



## Come tenersi in forma in uno spazio ridotto? Ecco i consigli degli esperti per realizzare una micro palestra domestica

LIFESTYLE

di Ludovica Stevan  
19 aprile 2023

Dai vogatori agli elastici e dai manubri fino ai kettlebell. L'esercizio fisico è di casa. Se è vero che l'home gym è il nuovo trend di stagione, scopriamo insieme qualche consiglio utile per realizzare una palestra fai-da-te a casa in uno spazio ridotto.

### Palestra in casa: ecco i consigli degli esperti per realizzare una micro palestra domestica con gli attrezzi giusti

Palestra a casa? Se è vero che la primavera è sinonimo di *remise en forme*, l'**home fitness** è il nuovo trend di stagione. Complice (forse) l'effetto pandemico, che a partire dal 2021 ha segnato un incremento maggiore nell'allenamento tra le mura domestiche, oggi l'esercizio fisico a casa si caratterizza come un vero e proprio must. A confermarlo è la ricerca condotta da Samsung che evidenzia proprio come già lo scorso anno il 46,6 per cento delle persone che si sono allenate lo ha fatto da casa. Persino gli architetti dello studio Primo Atelier hanno dichiarato che «una piccola area fitness fai-da-te è oggi una delle richieste più comuni in ambito progettuale». **Ma come realizzare una micro palestra domestica se si hanno a disposizione solo pochi m2?** Scopriamo insieme qualche piccolo consiglio utile per realizzare un'area fitness domestica (in uno spazio ridotto).

#### Tre elementi che non devono mai mancare

Per i più fortunati che possono dedicare un'intera stanza (seppur piccola) a questa funzione, i progettisti dello studio di architettura e design consigliano **3 elementi che non dovrebbero mai mancare** in fase di realizzazione, a prescindere dal tipo di attività che si vuole svolgere. «Il primo è un mobile contenitore per gli attrezzi, a seguire una parete specchiata per dilatare gli spazi (soprattutto in caso di m2 ridotti) e infine una finestra per mantenere il contatto con l'esterno». A questi si aggiunge la pavimentazione che è l'elemento chiave dell'esercizio e deve essere perciò in grado di dare un comfort fisico anche per un allenamento a piedi scalzi. «Proprio per questa ragione suggeriamo sempre materiali naturali come tappeti in sughero oppure in caucciù», aggiunge l'architetto Alessandro Schetter.

## Come trasformare lo spazio in una palestra fai-da-te

Per tutti coloro che invece non sono in grado di dedicargli un'unica stanza a causa degli spazi ridotti, **l'area living è la soluzione**. Gli stessi architetti di Primo Atelier dichiarano che «molto spesso questo ambiente risulta essere il più luminoso e il più ampio di tutta la casa e, proprio per questa ragione, è in grado di ospitare anche piccole attività aerobiche». Ma la zona giorno non è l'unica soluzione. Infatti, tra le ultime tendenze, risulta esserci anche la camera da letto e... inaspettatamente anche la cabina armadio. Ma in che modo? «Grazie alle armadiature fatte in vetro e retroilluminate, questi arredi riescono a dare sia un comfort ambientale sia una dilatazione spaziale perfetta, oltre al fatto che ci troviamo già all'interno del nostro spogliatoio privato, meglio ancora se abbiamo a disposizione un piccolo lavabo nelle vicinanze».

## Materiali naturali come must-have della progettazione

Se si parla di palestra *home made* non si possono non citare i materiali. Infatti, «i fondamenti per la progettazione di aree come queste, dedicate alla cura della persona, sono **l'utilizzo di materiali naturali** come pietra e legno che ci mantengono inconsciamente legati alla dimensione dello spazio aperto ed incontaminato», spiega l'architetto **Alessandro Schetter**. Così come il potere della luce naturale che, «grazie ad ampie finestrate dona la sensazione di farci correre all'area aperta. Quando invece non è possibile – come nel nostro ultimo progetto per una piccola palestra aziendale – abbiamo rivestito un'intera parete di 7 metri con delle pennellature intelaiate retroilluminate, rivestite con tessuto in cotone come i fusuma giapponesi, per dare un'**illuminazione controllata** è soprattutto naturale».



Courtesy of Scavolini

15/19

Gym Space di Mattia Pareschi per Scavolini è il sistema di arredo modulare che integra bagno e palestra in un unico ambiente.

<https://www.ad-italia.it/gallery/palestra-in-casa-piccoli-spazi-attrezzi-salute-benessere/>