

Palestra in casa, quali attrezzi?

Pubblicato: Lunedì 6 Luglio 2020



La chiusura delle palestre nel pieno dell'epidemia di Covid-19, ha spinto molti sportivi a prendere in considerazione l'idea di allenarsi all'interno della propria abitazione per mantenersi in forma. Idea che, peraltro, era già iniziata a circolare a causa dei ritmi di vita spesso frenetici che impediscono di recarsi con cadenza periodica presso una palestra o comunque un centro sportivo.

Partendo da questa contingenza ormai innegabile, visto anche i prossimi mesi di incertezza che ci attendono, quali sono i metodi per allenarsi proficuamente presso la propria abitazione? E quali attrezzi servono per dotarsi di una palestra casalinga?

Gli attrezzi per l'allenamento aerobico: come sceglierli?

In una lista di questo genere non possono naturalmente mancare gli attrezzi per l'allenamento aerobico. Lista in cui rientrano la cyclette, il vogatore e il tapis roulant. Quando si sceglie occorre tenere presente alcuni fattori da curare per avere prodotti di qualità. Ovvero:

- adeguati standard di sicurezza in termini di affidabilità e facilità d'uso per qualsiasi livello di utenza;
- gli attrezzi scelti devono essere robusti per dare modo di praticare l'esercizio fisico in maniera confortevole e senza creare disagi alle articolazioni;
- devono essere dotati di un display intelligente, in modo da permettere al fruitore di capire il proprio stato valutando frequenza cardiaca, dispendio calorico, livello dello sforzo profuso e

tempo trascorso;

- non dovrebbero poi mancare regolazioni facili e intuitive tese ad agevolare non solo l'ingresso, ma anche il giusto posizionamento senza dover fare ricorso ad acrobazie o doversi produrre in movimenti innaturali.

L'importanza della panca multifunzione

Altro strumento utile per chi volesse creare una palestra casalinga è la **panca multifunzione**, attrezzo ginnico abbastanza complesso che viene usato per svolgere gli esercizi utili a tonificare la muscolazione, riabilitarla dopo un incidente, porre rimedio all'ipertrofia e dare vita ad esercizi preventivi.

Occorre precisare che di panche multifunzione ne esistono svariati modelli e tipologie: l'unica caratteristica che le accomuna è il possibile utilizzo per almeno un paio di esercizi tali da richiedere appositi ausili. Di solito possono essere sottoposte a modificazioni l'inclinazione del sedile, quella dello schienale, il carico dei sistemi a carrucola e l'altezza delle colonnine. In sede di acquisto da valutare che il costo può andare da centinaia fino a migliaia di euro. Quando si decide di acquistarne una, partire sempre dallo spazio disponibile.

Anche il digitale aiuta

Una volta costruita la propria palestra casalinga è possibile dotarsi di un vero e proprio personal trainer, anche se digitale. In commercio si possono reperire app specifiche dotate di programmi di allenamento con libertà di accesso da qualsiasi dispositivo.

Tramite l'utilizzo di video e altri tutorial è possibile scegliere l'esercizio giusto per le proprie esigenze e perseguire in sicurezza l'obiettivo di raggiungere un adeguato livello di benessere per il proprio corpo.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it