

La palestra in casa: come ottenerla con una spesa minima

Pubblicato: Martedì 10 Novembre 2020



Negli ultimi mesi **gli amanti del fitness stanno vivendo una serie di problematiche** particolarmente pesanti. La pandemia causata dal virus Sars-Cov 2 infatti costringe ad evitare i luoghi chiusi, come ad esempio le palestre. Ecco allora l'idea geniale: andiamo a fare attività fisica al parco. Anche questa soluzione però non è sempre percorribile; da un lato non tutti vivono in una zona in cui sia presente una location adatta, dall'altro lato non sempre i parchi sono aperti, considerando anche il fatto che eventuali **attrezzature pubbliche vengono spesso chiuse al pubblico**. Allora cosa fare? L'opzione percorribile consiste nel costruirsi una palestra in casa.

Quali attrezzi acquistare

L'offerta oggi disponibile in commercio è molto ampia e variegata. Ci sono poi siti come www.attrezzipalestra.net che ci sanno consigliare sui migliori prodotti disponibili in commercio, in modo da investire in modo coscienzioso sin dal primo secondo. Partiamo però dal presupposto che è importante, prima di tutto, considerare quale sia il budget che si ha a disposizione e lo spazio occupabile in casa. Con queste due idee ben in mente si potranno fare delle scelte oculate, prediligendo la qualità e non la quantità. Non sempre infatti è necessario avere a disposizione moltissimi attrezzi per potersi allenare in modo adeguato. Pensiamo anche al fatto che comunque una corsa fuori la si può fare, scegliendo **ovviamente le strade meno trafficate**, o i periodi del giorno in cui in città solo pochi soggetti sono all'aperto. Oltre a questo, volendo si può chiedere a un personal trainer di costruirci un allenamento quasi completamente a corpo libero, in modo da poter limitare al minimo gli attrezzi da acquistare.

Lo spazio a disposizione

Per costruire una palestra in casa è necessario **avere a disposizione una buona quantità di spazio**. Parliamoci chiaro, per una piccola cyclette anche un angolo nella camera da letto può essere più che sufficiente, lo stesso dicasi per un tapis roulant di ultima generazione. Se però desideriamo dare vita a una vera e propria palestra dovremo avere un'intera stanza, diciamo almeno un ambiente 3×3 metri, in cui posizionare un tapis roulant e un'ellittica, oltre ad una panca con alcuni attrezzi da usare per l'allenamento a corpo libero. Chiaramente poi si fa di necessità virtù; **in commercio sono disponibili vari attrezzi ripiegabili e richiudibili**, soprattutto per quanto riguarda i tapis roulant. Questo tipo di versatilità ci permetterà di aggiungere un tappetino e qualche accessorio in più, senza dover trovare spazio aggiuntivo.

Gli attrezzi cui non si può rinunciare

Per allenarsi al meglio **è importante avere a disposizione un tappetino**, una panca e dei piccoli manubri. Con questa minima dotazione si può già costruire un buon allenamento completo. Se il budget ce lo permette possiamo aggiungere delle kettlebell, una balance board, dei manici per i piegamenti e una ruota per gli addominali. La corda è poi l'attrezzo da fitness più bistrattato, ma anche uno tra i più utili, consente infatti di svolgere un allenamento aerobico anche in spazi molto contenuti e a chi non ha troppo tempo da dedicare alla forma fisica. Se **poi il budget e lo spazio ce lo permettono un'ellittica**, una cyclette e un vogatore completano la palestra a domicilio, garantendoci la possibilità di svolgere un allenamento completo, seguendo le indicazioni del personal trainer presente nella palestra in cui andavamo prima della pandemia. Una buona soluzione è anche la classica panca funzionale; è importante però comprendere che solitamente lo spazio occupato è molto grande, a volte acquistare solo questo attrezzo porta a dover rinunciare a tutti gli altri.

Il tapis roulant e la cyclette

Il tapis roulant, così come la cyclette, **sono spesso l'unico attrezzo che molti decidono di acquistare** per la propria abitazione. Diciamoci però la verità, anche nei periodi in cui le istituzioni ci consigliano di uscire di casa possiamo comunque fare una corsetta, o una passeggiata nel quartiere. Lo stesso dicasi per la cyclette. Certo, il clima autunnale non aiuta, quindi prediligiamoli se l'allenamento che ci permettono di svolgere al chiuso è tra i nostri preferiti.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it