

Nuovo ginni30: ginniRebound

30 minuti di divertenti rimbaldi per bruciare calorie,
rafforzare tutte le cellule dell'organismo (e non solo i muscoli!),
riattivare la circolazione linfatica e sanguigna,
scaricare lo stress e fare il pieno di energia!

Rimbalza di gioia con noi!

Un allenamento *total body* sicuro ed efficace, completo dal punto di vista cardiocircolatorio, del rafforzamento muscolare e non solo. Infatti, con il rebound si ha un **allenamento "cellulare"**, che rafforza tutte le cellule dell'organismo e non solo quelle dei muscoli scheletrici.

Principali obiettivi e benefici:

- Attivare e migliorare la **circolazione linfatica**, rafforzando il sistema immunitario, con benefici per la circolazione ed anti-cellulite (disintossicazione cellulare, attenuazione degli inestetismi).
- Ridurre l'impatto sulle **articolazioni** (caviglie, ginocchia, anche) rispetto agli esercizi sul pavimento dell'80-85%.
- Rafforzare tutte le **cellule** del corpo (esercizio cellulare), sfruttando la maggior forza di gravità che si crea grazie all'allineamento di gravità, accelerazione e decelerazione. Il lavoro biomeccanico, a parità di energia spesa, è più del doppio rispetto alla corsa sul *tapis roulant*.
- Migliorare l'**equilibrio**, la coordinazione e la vista. I salti sul rebound stimolano ripetutamente il sistema vestibolare e l'apparato visivo.

Inoltre, l'allenamento sul **Rebounder** consente di:

- Migliorare la **propriocezione** e la postura
- Allenare l'**apparato cardiopolmonare** (incrementa la capacità respiratoria)
- Alzare il **metabolismo** e migliorare la composizione corporea
- Svolgere un'**attività divertente** che aggiunge varietà al **Circuito ginniG**
- **Ridurre stress**, tensioni e nervosismo, facilitando il rilassamento e il sonno.
- Aumentare la **rigenerazione dei tessuti ossei**, essenziale per prevenire l'osteoporosi

