



SALTI PUNK

MOVIMENTO

Allenarsi divertendosi: in arrivo dagli Stati Uniti le proposte più eclettiche di Monica Melotti

Urban Rebounding

È un'attività aerobica creata da J.B. Berns, un esperto di arti marziali, che ha voluto sviluppare un allenamento capace di coinvolgere tutti i muscoli, in particolare gli addominali. È l'evoluzione del trampolino elastico e gli esercizi sono un ottimo esercizio cardiovascolare, che migliora la circolazione sanguigna/linfatica ed elimina lo stress. Aumenta il senso dell'equilibrio e la capacità di coordinazione. Il workout è molto intenso, ma non provoca impatti su legamenti e articolazioni. L'ideale è praticarlo in seduta di venti minuti tre volte alla settimana.

Info:
www.urbanrebounding.com

www.reboundair.com;
www.needakrebounder.com

Punk Rope

È veloce e dopo pochi minuti si sentono già le gambe "bruciare". È l'ultima versione del salto con la corda, al ritmo di musica punk. Il Punk Rope prevede una serie di esercizi a tempo: un'attività aerobica adatta a tutti, tanto che viene proposta nelle scuole pubbliche americane, dal suo inventore, il personal trainer Tim Haft, per sviluppare resistenza, fiato e tono muscolare. Un'ora di salti permette di bruciare fino a 750 calorie. Naturalmente più velocemente si salta e più aumenta la perdita di calorie. Inoltre aiuta il benessere generale del cuore, rassoda i muscoli di gambe, braccia, spalle e deltoidi. Nel Punk Rope bisognerebbe eseguire dai 120 ai 180 salti al minuto, tanto che gli esperti hanno una corda con

due manopole a forma di cuscinetto a sfera che permettono una maggiore velocità. Per tutti gli altri è consigliato cominciare a saltare con le gambe a piedi uniti e ben tesi, senza piegare le ginocchia (il salto della rana), in seguito si possono azzardare le diverse figure con la corda.

Info:
www.punkrope.com

Pedane futuriste

I primi a usarle sono stati gli astronauti quando tornavano dalle missioni spaziali per contrastare gli effetti degenerativi causati dall'assenza di gravità su muscoli e ossa. Ora le pedane vibranti vengono usate da molte persone, tanto che sono entrate anche nelle case al posto della cyclette. La tecnologia vibratoria ha permesso di cambiare l'allenamento ottenendo benefici con il minimo sforzo: una seduta di dieci minuti equivale a un'ora di workout. L'allenamento

permette di snellire, tonificare, rassodare, prevenire l'osteoporosi, sciogliere le contratture e modellare i muscoli. Ma quale modello scegliere? Non tutti hanno le stesse caratteristiche. Le vibrazioni variano da 20 a 50 Hz, in genere le frequenze inferiori sono utili per allenare la resistenza e per il drenaggio, quelle più alte per migliorare la circolazione sanguigna e aumentare la massa muscolare. Le pedane usate nelle palestre sono di alto livello, se invece si opta per l'acquisto si deve fare attenzione. Una pedana con numerose funzioni costa attorno ai 2.000 euro, ma si trovano anche pedane di buona qualità attorno agli 800 euro, l'importante è rivolgersi in un negozio qualificato in grado di offrire anche un servizio di training.

Info:
www.powerplate.it
www.dnkitalia.it
www.massamagra.com

Effetto Jumpers

In un mondo dove si corre sempre, l'ultima trovata sono le molle ai piedi che permettono di saltare e di guadagnare tempo. I jumpers sono simili a leve, ma sono dotati di molle di alluminio che devono essere calibrate al peso di chi le usa, altrimenti possono spezzarsi. I trampoli hanno attacchi simili a quelli usati per gli snowboard per bloccarli alla scarpa e due barre elastiche, che amplificano la forza impressa agli attrezzi. Permettono di saltare fino a tre metri di altezza e se si è allenati si possono raggiungere i 30 km/orari. Esistono diversi tipi di jumpers (le differenze sono nelle molle e nei materiali): per indossarli non servono requisiti fisici particolari, né un allenamento specifico. All'inizio però è consigliato indossare sempre il casco e le ginocchiere. I jumpers migliorano la circolazione cardiovascolare, l'agilità, sviluppano la concentrazione e rafforzano i muscoli delle cosce e delle anche senza stressare le articolazioni di ginocchia e caviglie. Il prezzo? Dai 119 euro (modello per ragazzi) ai 319 euro (per adulti).

Info:
www.powerjump.it
www.the.jumper.com