

# HOME BASED TRAINING

COME IMPOSTARE UN ALLENAMENTO EFFICACE A  
CASA

SENZA SPENDERE MIGLIAIA DI EURO IN



**Copyright ©** Tutti i diritti riservati in tutto il mondo.

**I VOSTRI DIRITTI:** Questo libro è limitato all'uso personale. Non è corredato da altri diritti.

**DISCLAIMER LEGALE:** Questo libro è protetto dalle leggi internazionali sul copyright e non può essere copiato, riprodotto, regalato o utilizzato per creare opere derivate senza l'espressa autorizzazione dell'editore. L'editore conserva tutti i diritti d'autore di questo libro.

L'autore ha compiuto ogni ragionevole sforzo per essere il più accurato e completo possibile nella creazione di questo libro e per garantire che le informazioni fornite siano prive di errori; tuttavia, l'autore/editore/rivenditore non si assume alcuna responsabilità per errori, omissioni o interpretazioni contrarie dell'argomento qui trattato e non garantisce né dichiara in alcun momento che i contenuti all'interno siano accurati a causa della natura in rapida evoluzione di Internet.

Qualsiasi offesa percepita nei confronti di persone, popoli o organizzazioni specifiche non è intenzionale.

Lo scopo di questo libro è quello di educare e non ci sono garanzie di guadagno, vendite o risultati impliciti. L'editore/autore/rivenditore non può quindi essere ritenuto responsabile di eventuali scarsi risultati ottenuti nell'applicazione delle tecniche o nel seguire le linee guida indicate in questo libro.

Tutti i prodotti, i siti web e i nomi di società citati in questo rapporto sono marchi o copyright dei rispettivi proprietari. L'autore/editore/rivenditore non sono in alcun modo associati o affiliati ad essi. I nomi dei prodotti, dei siti web e delle aziende citati non sponsorizzano, appoggiano o approvano questo prodotto.

**DIVULGAZIONE DEI COMPENSI:** A meno che non sia espressamente indicato altrimenti, si deve presumere che i link contenuti in questo libro possano essere link di affiliazione e che l'autore/editore/rivenditore guadagnerà una commissione se si clicca su di essi e si acquista il prodotto/servizio menzionato in questo libro. Tuttavia, l'autore/editore/rivenditore declina ogni responsabilità che possa derivare dal coinvolgimento dell'utente in tali siti web/prodotti. Prima di acquistare i prodotti o i servizi citati, è necessario effettuare le dovute verifiche.

Questo costituisce l'intero accordo di licenza. Eventuali controversie o termini non discussi nel presente accordo sono ad esclusiva discrezione dell'editore.

# Indice dei contenuti

Introduzione.....	5
Utilizzare il potere della resistenza.....	8
Allenamento con i pesi .....	12
Utilizzare le Kettlebell .....	15
Salto della corda.....	19
Tappetino yoga.....	23
Palla medica.....	28
Cursori fitness .....	32
Scalatore .....	36
Conclusione.....	41
Risorse .....	43



# Introduzione

Impegnarsi in un regime di esercizio fisico regolare è spesso più facile a dirsi che a farsi. Richiede disciplina, concentrazione e tempo e, se avete intenzione di iscrivervi in palestra, può costarvi un occhio della testa ogni mese.

Ma è necessario?

La verità è che non è necessario spendere una fortuna in abbonamenti a palestre o corsi di fitness. Con i consigli e le strategie contenuti in questo rapporto speciale, sarete in grado di ottenere gli stessi risultati anche a casa vostra, a costo zero!

L'esercizio fisico regolare, soprattutto con l'avanzare dell'età, è una componente importante per vivere al meglio, in modo attivo e sano.

Anche se la mobilità è limitata, il corpo ha bisogno di muoversi e i muscoli di allungarsi per sentirsi al meglio.

Inoltre, il cervello trarrà beneficio dall'attività e dall'aumento dell'irrorazione sanguigna, così come la salute mentale in generale. Con un programma regolare di esercizio fisico, anche se svolto interamente da casa, sarete più sani ed energici.

In effetti, incorporare una regolare attività fisica nella vita quotidiana è spesso più facile quando ci si concentra su una routine di esercizi a casa. Dato che non dovete uscire di casa per raggiungere i vostri obiettivi di fitness quotidiani, ci saranno meno distrazioni e meno scuse!)

