

*in 60 minuti si bruciano...*

HULA HOOP	400 calorie
CORDA	800 calorie
BOCCE	120 calorie
PALLA (CIRCUITO)	1200 calorie
BADMINTON	300 calorie



risultati anche con 15 minuti al giorno di allenamento, da concludere con lo stretching.

**A TUTTO TONDO**

Sono uno sport, un gioco e un'occasione di socialità. Che le **bocce** ([www.federbocce.it](http://www.federbocce.it)) siano uno straordinario allungavita, si capisce dal fatto che si possono praticare sempre, dall'adolescenza alla terza età. «Sono uno sport a tutti gli effetti, adatto a chiunque, i cui benefici sono paragonabili a quelli della ginnastica dolce e del golf», spiega il dottor Enrico Mariani, medico dello sport. «Si fa movimento senza forzare i muscoli, si migliora la circolazione, si allenano le articolazioni, si sviluppa elasticità, equilibrio e concentrazione». Le bocce sono anche uno sport di squadra, che non prevede contatto fisico ed è ricco di regole: ideale per i ragazzi poco abituati a confrontarsi

con i compagni. Un gioco da gentiluomini, dunque, che oggi ha fatto breccia tra le donne. Infine si pratica ovunque: all'aperto e nei grandi bocciodromi coperti. E in ogni città è presente almeno un circolo bocciofilo che organizza corsi.

**ANDARE A PALLA**

Solo il nome, palla medica, mette tristezza. Ma vuoi mettere se è inserita in un allenamento ispirato ai *boot camps* dei marines? Un circuito cardiovascolare che fa dimagrire, aumenta il fiato e rimette in riga, o meglio, in forma ([www.getfit.it](http://www.getfit.it)). La palla è protagonista anche di un'altra rivisitazione: è il momento delle **kettlebell**, praticamente pale di cannone con la maniglia, non a caso adottate in passato per l'addestramento dell'esercito russo. Oggi si utilizzano in divertenti circuiti fitness, per tonificare i muscoli.

**TRA TENNIS E PALLAVOLO**

Il **badminton** (o volano) è uno sport antichissimo, dal '92 ammesso alle Olimpiadi. In Italia se ne è iniziato a parlare da quando una nostra atleta, Agnese Allegrini, ha partecipato alle Olimpiadi di Pechino. A Milano c'è un Pala Badminton (tel. 0289010757 [www.badmintonitalia.it](http://www.badmintonitalia.it)), il primo in Italia. «Il problema è avvicinare i bambini a questo sport», dice Luca Crippa, presidente del *Badminton Club Milano*, «apparentemente di minor appeal rispetto ad altri. Ma una volta provato, non vogliono più andarsene». Le regole? Un misto tra tennis e pallavolo, si gioca in singolo o in doppio su un campo rettangolare, diviso da una rete. È una disciplina veloce, che sviluppa coordinazione e prontezza di riflessi. Nella bella stagione si può praticare ovunque: basta un cortile o un prato.