

Lo sport da leggere

Per migliorare la tecnica, scoprire itinerari insoliti o guardare le partite di calcio con occhi diversi

di Anna Pugliese

FOOTBALL "DI COPPIA"

Una donna arbitro svela, con un pizzico di ironia e molta competenza, tutti i segreti per capire le regole del calcio. Per guardare la partita insieme al proprio partner, senza fare brutte figure e scoprire che tra le leggi del calcio e quelle dell'amore c'è una certa affinità. Perché, alla fine, più che la vittoria conta, in entrambi i casi, il "bel gioco". *Amore e fuorigioco* di Elena Tambini, 14 €, Cairo Publishing.

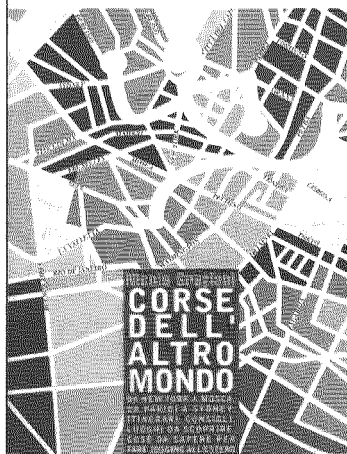


LA GUIDA AL PILATES
È la bibbia di questa disciplina, un piccolo manuale pubblicato per la prima volta nel 1945.

Indispensabile per scoprire i 34 esercizi di Contrology, è illustrato con foto di Joseph Pilates mentre esegue gli esercizi. Contiene un capitolo dedicato all'educazione fisica naturale, dove l'ideatore del metodo spiega come il benessere fisico sia il primo requisito per essere felici. *Ritorno alla vita* di Joseph Pilates e William Miller, 14 €, Carrocci Editore.



starbene fitness



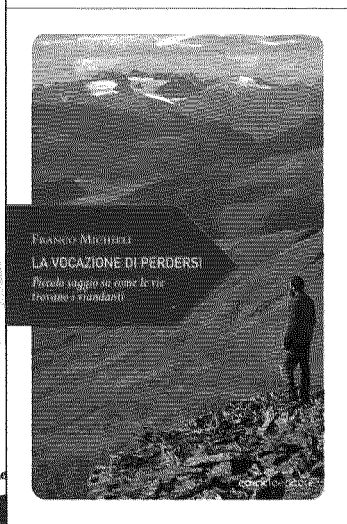
STRADE PER CORRERE

È un viaggio del mondo attraverso 24 città, tutto da correre. L'autore, un giornalista appassionato di running, ha visitato capitali e metropoli scoprendo itinerari per fare jogging. A ogni città è dedicato un capitolo, con mappe dei percorsi, chilometraggio, tipo di terreno, grado di difficoltà, tempo di percorrenza ed eventuali difficoltà. *Corse dell'altro mondo* di Nicola Graziani, 14 €, Edizioni Nutrimenti.



I SEGRETI DEL NUOTO

È il volume più completo dedicato a questo sport, con decine di esercizi, spiegati in modo semplice, per migliorare e correggersi e suggerimenti per esperti e principianti. Per ogni stile sviscera i segreti della tecnica, per braccia, gambe e postura in acqua. E spiega anche come fare le virate. *Il grande libro degli esercizi di nuoto* di Ruben Guzman, 18 €, Erika Editrice.



ESCURSIONI IN LIBERTÀ

Per recuperare la dimensione spirituale, l'autore propone di camminare tra boschi e vette, ispirandosi agli animali migratori. Un invito a trovare il proprio percorso, magari deviando, se si scopre qualcosa di interessante. Geografo e guida, insegna a orientarsi senza il gps, leggendo la natura, interpretando le forme del territorio e i movimenti del sole e della luna. *La vocazione di perdersi* di Franco Michieli, 8,50 €, Ediciclo Editore.