

**"L'HOOPING È UNA DISCIPLINA  
DIVERTENTE CHE SOLLEVA  
L'UMORE E ANCHE... I GLUTEI!"**



del cerchio intorno al bacino sono in primo luogo quelli lombari e addominali. Ma oltre a ridurre punta vita e pancetta e a drenare i liquidi che 'gonfiano' queste zone, l'hula fit fa lavorare tutto il corpo e stimola il sistema circolatorio negli arti inferiori. Come se non bastasse, facendo roteare il cerchio intorno al collo, ai polsi e alle braccia, viene coinvolta tutta la muscolatura superiore. Il cerchio è un ottimo alleato anche per perdere peso. Infatti, assicura Valentina, 30 minuti di workout fanno bruciare fino a 300 calorie, corrispondenti a una sessione di walking a passo sostenuto. L'hooping è adatto a tutte le età: "Sviluppa coordinazione e flessibilità nelle bambine, mentre nelle adulte stimola il tono muscolare e il sistema cardiocircolatorio. La maggior parte delle nostre corsiste sono donne giovani e meno giovani che vogliono stare in forma in modo spensierato e giocoso, come quando erano ragazzine

e il movimento con l'hula hoop risultava facile e immediato. Da grandi ci si sente più 'impedite', ma niente paura, i nostri corsi vi faranno ritrovare la spontaneità e la scioltezza necessarie per fare roteare il cerchio in modo armonico e aggraziato. Per non fare cadere l'attrezzo", aggiunge Valentina, "all'inizio occorre un po' di pazienza, ma se non ci si arrende i risultati si faranno vedere in breve tempo". Una lezione di hoop dance dura dai 45 ai 60 minuti, durante i quali l'hula hoop viene usato per il riscaldamento, le coreografie mirate a fare lavorare le parti del corpo e lo stretching finale, che è indispensabile per allungare la muscolatura, specialmente quella lombare, che è particolarmente sollecitata dal movimento del bacino (sconsigliato insomma a chi ha problemi alla schiena e alla colonna vertebrale).

### VOGLIAMO COMINCIARE?

Fremendo dalla voglia di provare, abbiamo chiesto a Valentina qualche consiglio, a partire dall'attrezzo con cui iniziare: "Il cerchio adatto ai principianti, appoggiato a terra, dovrebbe arrivare a un'altezza di 2/3 dita sopra l'ombelico. Per il fitness si usano attrezzi più pesanti e grandi (le misure indicative sono 1 m di diametro, 900 g di peso e 2,5 cm di spessore), perché più facili da tenere in vita. Que-

sti cerchi, però, vanno bene solo per gli esercizi in vita. Per le braccia e i polsi meglio scegliere quelli con diametro inferiore (circa 85 cm), che sono meno spessi e pesanti e non mettono a rischio le articolazioni". I prezzi variano in media dai 20 euro per i cerchi "basici" fino ai 100 per quelli richiudibili o smontabili da portare in viaggio senza ingombrare, ma Valentina raccomanda di chiedere al proprio insegnante di hoop fitness il modello più adatto per noi. E l'abbigliamento? Meglio attillato (leggings e magliette aderenti) e privo di bottoni, lacci e qualsiasi orpello che possa ostacolare il movimento. Per l'hoop fitness vanno indossate le scarpe da ginnastica; per l'hoop dance, invece, si può stare scalzi. A questo punto con l'attrezzo giusto e l'abbigliamento adatto possiamo incominciare la nostra sessione di hooping! Una musica trascinante, energetica e che motivi al movimento farà il resto.

**"IL CERCHIO ADATTO  
AI PRINCIPIANTI,  
APPOGGIATO A TERRA,  
DOVREBBE ARRIVARE  
A UN'ALTEZZA DI 2/3 DITA  
SOPRA L'OMBELICO"**



### MoveOn, È NATA UNA STELLA

Valentina tiene i suoi corsi presso MoveOn Performing Arts Academy di Milano, un nuovo spazio polifunzionale di riferimento per la formazione artistica e l'avviamento professionale nell'ambito della danza, del canto e dello spettacolo. Una scuola dedicata anche a chi si avvicina per la prima volta alle arti performative e al fitness, grazie alle lezioni di una squadra di professionisti. L'accademia MoveOn è nata da un progetto tutto al femminile, grazie alla collaborazione fra Antonella Bruno (ex direttrice di una delle più importanti accademie di spettacolo in Europa) e Valentina Menarini, performer e designer dalla formazione multiculturale.



### Attenzione alla postura

La giusta postura ti aiuterà a rimanere in equilibrio e a non fare cadere l'hula hoop per un corretto lavoro di tutti i muscoli. Per eseguire il movimento di base, mettili in piedi a gambe leggermente divaricate. Tenendo gli addominali contratti e le braccia aperte e leggermente sollevate, fai roteare il cerchio intorno alle anche in modo coordinato e armonico. Il busto deve rimanere fermo e seguire il movimento del bacino. Cambia il senso di rotazione per migliorare la coordinazione corporea e stimolare la circolazione sanguigna.