

SaronnoNews

Home fitness: la tendenza di allenarsi a casa

divisionebusiness · Tuesday, October 22nd, 2024

Mentre in passato chi voleva allenarsi, perdere peso e mantenersi in forma puntava quasi esclusivamente sull'iscrizione in palestra, sulla frequentazione di corsi specifici e sulla pratica di differenti tipi di sport, oggi una nuova tendenza ha trasformato il mondo del training amatoriale. Stiamo parlando dell'**home fitness**, che consiste organizzare il proprio allenamento tra **mura domestiche**.

Fare attività fisica a casa non è solo comodo e pratico, ma si può praticare in ogni momento e con ogni abbigliamento e che permette di raggiungere e conservare la forma fisica ideale senza spendere una fortuna. Tuttavia, l'home fitness richiede **motivazione e costanza**, oltre allo **spazio** per eseguire gli esercizi e a un minimo di **attrezzatura**, che consente di alternare l'allenamento a corpo libero con sessioni di forza e resistenza, come ad esempio gli [attrezzi per la palestra di Fisiostore](#).

In questo articolo analizziamo quali sono gli attrezzi essenziali per allenarsi a casa e quali macchinari minori è possibile integrare.

Gli attrezzi indispensabili per allenarsi a casa

Macchinari ingombranti e decisamente costosi o stazioni fitness multifunzionali possono diventare parte della propria **home gym** solo quando il livello di preparazione si alza e solo se si ha sufficiente spazio a disposizione.

Non poter usufruire di questo tipo di tecnologia non significa doversi accontentare di allenamenti più blandi o poco efficaci. Tutt'altro: per dimagrire, potenziare i muscoli e conservare una buona forma fisica sono necessari **pochi attrezzi** e la conoscenza dei **movimenti giusti** e degli **esercizi fondamentali** da fare.

A livello di attrezzatura, non deve assolutamente mancare una **corda per saltare**, ideale non solo per riscaldare i muscoli del corpo pre-workout, ma anche per allenare resistenza e coordinazione. Decisamente utili anche **bilancieri**, **manubri** e **dischi** per il resistance training, quindi per eseguire esercizi della muscolazione e dell'allenamento per la forza, oltre agli esercizi multiarticolari, complementari e di isolamento. Sì agli **elastici fitness** di varie resistenze, un **tappetino** per gli addominali, una **barra per trazioni** (pull-up), una **fitball** (la classica palla da ginnastica da sfruttare per l'allenamento della flessibilità muscolare, della mobilità articolare e dell'equilibrio) e un **kettlebell**, la palla di ghisa con maniglia per allenare contemporaneamente più gruppi muscolari.

I macchinari plus per allenarsi a casa

Chi desidera allenarsi a casa in modo più intenso e professionale, può inserire nella propria home gym alcuni **macchinari da palestra** che risultano estremamente utili, ma anche non più costosi.

Ad esempio, un **trampolino elastico** per la preparazione atletica (indicato anche in caso di riabilitazione degli arti inferiori), oppure una **panca piana** per esercizi a peso libero o, ancora, un **tapis roulant** per camminare e correre, facendo attenzione a scegliere un modello richiudibile e auto-inclinabile, progettato per occupare pochissimo spazio in casa.

Gli sportivi che non amano particolarmente la corsa o la camminata possono invece puntare su una **bike da spinning**, progettata per simulare la sensazione di una bicicletta da strada o su un **vogatore ad acqua**, che impegna tutti i muscoli del corpo e permette quindi di svolgere un allenamento completo.

This entry was posted on Tuesday, October 22nd, 2024 at 5:00 am and is filed under [Varesotto](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.