*Siete pronti per iniziare?*

Ecco come impostare un programma di allenamento domestico programmato nella propria palestra domestica senza spendere migliaia di dollari. Abbiamo infatti individuato nove diverse attrezzature che potete acquistare

che vi serviranno proprio come le costose macchine della palestra.

Cominciamo!

# Utilizzare il potere della resistenza di

**Bande di resistenza.** Chiunque, a qualsiasi livello di fitness, può usare le bande di resistenza per migliorare il proprio allenamento. Non sottopongono le articolazioni allo stesso stress dei pesi o dei kettlebell, ma offrono comunque un allenamento impegnativo.

Sono ottimi anche per sollecitare i muscoli più piccoli a cui di solito non si presta molta attenzione, come i muscoli più piccoli dei fianchi che stabilizzano i quadricipiti.

Le bande di resistenza sono in pratica degli elastici giganti che creano tensione, facendo lavorare i muscoli l'uno contro l'altro per rafforzarli. Sono piccoli e leggeri, facili da trasportare e da mettere in valigia, e sono disponibili in diversi modelli (ad anello, non ad anello, con o senza maniglie).



Sono anche molto economiche: di solito è possibile acquistarne un set per una ventina di dollari, a seconda della marca e del luogo di acquisto. È possibile acquistare le bande di resistenza su Amazon, naturalmente, ma anche presso rivenditori come Kohls, Target e Walmart.

Con l'allenamento di resistenza, il segreto è fare più ripetizioni con un intervallo di riposo, quindi ripetere la serie per circa tre volte. Non si sta cercando di ingrassare, ma di rafforzare muscoli e tendini che altrimenti non potrebbero essere allenati.

È possibile agganciare la fascia a un oggetto fisso, come la ringhiera delle scale, o semplicemente usare il proprio corpo per ancorarla (ad esempio stando in piedi sulla fascia). Dovreste allenarvi da tre a cinque volte alla settimana per circa mezz'ora. Non aspettatevi risultati enormi con le bande di resistenza: l'obiettivo è rafforzare i muscoli e i tendini, non ingrassare.

Ecco un paio di esercizi facili da provare a casa:

**Curl per i bicipiti** - In piedi, con entrambi i piedi sulla fascia di resistenza. I piedi devono essere divaricati alla larghezza delle spalle. Tenete un'estremità della fascia in ogni mano con le braccia dritte in avanti e i palmi rivolti in avanti. Arricciate lentamente le mani verso le spalle, piegando i gomiti e stringendo i muscoli bicipiti.

Mantenere i gomiti stretti ai lati del corpo per far lavorare i bicipiti. Poi abbassate lentamente le mani fino alla posizione di partenza. Questa è una ripetizione.

Cercate di mantenere le ripetizioni ritmiche e lente, in modo che i bicipiti sentano la tensione in ogni momento. Eseguite da dodici a quindici ripetizioni e ripetete tre volte.

**Estensione dei tricipiti con un solo braccio** - Mettetevi in piedi con un piede leggermente davanti all'altro e un piede più indietro. Avvolgere una fascia di resistenza sotto il piede posteriore e afferrare l'altra estremità davanti al corpo con la mano opposta.

Con l'altra mano, passate sopra la spalla e afferrate l'estremità libera del cappio (potreste aver bisogno di qualcuno che ve lo passi). Tenetelo dietro la testa, vicino al collo.

Il gomito deve essere rivolto verso il soffitto. Questa è la posizione di partenza. Estendere lentamente la mano superiore verso il soffitto fino a quando il gomito è dritto. Quindi abbassatela di nuovo nella posizione di partenza.

Si tratta di una ripetizione. Eseguire da dodici a quindici ripetizioni su un braccio, quindi ripetere con l'altro braccio. Ripetere l'intera serie per tre volte.

# Peso Allenamento

Se desiderate allenarvi con i pesi, come manubri o bilancieri, comodamente da casa vostra, non dovete spendere una fortuna per procurarvi l'attrezzatura necessaria.

È possibile acquistare un buon set di pesi usati a circa la metà del prezzo di uno nuovo e, poiché i pesi liberi sono facilmente conservabili, non ci si deve preoccupare di dover fare spazio per una panca per pesi completa.

