

## Hula-fit mania

La seconda vita  
dell'hula hoop  
50 anni dopo

MILANO — Ha cominciato 50 anni fa e da allora non ha mai smesso di girare. Se ieri, c'era l'hula hoop, icona leggera e flessibile dei favolosi Sixties, oggetto di culto che ha lavorato i fianchi di migliaia di ragazzi e ragazze, tutti pazzi per questo coloratissimo cerchio di plastica, oggi c'è l'hula-fit, l'ultima frontiera del *funny fitness*, a metà strada tra divertimento e sport.

Vecchio quanto è vecchio il mondo (i primi a giocarci furono i bimbi dell'Antico Egitto, usando sottili tralci di vite, il nome, invece, è preso in prestito da una danza hawaiana), l'hula hoop deve la sua nascita come marchio brevettato a due americani, Richard Knerr e Arthur «Spud» Mellin. È il 1958, alla vigilia del boom. Dieci anni prima, nel garage sotto casa, Knerr e Mellin hanno fondato la loro casa produttrice di giocattoli (la stessa che lancerà anche il frisbee), la Wham-o, dal rumore che fa il missile quando colpisce l'obiettivo. L'idea del-

l'hula hoop viene ai due soci dai racconti di un amico che ha visto gli alunni di una scuola australiana usarlo durante l'ora di ginnastica. Mellin e Knerr di nuovo ci mettono solo il materiale, il Marlex, una particolare plastica flessibile, ed è un successo.

Nei primi due anni dal lancio sul mercato il nuovo passatempo vende 25 milioni di pezzi ed entra nell'immaginario collettivo. Anche in Italia, dove a solo un anno dal lancio, nel '59, Mina canta «Febbre dell'hula hoop». Da allora in poi è un crescendo e il piccolo cerchio multicolore diventa il simbolo dell'American graffiti style. Ce l'hanno tutte, da Olivia Newton John in *Grease* a Joanie Cunningham, la «Sottileta» di

*Happy Days*. Nel 1968 la Wham-O dà vita al World Hula Hoop Cham-

pionship, un mega torneo che va avanti fino al 1980 toccando oltre duemila città e coinvolgendo 2 milioni di partecipanti. Poi il boom va calando, ma senza mai esaurirsi. Nel 1994, quando i fratelli Cohen dirigono Tim Robbins in «Mister Hula hoop», il cerchio ha un sussulto d'autore e l'invenzione più improbabile del secolo trova la sua consacrazione sul grande schermo prima di ritirarsi nei teatri, nobile strumento di virtuosi come gli artisti del Cirque du Soleil.

Fino ad oggi. A 50 anni l'hula hoop ha ancora qualcosa da dire, in palestra. Merito di un movimento che, giro dopo giro, fa diminuire vita e fianchi. Si chiama hula-fit e arriva, naturalmente, dagli Stati Uniti. Una manna per i forzati del *workout*: in dieci minuti di esercizio, dicono gli esperti, si arrivano a bruciare più di cento calorie. Di più: aumenta la resistenza cardiorespiratoria, migliora il sistema muscolare di addominali, gambe, braccia e collo, aumentano la flessibilità e la coordinazione. Dive planetarie come Beyoncé e Charlize Theron l'hanno già eletto a loro ultima passione bruciagrassi e nelle palestre è già boom di iscrizioni. In Italia dovremo aspettare novembre, quando partiranno i corsi di hula-fit nei nove villaggi fitness Virgin Active.

Il segreto sta nel perdere peso giocando. Ginnastica scacciapensieri? Mica tanto se nel 2004 due studiosi delle università di Ottawa e del Connecticut in una ricerca sul movimento dell'hula hoop hanno dimostrato che per mantenere il cerchio in movimento sui fianchi bisogna pensare a 18 cose contemporaneamente.

**Giulia Ziino**

## La Marzotto e la nipote Borromeo

### «Beatrice è bravissima, che acrobazie»



MILANO — «L'hula hoop? Io sono bravina, ma la vera campionessa è mia nipote, Beatrice Borromeo: dalla caviglia destra, fa passare il cerchio al bacino, poi su fino al collo e di nuovo giù verso la caviglia sinistra. Incredibile». Marta Marzotto (nella foto con la

nipote) si entusiasma: «I primi li ho comprati negli Stati Uniti: scomponibili, coloratissimi, li ho smontati e messi in valigia. Li ho usati io, ma soprattutto i miei figli, sportivissimi. Oggi ho hula hoop in ognuna delle mie case. Li tengo anche in barca».

G. Zi.

L'evoluzione  
del cerchio  
«magico»



#### L'invenzione

L'hula hoop nasce negli Stati Uniti nel 1958, invenzione di Arthur Mellin, fondatore della società di giocattoli Wham-O. Nel biennio 1958-1960, epoca a cui si riferisce la foto a destra, vende 25 milioni di pezzi.

#### Il film

Nel 1994 anche il cinema celebra l'hula hoop con la pellicola dei fratelli Coen «Mister Hula Hoop» (sopra la locandina), con Paul Newman e Tim Robbins

#### Oggi

L'hula hoop torna come attrezzo da usare in palestra per il fitness

