

Allenamento HOME fitness

Allenarsi a casa oggi può essere anche un'opportunità, sotto molti punti di vista. Primo tra tutti la possibilità di organizzare il proprio tempo, selezionando allenamenti brevi o a circuito da inserire in agenda quotidiana.

Non meno importante la chance di introdurre un cambiamento rispetto al proprio training abituale.

Infine, la sperimentazione di modalità di attivazione che sfruttino spazi, oggetti e piccoli attrezzi utili anche quando si valuta una vacanza o in caso di un periodo di stop forzato.

Le nostre abitazioni possono diventare corner di allenamento, anche utilizzando oggetti domestici allo scopo: ecco qualche idea da condividere con chi vuoi.



Step o baule / sgabello

Lo step è un attrezzo usato per lo svolgimento di moltissime esecuzioni. Tuttavia un baule o uno sgabello/sedia possono essere comunque utili allo scopo.



Kit di pesi o oggetti ergonomici

Un kit di pesi è utile per lo svolgimento di esercizi specifici per gruppi muscolari con obiettivi di massa o tonificazione. Alcuni oggetti però hanno un peso e forma ergonomici e sono utilizzabili allo stesso scopo: bottiglie e taniche vuote, di differenti tare, riempite di acqua o sabbia.



Tappetino antiscivolo o asciugamano

Il tappetino antiscivolo è usato per molti esercizi di riscaldamento, fasi centrali a corpo libero e per lo stretching. Anche un buon asciugamano o tappeto pelo raso assolvono la medesima funzione.



Rullo in schiuma o pallina da tennis

Il foam roller, o rullo, è un attrezzo molto valido per sciogliere i nodi del corpo creati da ansia e stress. Moltissimi movimenti sono replicabili utilizzando una pallina da tennis.

LA SOLUZIONE CHE PUÒ
AIUTARTI A PERSEGUIRE
I TUOI OBIETTIVI QUOTIDIANI

