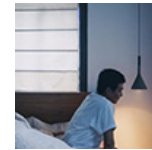




Coronavirus, la creatività del made in Italy in prima linea

Partono le Ied Talks: lezioni di design gratuite in live streaming



Le vite vere di Foscarini

Dal 26 aprile su Sky Arte

Scopri di più



Consiglia 17

Tweet

Pinterest 0

## ↳ Sfruttare gli spazi/2 Il fitness nel living, anche mini

Bastano due metri quadrati e qualche accorgimento per svolgere gli esercizi in casa come in una vera palestra. Ecco i nostri consigli



### FOTO 8 DI 8

Se non si ha spazio nel living, è possibile sfruttare il bagno, come nel progetto Gym Space di Mattia Pareschi per [Scavolini](#), un sistema di arredo modulare composto da una struttura che reinterpreta la spalliera svedese, alla quale agganciare elastici, panche e trx, disponibile in 3 diversi formati da 70, 90 o 120 cm, anche per i bagni più contenuti

### TAG

[allenarsi in casa](#)
[arredare piccoli spazi](#)

Tanta buona volontà: è questo l'unico reale requisito per **allenarsi in casa**. Diffidate dei trainer on line che usano postazioni costose e super attrezzate. Certo, fanno comodo e sono molto utili, ma non sono indispensabili per mantenersi attivi in questo periodo di **quarantena** e svolgere esercizi a corpo libero.

PROVALO SUBITO

### ANNUNCI

**Ville, villette, terratetti**  
Esterio, Francia

**Appartamenti**  
Liguria, Imperia, San Remo

**Ville, villette, terratetti**  
Lazio, Roma, Rocca di Papa

CERCA UN ANNUNCIO

CATEGORIA

Per la casa, arredamento

CERCA

[Coronavirus](#)[fitness domestico](#)[home fitness](#)[idee salvaspazio](#)[palestra in casa](#)[sfruttare gli spazi](#)

## SULLO STESSO ARGOMENTO

22 aprile 2020

[Sfruttare gli spazi/3 L'angolo studio piccolo e pratico](#)

21 aprile 2020

[Sfruttare gli spazi/1 Un piccolo balcone](#)

27 aprile 2020

[Sfruttare gli spazi/5 Idee smart per la casa](#)

23 aprile 2020

[Sfruttare gli spazi/4 In bagno ogni cosa al suo posto](#)

21 aprile 2020

[Luti: «21 aprile, il Salone che non c'è»](#)

Per **organizzare un angolo fitness in casa** per prima cosa valutare qual è la stanza più ampia della propria abitazione, con buona probabilità sarà il living, quindi fare spazio, spostare il tavolo da pranzo, addossare il divano e le sedute a parete e togliere qualsiasi ostacolo, soprattutto gli oggetti che si rompono facilmente o che possono fare male.

Gli arredi, come una sedia e il divano, possono essere utilizzati come supporti per svolgere alcuni esercizi, come gli squat bulgari e gli hip thrust, ma non devono essere di intralcio. Si dovrebbe **ottenere un'area libera pari a circa due metri quadrati**, per poter eseguire più movimenti, come distensione di gambe, apertura di braccia, affondi, burpees, piegamenti e salti.

Creare la **giusta illuminazione**, se possibile con la [luce naturale](#) oppure con una luce non troppo calda, ma neanche abbagliante, che stimoli la concentrazione e l'attività fisica; aprire una finestra per un'**adeguata ventilazione** e organizzare una **playlist musicale**, meglio se con una cassa bluetooth da portare sempre vicina per poter variare all'occorrenza il volume in base all'attività, con canzoni sui 120-130 bmp (battiti per minuto), ideali per accompagnare e motivare un'attività aerobica medio-intensa, su Youtube o Spotify si trovano playlist gratuite complete e con durata intorno ai 50-60 minuti.

Infine se si ha uno [specchio](#) mobile a figura intera, portarlo nel living e metterlo di fronte per poter **verificare la postura** e la correttezza delle posizioni. Scegliere un **abbigliamento sportivo**, con scarpe da training (o scalzi per fare yoga e pilates), un tappetino oppure un telo, acqua da bere durante il fitness e due bottiglie di acqua da utilizzare come pesi. Questo è il minimo occorrente. Poi, potrebbe essere utile un **supporto per lo smartphone**, per seguire gli esercizi online (tanti personaggi famosi, istruttori o sportivi fanno live session su Instagram), oppure per fare una sessione in diretta con i propri insegnanti o gli amici, o tramite le app, come la Ntc di [Nike](#).

Si può completare il kit con guanti di protezione, pesi, bilancieri, cavigliere, bande elastiche, fitness ball, timer e smartwatch per controllare e registrare le proprie performance, tapis roulant pieghevoli da riporre dietro l'armadio, indoor bike, step, vogatori compatti, fino alle postazioni di livello professionale, ma sempre mini, come Unica di [Technogym](#), che concentra un'intera palestra in un metro quadrato e mezzo di spazio e include 25 esercizi diversi.

*Nella foto di apertura le bande elastiche Domyos by [Decathlon](#)*

Leggi anche:

[Sfruttare gli spazi/1 Un piccolo balcone](#)

[Sfruttare gli spazi/3 L'angolo studio piccolo e pratico](#)

[Sfruttare gli spazi/4 In bagno ogni cosa al suo posto](#)

[Sfruttare gli spazi/5 Idee smart per la casa](#)

\* Un articolo di [allenarsi in casa](#), [arredare piccoli spazi](#), [Coronavirus fitness domestico](#), [home fitness](#), [idee salvaspazio](#), [palestra in casa](#), [sfruttare gli spazi](#) scritto da [Francesca Gugliotta](#) il 21 aprile 2020

## INIZIATIVE EDITORIALI

## ARGOMENTI

Interni	Mobili	Mostre
Chiedi all'architetto	Spaziservizio	Esterni
Elettrodomestici	Eventi	Cucina
Outdoor	Tendenze	Materiali
Libri	Celebrities	Design
Rassegna	Interior-design	Giardinaggio
Fai-da-te	Architettura	Ceramica
Immobiliare	Concorsi	Ristrutturazioni
Bagno	Nuove aperture	Abitudini
Luci	Uninews	RCasa
Landscape	Impatto ambientale	Estate
Antiquariato	Cucinare	Diretta Salone del mobile 2012
Salone del mobile	Colore	Salone del mobile 2013
Arredare		

## NOTIZIE

Sfruttare gli spazi/5  
Idee smart per la casa

Le vite vere di Foscarini  
(anche su Sky Arte)

Venice Design Week, tre  
concorsi per studenti e  
professionisti

Sfruttare gli spazi/4  
In bagno ogni cosa al  
suo posto

## STRUMENTI

Newsletter

## COME FARE

Smart working,  
scegliamo i nostri alleati

Architetti e interior  
designer offrono  
consulenze gratuite

Classic Blue, le idee per  
la casa

Il balcone stretto e  
lungo? Arredatelo così

## CATALOGO

Scelti da noi

Webmobili

Internicasa