

Comics

di Fabio Licari

Come Tex (e Tex Willer) non c'è nessuno. E la storia continua...

Il fumetto italiano più venduto? *Tex*. Il secondo? *Tex Willer*. Il più bel fumetto italiano seriale? Qui siamo nel soggettivo, ma improbabile ci sia di meglio di *Tex* e del suo alter ego giovane, *Tex Willer*, al quale nel 2017 è stato dedicato un nuovo mensile subito di successo.

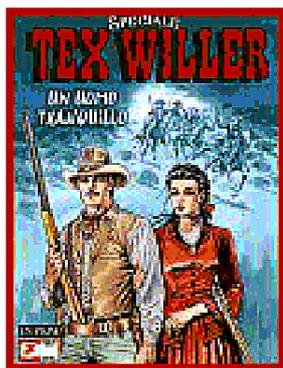
Tex Willer, creato da Mauro Boselli, erede oggi di G.L. Bonelli, racconta la fuga del giovane Tex ricercato con l'accusa (falsa) di essere un fuorilegge.

L'epopea s'è ora arricchita di un albo speciale, *Un uomo tranquillo*, protagonista il mite fratello Sam, uomo comune contraltare di Tex. Per scenari, personaggi, dialoghi di Roberto Recchioni e tavole di Stefano Andreucci,

un western struggente e sentimentale che ricorda il capolavoro *Il passato di Carson*.

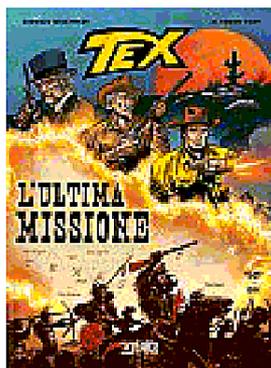
Al Tex originale è stato dedicato un nuovo capitolo della collana di album alla francese: *L'ultima missione*, scritto da Giorgio Giusfredi mai così texiano dentro, e disegnato dallo spagnolo Alfonso Font qui molto ispirato, recupera un vecchio ranger amico di Tex e Kit Carson per viaggiare tra passato e presente, con toni più classici e con un finale commovente.

In Francia parlerebbero di graphic novel, qui è soltanto un personaggio seriale. Ma unico. Perché come Tex (e il giovane Willer) non c'è nessuno. ▶



**TEX WILLER
UN UOMO TRANQUILLO
RECCHIONI-ANDREUCCI
SBE**

€ 5,90 - PAGG. 128



**TEX
L'ULTIMA MISSIONE
GIUSFREDI-FONT
SBE**

€ 9,90 - PAGG. 52



**PAOLO MALDINI
1041
di Diego Guido
(66THAND2ND
252 PAGG., € 18)**

Libri

di Serena Gentile



PAOLO MALDINI IL MITO E LA POESIA IN 1041 PARTITE

1041 partite, le normali e le memorabili, le sofferte e le eccelse. Diego Guido racconta la storia infinita di Paolo Maldini partendo dall'addio davanti a 72.681 persone, in Milan-Roma del 24 maggio 2009 di cui non importa a nessuno: quella è l'ultima partita di Maldini a S.Siro, punto. Passando per quelle indimenticabili e fondamentali, come «la finale del mondo»: così la chiama Maradona ai microfoni di Giampiero Galeazzi pochi istanti prima di quel Napoli-Milan che vale lo scudetto e che finisce 2-3. È il 1° maggio 1988. E c'è un raddoppio di Maldini e Ancelotti sul dio del calcio che vale un gol. Poesia. È con quel sinistro di Paolo sul pallone che era di Diego che è cominciato tutto. Partita dopo partita, tra aneddoti e ricordi, Paolo diventa Maldini, ma è lì che il figlio di Cesare inizia a ribaltare la storia e Cesare diventa il padre di Paolo. Lo raccontano Sacchi, Prandelli, Ambrosini. E lo stesso Paolo, che ha sempre dribblato le biografie, ma partecipa all'omaggio di Guido, tifoso attento capace di non banalizzare l'idolo, doppio in questo caso (perché Maldini è un riferimento mondiale per 2 categorie di difensori, terzini e centrali). Un "monumento" del calcio di cui Guido ci dice tutto quello che sa, con una narrazione precisa e appassionata. ▶