Esistono negozi come Play It Again Sports Fitness specializzati in attrezzature usate. Anche EBay e Amazon trattano attrezzature scontate.

Amber Nash, fondatrice di FitHealthyBest. com (un sito web per la salute e il fitness rivolto alle donne) afferma: "I pesi usati vengono generalmente venduti a 50 centesimi al chilo, ovvero la metà del prezzo dei pesi nuovi, che di solito costano un dollaro al chilo o più".

I manubri possono essere utilizzati per l'allenamento con i pesi e per il fitness di tutto il corpo. Sono particolarmente efficaci perché fanno lavorare anche i muscoli stabilizzatori che circondano i gruppi muscolari principali.

All'inizio è consigliabile un peso più basso che consenta di eseguire tra le dodici e le venti ripetizioni senza sentirsi troppo stanchi o senza sforzare eccessivamente i muscoli. Se si sta cercando di aumentare la massa muscolare, è preferibile un peso maggiore, quindi puntare a circa otto ripetizioni.

Quando si sollevano manubri o bilancieri, all'inizio di questo allenamento casalingo, bisogna concentrarsi sulla forma e non sul numero di ripetizioni che si riesce a fare.

Muovete il corpo lentamente e sentite i muscoli contrarsi per sapere se lo state facendo correttamente. I movimenti più lenti costringono anche i muscoli stabilizzatori e i tendini a lavorare, il che è utile per rafforzarli. Assicuratevi di non compensare eccessivamente con un'altra parte del corpo.

Ad esempio, quando si eseguono i curl dei bicipiti, assicurarsi di stare in piedi, invece di sostenere il peso con i muscoli della schiena.

Se avete difficoltà a mantenere la forma corretta, provate ad allenarvi davanti a uno specchio. Potete anche cercare su Google o YouTube dei video di allenamento e prestare attenzione a come vengono eseguiti gli esercizi. La forma è tutto! Non solo vi aiuterà a ottenere di più dalla vostra routine di fitness, ma vi garantirà anche di non farvi male.

Ricordate di inspirare quando sollevate il peso e di espirare quando tornate alla posizione di partenza. Dovreste allenarvi da tre a cinque volte alla settimana per circa mezz'ora alla volta, se possibile. Non aspettatevi di vedere subito risultati enormi. Ci vorranno diverse settimane o mesi di lavoro regolare prima di notare cambiamenti muscolari significativi.

Noterete un cambiamento nella vostra forza prima di vedere qualcosa all'esterno, quindi puntate a quello.

# Utilizzate Kettlebells

Per molti esercizi a casa, le kettlebell sono intercambiabili con i manubri. Tuttavia, per alcuni esercizi con i pesi, le kettlebell sono le migliori. Ciò è dovuto soprattutto alla loro forma, che li rende molto più facili da far oscillare. Si possono tenere per l'impugnatura (detta anche corna) o per la campana rotonda, che consente una diversa gamma di movimenti.

Inoltre, il peso è distribuito in modo leggermente diverso rispetto ai manubri e ciò fa lavorare muscoli diversi quando si eseguono gli stessi esercizi. È consigliabile allenarsi con i kettlebell per lo stesso numero di ripetizioni dei pesi, da tre a cinque volte alla settimana per circa trenta minuti.

Come i manubri, anche i kettlebell si trovano facilmente di seconda mano, il che vi farà risparmiare un sacco di soldi. Anche nuovi non costano molto (circa 65 dollari), quindi potete facilmente dimezzare il prezzo e acquistare un set usato.

Quando si iniziano a usare i kettlebell, è normale provare un po' di incertezza. Ecco come usarli per ottenere gli allenamenti più efficaci. Iniziate con un peso leggero, magari da 10 a 15 libbre, e quando vi sentite completamente a vostro agio, potete provare a passare a un peso più pesante.

Quando si eseguono gli squat, tenere il kettlebell per la maniglia con entrambe le mani e tenerlo vicino al petto. Questo esercizio fa lavorare i glutei, i quadricipiti e i tendini del ginocchio.

Mettetevi in piedi con i piedi alla larghezza delle spalle e le punte dei piedi leggermente rivolte verso l'esterno.

Piegare le ginocchia e le anche per accovacciarsi e ricordarsi di portare il sedere sotto le ginocchia. Per tornare alla posizione di partenza, spingete con i talloni.



