

ritorna

L'HULA HOOP

MUSICA JUNGLE DI SOTTOFONDO E TANTI CERCHI ROSSI. ECCO GLI ACCESSORI
INDISPENSABILI PER IL CORSO-REVIVAL DELL'INFANZIA. TONIFICA
(INASPETTATAMENTE) E AGGIUNGE COORDINAZIONE, CHE NON GUASTA

di Monica Agostini

Circa venti persone, dai venti ai quarant'anni, più o meno. Siamo tutti un po' imbarazzati, consapevoli del motivo della nostra presenza lì. Perché l'hula hoop è il ricordo "pratico" di quando eravamo piccoli, spensierati e via dicendo. Entra Paola, l'istruttrice: «Siete pronti a giocare?». Dall'inizio, non sembra male...

Cerchi che cadono, a ritmo di musica jungle La trainer è simpatica, inizia a parlare, per rompere il ghiaccio. Scopro che di hula hoop ci sono i campionati del mondo e addirittura una federazione. L'atmosfera si fa più leggera. Mano agli hula hoop. Parte il sottofondo musicale: jungle e rap. Per prendere confidenza con il "cerchio", iniziamo tutti insieme a farlo girare attorno alla vita. Sembra facile, ma quasi nessuno ci riesce. Dilaga lo sconforto. Ci vuole una pausa, stop alla musica: meglio dare inizio alla teoria. «Il movimento non deve essere rotatorio, ma un semplice "avanti-indietro" con il busto», svela l'esperta. Per me si tratta solo di riprendere il ritmo, ma per la mia amica Giulia (che ho letteralmente trascinato qui) questa è una vera e propria illuminazione. Ebbene sì, lo confesso, lei da piccola faceva parte del gruppo delle imbranate.

Mantenimento a colpi di addominali Dopo i primi tragicomici minuti, riesco a far girare un po' l'hula hoop. Visto che è per tutti la prima lezione, per ora lo scopo è solo cavarsela in qualche modo. Basta partire dalla posizione giusta: piede destro avanti e sinistro dietro, con il tallone sollevato. Le gambe devono essere leggermente flesse. «Lasciatevi andare, non pensate al movimento ma fatevi solo trascinare e coinvolgere», suggerisce la trainer. Certo, per lei non ci sono problemi, pensiamo tutti. Mentre parla e si muove per distribuire consigli, continua a far roteare l'hula hoop attorno alla

vita, piegandosi anche in avanti e indietro come se niente fosse. A un certo punto mi sento in uno stato catartico e fisso (ma non so bene cosa sto guardando) la mia immagine che si riflette sulla parete a specchio. Da quanto tempo riesco a far girare questo aggeggio? Improvvisamente mi rendo conto che i complimenti della trainer sono rivolti proprio a me. «Brava, continua così», dice. «Ora seguimi...». Inaspettatamente, ci riesco. Faccio quattro passi avanti, imitando i suoi movimenti, e poi anche quattro di lato. Poi l'incantesimo si spezza e l'hula hoop cade. È come se mi risvegliassi da un sogno, mi rendo conto di non essere da sola e mi guardo intorno. Proseguono gli strilli acuti di quelli che stanno imparando il movimento, e mi accorgo che tra questi c'è anche Giulia. Lei che era scettica come un filosofo razionalista è riuscita nel suo intento, e dopo aver fatto fare qualche giro al cerchio di plastica saltella felice. In quel momento ho capito: mentre per me era solo ritrovare i movimenti che facevo da bambina, per lei era una prova di autostima.

Più tono alle gambe. E poi defaticamento Dopo mezz'ora, i progressi della classe si iniziano a vedere. A questo punto cambiamo obiettivi, provando il movimento con le braccia. All'inizio gli hula hoop volano in aria, poi un po' meno. Dopo 45 minuti dallo start, passiamo alla fase di "condizionamento muscolare". Ovvero, si usa l'hula hoop come sostegno per piegamenti e squat che permettono di tonificare le gambe, oltre che gli addominali (fin ora messi a dura prova). Ultimi 10 minuti: stretching ed esercizi di defaticamento. Risultati? Tutti mostriamo un po' di coordinazione in più, con molti muscoli indolenziti. E soprattutto, ilarità diffusa.

DOVE, QUANDO, COME. E ANCHE PERCHÉ

Ridendo e scherzando, chi prende seriamente il "cerchio di plastica" può bruciare fino a cento calorie in dieci minuti. Quindi, almeno 400 in mezz'ora, visto che vengono coinvolti addominali, gambe, braccia e anche collo. Cervicale addio, quindi! E per poter sfoggiare un corpo tonico, i trainer consigliano di ripetere l'appuntamento tre volte alla settimana, per tre mesi. I corsi iniziano a partire da novembre, contemporaneamente in tutti i club Virgin Active d'Italia (per informazioni: www.virginactive.it, oppure numero verde 800 914555). Dopo aver trovato il luogo più comodo, si può anche decidere quanto tempo dedicare a quest'attività, tra 30, 45 o 60 minuti. Questi sono i tre timing possibili delle lezioni. Come scegliere? In base al tempo che si ha a disposizione, oppure seguendo l'esempio di chi lo ha provato, che a digiuno di sport continua ad avere un certo dolore agli addominali anche dopo due giorni dalla lezione di prova.