Gym

di Sabrina Commis

Buonumore ed energia, tutti i vantaggi del fitness all'aria aperta

Tornare in forma senza stress, in ambienti piacevoli per corpo e mente. La *green gym* è trendy e accessibile. «All'aria aperta», spiega Milane Taboada, massoterapista e trainer da quasi 20 mila follower su Instagram, «migliora la respirazione, si bruciano il 20% in più di calorie, l'efficienza della respirazione ossigena in profondità muscoli e cuore. La luce naturale stimola la ghiandola pineale a rilasciare maggiore quantità di serotonina, aumentano buonumore e livello energetico». Ecco qualche suggerimento sul come organizzare l'allenamento nelle eco-palestre.

PERCORSI VITA

«Si snodano su un tracciato dai 1.200 ai 1.500 metri. Sono strutturati in 15 stazioni, distanziate fra loro, a ognuna corrisponde un esercizio diverso. La modalità di esecuzione è illustrata su cartelli. Le prime tappe sono di riscaldamento, poi diventano più impegnative prima di decrescere di intensità nelle ultime due. Si lavora sia a corpo libero sia con l'aiuto di attrezzature poste sul percorso: panche, pali, sbarre, cavalline, scalini, anelli. Il percorso prevede un solo giro, ma si può ripetere».

CAMMINATA O CORSA

«Bastano 30 minuti al giorno, suddivisi in sei minuti di camminata lenta alternati a sei di camminata veloce. Oppure: 8 minuti di corsa lenta alternati a 2 di camminata veloce, da ripe-

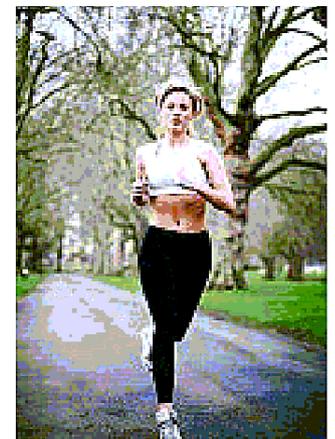
tere tre volte. E per chi ha fiato, 12 minuti di corsa e tre di camminata per due volte».

IL CIRCUITO

«Va fatto tre volte a settimana e prevede squat, piegamenti sulle gambe, saltelli sul posto, affondi alternati delle gambe in avanti, push up sulle braccia facilitati dalle ginocchia in appoggio al suolo, crunch per gli addominali. Quindici ripetizioni di ogni esercizio, con 10 secondi di recupero tra un esercizio e l'altro da ripetere tre volte».

BASTA UN ELASTICO

Si infila in tasca, si usa outdoor. «Oltre che pratici, gli elastici hanno una resistenza progressiva e variabile: aumenta allungando la banda, si annulla al suo rilascio. Così diminuisce lo stress e l'impatto sulle articolazioni. Ideali da soli o inseriti in circuiti, gli elastici si abbinano a qualunque allenamento».



ALESSANDRO SABATTINI



PAOLO VS. DIEGO

Maldini, 19enne, contro il dio del calcio Diego Armando Maradona in Napoli-Milan da scudetto del 1988.



Altre letture

AMORE E PALLONE IN PROVINCIA, DOVE TUTTO SEMBRA PIÙ VERO



LA CITTÀ AZZURRA
di Elena Marmugi
(GOALBOOK EDIZIONI)
191 PAGG., € 14

▶ Alfredo ha 45 anni, è separato e si divide tra il lavoro in un'azienda di gelati e la passione per l'Empoli, la squadra della sua città. Nella sua vita ricade Adriana, sogno adolescenziale oggi diventato una donna bella e a sua volta separata (con figlio piccolo juventino). Una piccola, deliziosa storia d'amore e di tifo, giocata in provincia. Elena Marmugi, ex deejay, autrice a Virgin Radio e gran tifosa empoiese, ci restituisce le emozioni di un calcio, e di una vita, ancora a misura d'uomo.