

Palestre chiuse: 7 consigli per allenarsi da casa e restare in forma

Pubblicato: Venerdì 27 Novembre 2020



È dura tenersi in forma, tra ritmi frenetici della vita di tutti i giorni e lo stress che questa procura.

Soprattutto in questo periodo, con la seconda ondata del COVID e i nuovi regolamenti legati alla chiusura di diverse attività, quali le palestre, soprattutto in regioni come la Lombardia, tra le più colpite sia dalla prima che dalla seconda ondata, diventa sempre più difficile trovare il modo di allenarsi.

In realtà, però, dovremmo considerare anche l'altra faccia della medaglia: maggior tempo a casa equivale a dire anche un maggior tempo a disposizione per organizzare tutta la nostra giornata, compreso l'**allenamento** e l'attività adeguatamente necessaria per tenerci in forma.

Ed è per questo che oggi andremo a spiegare i **7 consigli per allenarsi da casa al meglio e restare in forma**:

1. **Workout a corpo libero o con oggetti di fortuna**

In casa ci si può allenare in 2 modi differenti: a **corpo libero** o con gli **strumenti necessari**; ma comunque il secondo caso non implica necessariamente l'utilizzo di oggetti professionali.

Difatti ci sono molte cose d'uso quotidiano che possono essere utilizzate al posto di macchinari e/o

attrezzature sportive, quali manubri, panche, bilancieri e così via.

Si tratta di **oggetti di fortuna** come: sedie, bottiglie d'acqua, manici di scopa, etc...

2. Postura corretta da tenere

Quando parliamo di esercizi in casa e quindi in totale autonomia, dobbiamo però tenere sempre in considerazione la **corretta postura** da tenere per ognuno di essi.

Questo perché, con esercizi svolti in maniera errata non si migliora affatto e, per di più, si creano problematiche ancor peggiori sul nostro corpo, rischiando di farci davvero male.

Prima cosa stare sempre petto in fuori e pancia in dentro, questo semplicemente per proteggere le curve fisiologiche del nostro corpo.

Inoltre il nostro corpo deve essere **simmetrico**: il peso deve essere ripartito in egual misura su entrambe le gambe e anche le spalle devono essere alla stessa altezza, così come la testa non deve essere inclinata in avanti e le spalle ricurve.

Gli **specchi** sono degli strumenti che, durante l'esercizio fisico e l'allenamento, aiutano molto per farci rendere conto della nostra effettiva postura; non a caso le palestre ne sono piene.

3. Numero di allenamenti e durata

Quando ci si allena non basta sapere la combinazione di allenamenti adeguati da seguire, bisogna infatti sapere il numero di allenamenti alla settimana, ideale sarebbe dai 2 ai 4 work-out settimanali, oltre che la durata effettiva più adatta al proprio corpo.

Ovviamente, poi, resta complicato stabilire un **tempo di allenamento** che sia uguale per tutti, in quanto questo dipende da:

- Obiettivo da raggiungere;
- Livello personale;
- Tempo disponibile;
- Numero di serie/Tempo di riposo;
- Tempo di riscaldamento iniziale e defaticamento finale;

Per il resto bisogna anche ascoltare il proprio corpo e ricordarci che si può ottenere molto beneficio dall'esercizio fisico, purché ci sia sempre un adeguato tempo di recupero pari all'intensità dello sforzo eseguito in precedenza.

4. Esercizi per glutei e cosce

Primi per rafforzare, tonificare ed allenare glutei e gambe, sono sicuramente gli **squat**.

Semplici piegamenti sulle ginocchia, tenendo i piedi distanziati tra loro e quindi le gambe leggermente divaricate; si può tenere un peso tra le mani, oppure andare a corpo libero.

Quando si scende bisogna controllare l'asse del corpo, affinché le ginocchia non superino la linea dei piedi e non ci si sporga troppo in avanti o indietro. Risalendo, poi, si devono contrarre bene i glutei al fine di aumentare l'efficacia dello squat stesso.

5. Esercizi per gambe

Quando parliamo invece di allenare le gambe a corpo libero, sono sicuramente molto utili gli **affondi** che lavorano anche sulla nostra capacità di equilibrio.

Come accadeva per gli squat, anche in questo caso si lavora sui piegamenti delle gambe e il ginocchio non deve superare la linea del piede, formando un angolo di 90°.

Semplicemente, dalla posizione eretta in piedi, si inizia portando un piede in avanti o indietro, a seconda di che tipologia di affondo si esegue, per poi flettere la gamba sino al pavimento, ma senza toccarlo del tutto.

Nella discesa bisogna stare molto attenti nel mantenere stabilità del bacino e della schiena.

6. Esercizi alla sbarra per dorsali e schiena

Quando si parla di allenamento a corpo libero per tonificare dorsali e schiena, quelli alla sbarra sono sicuramente gli esercizi per antonomasia.

Sapere fare le **trazioni** sta alla base per migliorare la propria forma fisica, modellare la schiena, senza particolare bisogno di palestre o attrezzi professionali.

I **muscoli** ad essere stimolati durante le trazioni, sono:

- Muscolo grande dorsale;
- Trapezio;
- Muscolo grande romboide;
- Muscolo grande rotondo;
- Muscolo deltoide;
- Avambracci;
- Bicipiti e tricipiti (in base alla presa della trazione);

Ovviamente le trazioni variano in base all'impugnatura della sbarra, ma i muscoli stimolati sono sempre gli stessi, se pur in modo e percentuale differente.

Le sbarre per allenarsi a casa sono diverse e si trovano tutte facilmente sul web. Queste possono essere divise in base alla tipologia di posizionamento in casa:

- A pressione per porta;
- Da parete o soffitto;
- Indipendente multifunzione;

Ovviamente ognuna ha vantaggi e svantaggi propri, come stabilità o necessità di una parete o un soffitto sempre a disposizione.

7. Esercizi per addominali

Addominali ben definiti non sta a significare solo pancia piatta e un bell'impatto estetico; difatti quando si parla di addominali in forma, si parla anche di avere una postura migliore e un busto ben dritto.

Gli esercizi per allenare questa parte del corpo sono diversi e i più conosciuti sono i seguenti:

- Crunch;
- Crunch inverso;
- Sit up;
- Plank;
- Side Pank;
- L-site;
- Barchetta;
- Leg Raises;
- Dragon flag;
- AB Wheel Roller;

Ovviamente non vi è un esercizio migliore di altri, dipende tutto dalla conformazione del proprio corpo, dal proprio livello di allenamento e dal soggetto stesso in se.

Pochi sanno, però, che [anche gli addominali possono essere allenati alla sbarra \(alcuni esempi di addominali alla sbarra li trovate qui\)](#) , agendo così contemporaneamente su addominali, dorso e spalle. Si tratta di esercizi generalmente più difficili di altri perché richiedono una buona dose di allenamento e di forza, ma molto efficaci perché permettono appunto di lavorare su più muscoli a parità di tempo. Aspetto non secondario per chi è molto impegnato con lavoro anche in periodo di covid e di smartworking.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it