

TUTTE IN CERCHIO

Torna di moda l'hula hoop

di Francesca Cannella

Dagli Usa la disciplina fitness che fa **BRUCIARE CALORIE** e rassodare nei punti critici. In più diverte.



Chi è stata bambina negli anni '80 sicuramente ricorda la moda dell'hula hoop, il "mitico" cerchio colorato da fare girare intorno alla vita sfidando le amiche a chi resisteva per più tempo senza farlo cadere. Oggi questo attrezzo non solo è stato rispolverato, ma è diventato anche protagonista di una vera e propria disciplina fitness di cui è fan perfino la first lady americana Michelle Obama, immortalata dalle telecamere durante una sessione di hooping davanti alla Casa Bianca.

Ma l'hula hoop serve per rassodare i glutei e combattere la pelle a buccia d'arancia? Lo abbiamo chiesto a un'esperta in materia, Valentina Marmorato, ventinovenne ballerina e insegnante di hip hop che tiene un corso di hoop dance presso la MoveOn Performing Arts Academy di Milano.

"L'hooping è una disciplina divertente, che solleva l'umore e anche... i glutei!", esordisce Valentina. "I muscoli coinvolti dal movimento rotatorio

I MUSCOLI coinvolti



L'hula hoop aiuta a rafforzare e a tonificare i muscoli di tutto il corpo, a seconda delle parti in cui viene fatto roteare il cerchio.

- ▶ **INTORNO ALLE ANCHE:** muscoli addominali, delle gambe e dei glutei.
- ▶ **INTORNO AL PETTO:** muscoli pettorali e dorsali.
- ▶ **INTORNO ALLE GINOCCHIA:** muscoli delle gambe.
- ▶ **INTORNO A SPALLE, BRACCIA E POLSI:** muscolatura degli arti superiori.

PER RASSODARE I GLUTEI E COMBATTERE LA PELLE A BUCCIA D'ARANCIA

