

SCHEDA CORSO

Nome Corso: REBOUND e COREOGRAFIC REBOUND

Istruttore: Lorena

Orario Corso: mercoledì 18.15

Durata Corso: 45'

Tipo di allenamento: Cardio Vascolare

Descrizione: Il **Rebound** è un'attività di fitness aerobica di gruppo che si effettua su di un apposito tappeto elastico rimbalzante. Appartiene alla cerchia degli allenamenti Wellness, che non si soffermano sul muscolo specifico ma guardano al corpo da una prospettiva più ampia, focalizzandosi sulla respirazione profonda e consapevole, l'ossigenazione delle cellule e il miglioramento del sistema linfatico, (l'aspirapolvere del nostro corpo). Nel caso specifico del **rebound**, all'attivazione della pompa linfatica collaborano la contrazione muscolare insieme al movimento che, utilizzando la forza di gravità e l'accelerazione, fanno aprire e chiudere le valvole a senso unico del Sistema Linfatico, un vero e proprio "pompaggio", facile e costante (Linfodrenaggio in Azione). Tutto questo permette di ripulire il nostro corpo da scarti/tossine in eccesso, andando a creare un ambiente più ossigenato e ricettivo.