



## ■ ESERCIZI FONDAMENTALI

Il punto di riferimento per chi vuole conoscere, praticare o migliorare uno sport. Finalmente le statistiche mostrano un'inversione di tendenza: dopo decenni di progressiva sedentarizzazione, gli italiani hanno scoperto la necessità e il piacere di praticare un'attività fisica, e non solo di seguire lo sport in TV. Si sono così moltiplicate le palestre, i centri sportivi polifunzionali, le piscine, i campi da calcetto eccetera. In uno scenario così mutato si è resa necessaria una collana con i principi di base, la storia e i campioni del passato, i regolamenti e la loro interpretazione. Inoltre tutte le informazioni per praticare in sicurezza il proprio sport preferito: attrezzatura ed equipaggiamento, esercizi preparatori, movimenti di base, allenamento progressivo. Con schemi e disegni esemplificativi e centinaia di foto step-by-step in ogni volume, per eseguire senza dubbi i movimenti corretti e poterli rendere rapidamente fluidi ed efficaci. E lasciare tempo e spazio al divertimento.

Gli autori sono istruttori o giornalisti professionisti, esperti di didattica e divulgazione dello sport.

*Massimo Messina*  
**STRETCHING PER LO SPORTIVO**  
De Vecchi  
Pagg. 400 - Prezzo: 8,50 euro

## ■ CAMMINA, CAMMINA

In fondo, se ci pensate, non serve nessuna arte per camminare. L'abbiamo imparata da piccoli e non l'abbiamo più scordata. Basta alzarsi, uscire di casa, e mettersi in marcia. Ma per farlo in modo cosciente, occorre qualche premessa, qualche attenzione. L'arte del camminare è rivolto sia a chi non ha mai camminato per più di una giornata, sia a chi già trascorre il suo tempo libero camminando e vuole aggiungere qualcosa al proprio bagaglio di conoscenze. Come preparare uno zaino? Usare o non usare i bastoncini? È possibile dormire serenamente sotto le stelle? Che cos'è la meditazione camminata? Sono solo alcune delle domande cui l'autore risponde in modo chiaro ed esauriente. Questo libro è rivolto a chi vuole partire per un lungo cammino, per esempio andare a Santiago, ma anche a chi vuole fare semplici passeggiate con una maggiore consapevolezza. Prefazione di Wu Ming 2.

*Luca Gianotti*  
**L'ARTE DEL CAMMINARE**  
Ediciclo  
Pagg. 160 - Prezzo: 14,50 euro