Potete usare un kettlebell più pesante per i deadlift, che fanno lavorare il sedere e la parte posteriore delle gambe. Questi sono alcuni dei muscoli più forti del corpo, quindi lasciateli lavorare un po' di più. Mettetevi in piedi con i piedi alla larghezza delle anche e le ginocchia leggermente piegate.

Tenere il kettlebell per l'impugnatura con entrambe le mani, con i palmi rivolti verso l'interno. Iniziare all'altezza delle cosce, quindi piegarsi sui fianchi e abbassare lentamente il peso a terra tra i piedi.

Mantenete la schiena piatta e le spalle indietro. Lasciate che siano il sedere e le gambe a fare il lavoro. Mantenete il core forte e fate lavorare questi muscoli mentre spingete sui talloni per alzarvi di nuovo in piedi.

Mantenere le braccia dritte mentre si solleva il peso fino alla posizione di partenza. Fare una pausa e stringere prima di iniziare una nuova ripetizione.

Tornate ai pesi più leggeri per l'affondo della valigia. Per questo esercizio, che fa lavorare di nuovo le gambe e i glutei, non lasciate che i kettlebell oscillino selvaggiamente. Possono sfuggire di mano e affaticare

se non le tenete ferme. Tenetele ai lati come se fossero vere e proprie valigie.

In piedi, con i piedi alla larghezza delle spalle, le braccia lungo i fianchi e un kettlebell in ogni mano (tenuto per l'impugnatura). Fate un grande passo in avanti. Piegate entrambe le ginocchia e abbassate il corpo fino a formare un angolo di 90 gradi.

Mantenete le braccia e la schiena dritte, le spalle indietro e il core impegnato. Spingete sui talloni per tornare alla posizione di partenza, mantenendo la maggior parte del peso sul piede posteriore.

# Saltare la corda

La corda per saltare è l'attrezzo più economico che si possa trovare. Infatti, è possibile acquistare una corda per saltare di qualità per meno di venti dollari!

Se usata correttamente, la corda per saltare può offrire un allenamento interessante ed efficace e, naturalmente, può essere praticata ovunque.

Saltare la corda migliorerà la vostra salute cardiovascolare e la vostra resistenza, e nel frattempo perderete un po' di peso! Il salto della corda è anche un esercizio facile da imparare, divertente, portatile e che permette di allenare tutto il corpo in soli dieci minuti.

Gli esercizi con la corda per saltare sono benefici anche per altri motivi: il rischio di lesioni è molto basso e l'impatto su ginocchia e caviglie è inferiore a quello della corsa.

Il salto della corda migliora anche l'agilità e l'equilibrio, stimola il metabolismo e fa guadagnare muscoli ai polpacci. Per ottenere il massimo dall'allenamento, è necessario conoscere alcune nozioni di base.

Innanzitutto, il ritmo e la forma sono fondamentali per un allenamento con la corda per saltare. Per prendere il ritmo giusto, provate a saltare senza corda e a contare a tempo. Si può anche provare ad allenarsi con musica dal ritmo intenso, stando a tempo con la battuta.

Assicuratevi che la corda per saltare sia della misura giusta per voi, né troppo lunga né troppo corta. In questo caso le dimensioni contano! Per misurare la corda, posizionatevi al centro della corda con un piede e tirate i manici verso l'ascella. La base del manico (dove inizia la corda) deve arrivare all'ascella o all'area dei capezzoli.

Se acquistate una corda online, non potete misurarla, quindi provate a seguire le seguenti linee guida (non includete i manici

nella misura della lunghezza):

- Se avete un'altezza compresa tra 1 e 2 metri, acquistate una corda da salto di 2 metri.
- Se avete un'altezza compresa tra 1,70 e 1,70, acquistate una corda per saltare di 2,5 metri e 3,5 centimetri.
- Se avete un'altezza compresa tra 1,70 e 1,70, acquistate una corda da salto di 2 metri.
- Se avete un'altezza compresa tra 1,70 e 1,80 m, acquistate una corda da salto di 2,5 m e 3,5 cm.

Se siete alle prime armi con il salto della corda, scegliete una corda più pesante che vi dia un maggiore riscontro fisico durante il salto. Non è necessario saltare come un'antilope. Rimanete sulle punte dei piedi e tenete le ginocchia leggermente piegate.

