli indirizzi li fornisce la Fig, che ha referenti regionali (www.federaginnastica.it).

Il tesseramento costa poche decine di euro». Controindicazioni? «Non ce ne sono. Il tappeto ammortizza qualsiasi botta. Gli infortuni capitano fuori dal trampolino, solo se si commettono errori». Attrezzatura? «Body, pantaloni della tuta per gli uomini, calze o scarpette leggere. Nessun accessorio o gioiello». Per i body: www.ginnasticaitalia.com. Le gare si svolgono in palestre alte almeno otto metri. Sono previste anche gare con attrezzature di ridotte dimensioni (Mini Tramp), con norme e regole che si rifanno alle norme internazionali Fig. I trampolini in piccolo aprono la possibilità di praticare i salti anche in spazi minori, magari a casa propria, con una spesa decisamente più contenuta.