

Come allenarsi in casa senza attrezzi: consigli pratici e schede di esempio

Pubblicato: Mercoledì 21 Marzo 2018



Per mantenersi in forma occorre avere a disposizione molto tempo libero e poter investire a cuor leggero centinaia di euro in abbonamenti per la palestra o in attrezzi per l'home training. Ma siamo proprio sicuri che sia così?

Per vincere la pigrizia, riattivare i muscoli intorpiditi e cominciare a prendersi cura del proprio fisico – e della propria salute – basta in realtà davvero poco: con qualche semplice ed economico attrezzo, poche decine di minuti al giorno ed un po' di buona volontà potrai iniziare subito a smaltire calorie e a tonificare tutti i gruppi muscolari anche tra le comodità di casa.

Un sogno? Assolutamente no e se vuoi scoprire perché, prosegui nella lettura di questa nostra piccola guida.

Come organizzare gli allenamenti tra le mura domestiche

3 allenamenti a settimana di circa 40-50 minuti ciascuno. È questo il tempo che complessivamente dovrai dedicare ai tuoi "workout". In più, scegliendo di allenarti nella tua personalissima "home gym" non dovrai nemmeno temere contrattempi legati a traffico, file per accedere ai macchinari della palestra e compagni di allenamento molesti.

Allenarsi in casa senza attrezzi...

Pensi che per allenarti in casa servano obbligatoriamente tapis roulant, cyclette, manubri e ingombranti panche? Sbagliato.

Puoi ottenere ottimi risultati e impostare allenamenti veloci e stimolanti anche scegliendo esclusivamente esercizi a corpo libero, ovvero che non richiedono l'utilizzo di alcuno strumento.

L'unico accessorio di cui avrai bisogno è un semplice tappetino per il fitness, utile per proteggere schiena, ginocchia e gomiti durante l'esecuzione degli esercizi a terra.

Esistono tantissimi modelli che differiscono per dimensioni, spessore, materiali, colori e proprietà: per individuare la tipologia perfetta per le tue esigenze, puoi consultare [questa pratica guida alla scelta dei tappetini da palestra](#).

Per allenarti in modo confortevole, procurati anche un paio di scarpe sportive (le classiche scarpe per il running vanno benissimo) e assicurati di avere a disposizione un piccolo angolo in cui poterti muovere in modo sicuro, senza correre il rischio di urtare mobili, stipiti e infissi.

...E impostare correttamente i workout

Le tue sessioni di allenamento si articoleranno nel seguente modo:

1. 10? di riscaldamento
2. 20-30? di allenamento
3. 10? di stretching

Vediamo, fase per fase, quali movimenti compiere e come.

Il riscaldamento

Il riscaldamento gioca un ruolo fondamentale nel garantire allenamenti sicuri ed efficaci: attivando muscolatura, articolazioni, tendini e legamenti i movimenti diventano più fluidi e si riduce in modo netto il rischio di contratture ed altri piccoli infortuni.

Per un riscaldamento veloce e divertente, puoi eseguire un "warm-up" in stile Crossfit (o functional training, che dir si voglia). In sostanza, dovrai completare tutte le ripetizioni del primo esercizio, per poi passare al secondo e così via, proseguendo per tutti i giri (o round) assegnati.

4 giri di:

- 20 jumping-jack
- 10 squat
- 10 sit-up
- 5 push-up

Il workout

Una volta completata la fase di riscaldamento, puoi passare all'allenamento vero e proprio.

Per chiarimenti sulla corretta esecuzione dei vari esercizi, puoi consultare i [video presenti su questo canale YouTube](#).

Puoi cominciare ad allenarti 2-3 volte a settimana, alternando un giorno di allenamento ed uno di riposo.

Qui in basso, trovi tre esempi di workout con esercizi a corpo libero, studiati in modo da stimolare tutti i principali gruppi muscolari attraverso una combinazione di movimenti cardio e di forza.

L'obiettivo di questi circuiti di allenamento è quello di completare tutte le ripetizioni assegnate per ciascun esercizio e, eventualmente, ripetere l'intera sequenza di movimenti per il numero di giri indicati, cercando di chiudere il workout entro il tempo limite specificato.

Nel corso dei primi allenamenti, ricorda sempre di privilegiare un'esecuzione corretta dei movimenti e, successivamente, inizia ad aumentare l'intensità del workout cercando di concluderlo nel minor tempo possibile.

Workout A

4 giri di:

- 20" in posizione di plank
- 20 mountain-climber
- 20" in posizione di side plank (lato destro)
- 20 affondi (lounges) (10 per gamba)
- 20" in posizione di side plank (lato sinistro)
- 20 jumping-jack

da completare in un tempo limite di 20 minuti.

Workout B

- 5 burpees
- 10 push-ups
- 15 squats
- 20 sit-ups
- 30" in posizione di hollow
- 30" in posizione di superman
- 20 sit-ups
- 15 squats
- 10 push-ups
- 5 burpees

da completare in un tempo limite di 25 minuti.

Workout C

5 giri di:

- 10 squat jumps
- 15 doppi crunch
- 5 burpees
- 10 hindu push-ups

da completare in un tempo limite di 15 minuti.

Lo stretching

Il tuo allenamento non può dirsi davvero completo senza una fase dedicata al relax e all'allungamento muscolare, fondamentale per agevolare il recupero e massimizzare l'efficacia delle sessioni di training.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it