Tenere le mani all'altezza dei fianchi. Tenete le mani in fuori con i palmi rivolti verso l'alto. I pollici devono trovarsi vicino alla parte superiore dell'impugnatura, non avvolti intorno alla mano. Mantenete comunque una presa rilassata e non stringete troppo.

Inoltre, tenete i gomiti aderenti al corpo e lasciate che siano i polsi e gli avambracci a fare il lavoro di spinta della corda.

Si può aumentare l'intensità con uno (o più) dei seguenti accorgimenti: saltare più velocemente per lo stesso numero di ripetizioni, usare una corda più pesante, saltare per un periodo di tempo più lungo o saltare per più ripetizioni per serie.

Saltate per venti o trenta secondi, quindi riposare per dieci secondi prima di iniziare un'altra serie.

Ripetete la serie quattro volte per un giro e fate da tre a cinque giri durante l'allenamento.



# Tappetino per lo yoga

Se avete intenzione di allenarvi sul pavimento di casa o di fare yoga, avete bisogno di un tappetino. Fortunatamente, questi tappetini sono molto economici. Da Target, partono da circa 15 dollari.

La prima cosa da considerare è lo spessore. Questo determinerà quanto sarà comodo. Lo svantaggio è che più il tappetino è spesso, più si può oscillare.

Un tappetino sottile ha uno spessore di circa 1/16 di pollice. In questo modo si ottiene un buon collegamento con il pavimento, il che rappresenta un vantaggio quando si eseguono posizioni di equilibrio.

Lo svantaggio è che c'è meno ammortizzazione tra voi e il pavimento. Potreste sbattere il ginocchio durante un affondo. Un tappetino spesso ha un'ampiezza di circa 1,5 cm.

Questo può essere migliore per il sostegno della schiena durante il lavoro di core o le inversioni. Se preferite una via di mezzo, potete anche acquistare un tappetino di medio spessore, con uno spessore di 1/8 di pollice.

È bene tenere conto anche dello spazio disponibile per riporre i tappetini. I tappetini più sottili si arrotolano in un'area più piccola, mentre quelli più spessi occupano più spazio. Più sottile significa anche più trasportabile se pensate di frequentare un corso di yoga dopo la quarantena.

Il materiale di cui è fatto il tappetino ne determina la consistenza e la "adesività". Determinerà anche il grado di "elasticità" del tappetino ("spugnosità"). La maggior parte dei tappetini è realizzata in gomma o in PVC (vinile). Si noti che il vinile non è una scelta ecologica se si vuole lasciare una minore impronta di carbonio.

I tappetini in vinile, tuttavia, durano a lungo e possono resistere a molti allenamenti. Sono anche più elastici. I tappetini in gomma

possono essere naturali o riciclati. Possono contenere iuta e cotone o essere

solo di cotone. Sono tutti più ecologici, ma meno spugnosi. Se siete allergici al lattice, evitate di prendere un tappetino di gomma.

La texture del tappetino controlla la quantità di trazione che ha. Può essere artificiale (le protuberanze sul tappetino in vinile) o una funzione del materiale che lo compone (la iuta o il cotone hanno una texture naturale "grippante").

Un tappetino "grippante" o irregolare impedisce di scivolare su un pavimento duro. Questo è importante, soprattutto se si suda molto.

Tuttavia, se le protuberanze danno fastidio alla vostra pelle, cercate di assicurarvi che il vostro tappetino liscio abbia un certo controllo dell'umidità. È possibile trovare un tappetino adatto a tutte le esigenze, da quello liscio come la seta a quello super-urlo. Dipende dalla vostra sensibilità.

Anche il tappetino deve essere "appiccicoso". I tappetini appiccicosi impediscono di scivolare sul pavimento quando si

cambia posizione. Inoltre, vi aiutano a mantenere la posizione più a lungo senza che

scivolare sotto di voi. I tappetini più appiccicosi sono quelli in vinile (PVC), ma ovviamente non sono molto ecologici.

Se avete bisogno di un aiuto per rimanere fermi nelle vostre pose, ma non sopportate la texture rialzata di un tappetino di gomma o di iuta, dovrete optare per quello in vinile. Ricordate solo di tenerlo pulito per mantenere la sua adesività.

