



▲ Gym Space di Scavolini è un sistema di arredo modulare in formati da 70, 90 o 120 centimetri, che integra sala da bagno e palestra. Disegnato da Mattia Pareschi

## Piccolo o grande, è sempre home fitness

di Ilenia Carlesimo

*Statistiche e ricerche digitali lo confermano: sono sempre di più le persone che si allenano a casa. Che sia ampia o minuscola, c'è sempre modo di ricavarci una palestra*

09 GENNAIO 2023 ALLE 16:13

1 MINUTI DI LETTURA



Dal 2021 a oggi, su Pinterest è aumentata di 12 volte la ricerca “palestra a casa economica fai-da-te” e quest’anno è cresciuta dell’80% anche quella su una “routine di stretching quotidiana”. Se quando la pandemia ha chiuso le palestre allenarsi nel living era l’unica opzione possibile, anche ora che non ci sono restrizioni, sono tante le persone che preferiscono tenersi in forma a casa con app di home fitness o sotto la guida di personal trainer on line. Lo conferma anche una ricerca di Samsung secondo cui lo scorso anno il 46,6 per cento delle persone che si è allenato lo ha fatto proprio in ambito domestico, con una percentuale molto alta tra le donne. Tra i prodotti più venduti su Subito.it, spopolano gli attrezzi per allestire una sala fitness casalinga.

Ma quanto spazio serve? Tutto dipende dall'attività svolta e l'ideale sarebbe avere una stanza dedicata, ma in alcuni casi potrebbe bastare anche un angolo del soggiorno: uno spazio ben aereato dove stendere un tappetino che assorba gli urti e poter usare piccoli attrezzi come manubri e fasce elastiche.

«Il rafforzamento muscolare, la tonificazione, la ginnastica dolce e lo stretching, ad esempio, richiedono poco spazio e poco materiale», spiegano gli esperti di Decathlon. «Per avere in casa un tapis roulant o una cyclette sono sufficienti 4 metri quadrati», dicono.

Ma anche chi preferisce allenamenti più variegati può contare su soluzioni salvaspazio. Come la Technogym Bench: una panca per l'allenamento funzionale e della forza che grazie al design essenziale e ai vari attrezzi che contiene permette oltre 200 esercizi in uno spazio limitato.

Un'idea per una zona training macro, invece, è il sistema Gym Space di Scavolini che integra bagno e palestra e ruota attorno alla reinterpretazione della spalliera svedese, utilizzata sia come base per applicare ulteriori attrezzature sportive, come panche, elastici e trx, sia per fissare i classici accessori classici da bagno, dalle mensole allo specchio. Insomma, l'unico vero ostacolo potrebbe essere la pigrizia.