Il modo migliore per prendersi cura del tappetino da yoga è usare acqua e sapone. Bagnate una salvietta con acqua e sapone (meglio se non a base di olio) e pulite il tappetino prima del primo utilizzo. Pulitelo anche una volta alla settimana per mantenerlo in perfetta forma.

Per una pulizia rapida, provate una miscela 50/50 di aceto di sidro di mele e acqua. Pulite il tappetino e lasciatelo asciugare in una stanza ben ventilata o (meglio ancora) all'aperto.

È anche possibile acquistare o preparare uno spray per tappetini a base di oli essenziali che lascia sul tappetino un profumo fresco come quello di limone, eucalipto, lavanda o menta.

Con il tempo, il tappetino inizia a perdere la sua adesività. Uno dei modi migliori per combattere questo fenomeno è cospargere leggermente il tappetino di polvere per bambini o bicarbonato di sodio e passarlo con un panno pulito e asciutto. In questo modo si assorbono gli oli e l'umidità.

# Palla medica

Queste palle ponderate, solitamente delle dimensioni di un pallone da calcio o da basket, pesano da due a trenta chili. Sono realizzate in vinile e riempite con un tipo di gel. Le palle mediche servono a rafforzare il core, a migliorare l'equilibrio e a sviluppare la forza generale. Possono essere costose, ma di solito se ne possono trovare di economiche in negozi come Walmart.

La maggior parte delle persone non ha idea di cosa si debba fare con una palla medica. Se siete voi, ho buone notizie! I seguenti esercizi vi aiuteranno a familiarizzare con la palla medica e a imparare a usarla correttamente a casa.

**Slam con palla medica** - Mettetevi in posizione di affondo con una gamba davanti all'altra. Dovete stare in equilibrio invece di appoggiarvi saldamente al pavimento. Tenete la palla medica sopra la testa e sbattetela sul pavimento all'esterno del vostro corpo.



gamba. Fate un po' di muscoli in questo esercizio. La palla si muove verso il basso con una torsione del core.

Raccogliere la palla mentre rimbalza e ripetere il movimento.

Eseguite il maggior numero possibile di ripetizioni in un periodo di 45 secondi, quindi riposare per circa 15 secondi prima di provare con l'altra gamba.

**Affondo e passaggio** - Mettetevi in piedi con le gambe divaricate e una davanti all'altra come se steste facendo una spaccata. Tenete la palla medica vicino al petto. Piegate entrambe le ginocchia in modo da assumere una posizione di affondo. Abbassate la palla all'interno della gamba avanzata e passatela da una mano all'altra sotto la gamba stessa.

Riportare la palla al petto con entrambe le mani. Questa è una ripetizione. Eseguite il maggior numero di ripetizioni in 45 secondi, quindi riposare per 15 secondi prima di eseguire l'altra gamba.

**Rematore in posizione** eretta con i piedi alla larghezza delle spalle. Piegate leggermente le ginocchia, ma mantenete la schiena dritta. Tenete la palla medica con entrambe le mani e piegatevi leggermente in avanti sui fianchi finché la schiena non forma un angolo di 45 gradi con il pavimento.

Tirate la palla verso l'alto stringendo le scapole. Mantenete questa posizione per un secondo, poi abbassate di nuovo lentamente la palla. Questa è una ripetizione. Eseguite il maggior numero di ripetizioni in 45 secondi, quindi riposate per 15 secondi.

**Bicycle Twist** - Sdraiatevi sulla schiena con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati sul pavimento. Tenere la palla medica con entrambe le mani sopra il petto. Arricciate il busto verso l'alto stringendo gli addominali.

All'inizio del crunch, ruotate il busto in modo che il gomito sinistro incontri il ginocchio destro (o viceversa) con la palla ancora in entrambe le mani.

Contemporaneamente stendete la gamba sinistra, come se steste pedalando su una bicicletta. Tornare alla posizione di partenza e ripetere con l'altra gamba.

Si tratta di una ripetizione. Eseguite il maggior numero di ripetizioni in 45 secondi, quindi riposare per 15 secondi.

Ricordate che la forma è più importante dell'uso di un peso maggiore.

# Fitness Cursori

Si tratta di dischi sintetici che possono essere utilizzati sia con i piedi che con le mani. Sono pensati per gli amanti dell'esercizio fisico che hanno imparato le basi e sono pronti per qualcosa di più impegnativo.

I fitness slider costringono a usare i muscoli del core per tenere i piedi e le mani sotto il corpo mentre si scivola sul pavimento.

I cursori per il fitness sono comunque piuttosto economici (meno di dieci dollari), ma se volete risparmiare ancora di più, potete usare un paio di piccoli canovacci - basta che non li usiate per asciugare i piatti dopo!

*Ecco alcuni esercizi abbastanza semplici che metteranno alla prova la vostra destrezza e faranno lavorare il vostro core.*

Cominciamo con la "posizione plank". È la posizione in cui sembra che abbiate appena completato una flessione. Siete posizionati sulle mani e sulle punte dei piedi con le gambe e le braccia dritte. Il peso deve essere sulle punte dei piedi e sulle mani. La schiena deve essere dritta.

Tenete le mani leggermente più larghe delle spalle e guardate in basso e un po' davanti alle mani, in modo che anche la testa sia dritta. Stringete gli addominali e mantenete la schiena dritta.

**Knee Tucks** - Iniziare in posizione plank con entrambi i piedi sui cursori. Stringete gli addominali per curvare il corpo in avanti, piegando le ginocchia fino a quando le ginocchia toccano il petto.

Concentratevi sul mantenimento del core. Non lasciate che i fianchi si alzino troppo. Fate scivolare i piedi indietro in posizione plank per una ripetizione. Puntate a dodici-quindici ripetizioni ripetute fino a tre volte.

**Mountain Climber** - Iniziare nella stessa posizione delle ginocchiate. Fate scivolare il ginocchio destro in avanti fino a toccare il petto.

Mantenete gli addominali e il core tesi e la schiena dritta.

Riportare il ginocchio in posizione plank e ripetere il movimento con la gamba sinistra. Questa è una ripetizione. Puntate a dodici-quindecim ripetizioni ripetute fino a tre volte.

**Pike** - Iniziare in posizione plank con entrambi i piedi sui cursori. Stringete gli addominali e spingete i fianchi verso il soffitto, tirando i piedi verso le mani.

Assicuratevi di mantenere le mani e le spalle nello stesso punto. Usare i fianchi per muovere le gambe. Tornate alla posizione di partenza per una ripetizione. Puntate a dodici-quindecim ripetizioni ripetute fino a tre volte.

**Plank Jack** - Iniziare in posizione plank con entrambi i piedi sui cursori. Allontanare i piedi almeno alla larghezza dei fianchi, quindi

riavvicinarli. Questo è



una ripetizione. Puntate a dodici-quindici ripetizioni veloci ripetute fino a tre volte.

**Ginocchiata laterale** - Iniziare in posizione plank con entrambi i piedi sui cursori. Stringere gli addominali e tirare le ginocchia verso il petto. Fate scivolare entrambi i piedi verso destra, assicurandovi di sentire i muscoli obliqui che lavorano nell'addome. Terminare con entrambi i piedi all'esterno della mano destra.

Mantenere le mani e le braccia ferme. Tornare alla posizione di plank e ripetere il movimento sul lato sinistro. Questa è una ripetizione. Puntate a dodici-quindici ripetizioni ripetute fino a tre volte.

# Scala Climber

Uno dei modi più efficaci per far lavorare tutto il corpo è il montascale (altrimenti detto stair stepper).

Potreste chiedervi: perché non risparmiare ancora di più e salire e scendere da soli i miei gradini?

Ci sono un paio di motivi per non farlo.

In primo luogo, l'uso di scale di legno o di cemento è un'attività ad alto impatto, che grava sulle ginocchia e sulle caviglie. Un montascale, invece, non sollecita più di tanto le articolazioni.

In secondo luogo, se si fanno molti movimenti ripetitivi, si consumano i gradini e la moquette.

Infine, salire e scendere le scale di casa diventa davvero noioso! Con un montascale o uno stepper, invece, è possibile posizionarsi davanti alla televisione e fare esercizio mentre si guarda l'ultima serie di Netflix. ©

Un'altra domanda comune è: perché acquistare un montascale? Perché non limitarsi a una camminata veloce, nel quartiere o su un tapis roulant?

Salire le scale migliora la resistenza e la forza d'animo. È un allenamento a basso impatto che offre comunque una buona sessione cardio. Brucerete calorie, perderete peso e tonificherete i muscoli, tutto allo stesso tempo.

Inoltre, migliorerete l'equilibrio e la stabilità. Se acquistate una macchina, potete installarla in qualsiasi punto della casa e non occupa molto spazio.

Se aggiungete delle bande di resistenza al vostro allenamento, potrete anche tonificare la parte superiore del corpo!

Quando si acquista uno stepper per scale, assicurarsi che sia uno di quelli di qualità superiore e con buone recensioni. Di solito è meglio pagare un po' di più per una macchina migliore invece di prendere qualcosa di economico che si consuma prima di poterla utilizzare.

*Nella scelta della macchina, esistono tre tipi fondamentali di stepper.*

La prima è la macchina stair stepper di base. I vantaggi sono la robustezza, la stabilità e la durata.

Questi stepper sono ideali per le persone più pesanti, quindi se avete bisogno di perdere un certo numero di chili, dovrete pensare a questa soluzione. Sono disponibili sia manuali che motorizzati e la maggior parte di essi è dotata di ringhiere. Le macchine motorizzate sono di solito un po' più grandi degli altri stepper e sono in grado di

hanno bisogno di più spazio. Sono anche più rumorosi delle versioni manuali. Questi stepper costano più dei mini stepper e non sono molto portatili.

I mini stepper sono proprio come suggerisce il nome: versioni più piccole della macchina di base. Sono leggeri e più portatili. La maggior parte dei modelli non è però dotata di binari. I mini stepper offrono un allenamento più vario, soprattutto se si aggiungono bande di resistenza. Alcuni offrono anche opzioni di torsione o di salto laterale.

Sono anche compatti e meno costosi. Tuttavia, molte sono di qualità inferiore rispetto alle macchine di base. Non sono altrettanto robuste e alcune sono troppo leggere: si muovono durante l'allenamento. Potrebbero non essere così resistenti e non sono costruite per le persone più pesanti.

Il "re" degli step machine è ovviamente lo Stairmaster.

Alcune hanno due pedane da azionare a turno, mentre altre assomigliano più a una scala mobile. Probabilmente l'allenamento migliore si ottiene con uno Stairmaster, se si può permetterne il prezzo.

Inoltre, richiedono molto spazio sul pavimento e sul soffitto e non sono affatto portatili. Ma se avete soldi e spazio a disposizione, non potete battere questa macchina.

# Conclusione

Come si evince dalle informazioni contenute in questo rapporto speciale, se siete interessati a iniziare un regolare regime di esercizi a casa, non dovete spendere una fortuna in attrezzature o in un abbonamento in palestra. Potete acquistare attrezzature economiche, nuove o usate, e utilizzare la vostra casa o il vostro garage come spazio di allenamento.

Inoltre, spesso è possibile acquistare attrezzature da palestra costose a prezzi accessibili se si opta per l'usato.

Steve Adams, che si descrive come "un frugale appassionato di fitness", dice che spesso acquista le sue costose attrezzature su Craigslist o su Facebook Marketplace.

Non acquistate nulla se non conoscete esattamente la marca e il modello. In questo modo potrete fare ricerche e leggere le recensioni su quel modello.

Adams consiglia anche di scattare più foto dell'apparecchiatura prima dell'acquisto, in modo da poter ingrandire e controllare la presenza di ruggine o altri segni di usura.

Chiedete al venditore perché si sta liberando dell'attrezzatura. "Non l'ho mai usata" è molto meglio di "Ne volevo una nuova". Inoltre, chiedete se il venditore è disposto a negoziare sul prezzo se pagate in contanti e ritirate voi stessi l'attrezzatura.

Buon esercizio!



# Risorse

Ecco i link ad alcune risorse che ritengo possano aiutarvi:

## **Guida dei trainer agli allenamenti a casa:**

>> <https://thethirty.whowhatwear.com/tips-for-working-out-at-home>

## **Consigli per i principianti sull'allenamento a casa:**

>> <https://www.runtastic.com/blog/en/how-to-start-working-out/>

## **Come creare una palestra a casa:**

>> <https://www.self.com/story/exactly-how-to-start-workout-programma-senza-ingresso-in-palestra>

## **100 idee per l'allenamento a casa:**

>> <https://www.muscleandstrength.com/workouts/home>