

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 8 (2006)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Fitness a domicilio  
**Autor:** Bechter, Barbara / Sakobielski, Janina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001472>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Fitness a domicilio

**Non solo divani e poltrone //** Ci sono tanti modi per stimolare gli adulti a fare movimento nel proprio appartamento o per trasformarlo in uno spazio in cui muoversi a piacimento. E questo senza avere l'impressione di dormire in un centro fitness o mangiare in una palestra.

Barbara Bechter, Janina Sakobielski

► Chi vuole mantenersi in forma in casa deve seguire con una certa disciplina il proprio programma di allenamento personale poiché, come succede anche in altre discipline sportive, la chiave del successo è la regolarità. Fondamentalmente, le quattro mura di casa offrono la possibilità di allenarsi con il peso del proprio corpo, con un attrezzo da fitness (come ad esempio un «hometrainer») oppure con l'ausilio di elementi d'arredamento, come sedie o tavoli. L'esperienza dimostra che gli uomini preferiscono allenarsi con un attrezzo da fitness piuttosto che sfruttare le opportunità offerte dal proprio corpo. In questo modo hanno l'impressione di «aver praticato dello sport».

Nella maggior parte dei casi, l'aspetto finanziario non è un ostacolo. Infatti esistono numerose possibilità anche per i piccoli budget. Mantenersi in forma a casa è molto

più di una questione di soldi; è un nuovo modo di pensare ed inizia quando cerchiamo di introdurre una variazione nella nostra quotidianità, ad esempio assumendo consapevolmente un altro modo di stare seduti o in piedi.

## Un programma ai minimi termini

Il movimento è igiene di vita, penetra sotto la pelle e si lascia integrare facilmente nella quotidianità. Fissare un obiettivo da raggiungere rappresenta un vantaggio. Per seguire questo programma ridotto ai minimi termini è sufficiente disporre di un materassino da ginnastica e, eventualmente, di una corda per saltare.

■ Eseguire il riscaldamento ad esempio salendo e scendendo le scale, facendo dello step su uno sgabello basso oppure saltando alla corda con o senza musica.

■ Programma minimo di esercizi di forza e di ginnastica, come ad esempio «I cinque tibetani» (v. pagine seguenti). Si consiglia di eseguire questo programma il mattino al risveglio: il corpo viene infatti rifornito di ossigeno e preparato al meglio per affrontare la giornata.

■ Rilassarsi eseguendo ad esempio degli esercizi di respirazione o un rilassamento progressivo dei muscoli, di preferenza prima di andare a letto in modo tale da garantire un buon sonno rigeneratore.

La temperatura dei locali non è sempre idonea alla pratica di attività motorie. Spesso infatti fa troppo caldo. Dunque, chi desidera fare movimento in casa dovrebbe aprire le finestre per lasciar entrare aria fresca. //

**Zona studio:** la scrivania va orientata in modo che il bambino sia rivolto verso nord, dove si trova l'elemento acqua che compone per due terzi il corpo umano. Un cristallo sospeso sopra la scrivania attiva la forza vitale universale (il cosiddetto qi, necessario per operare con efficacia).

**Mobili:** sono consigliati i mobili multiuso per stimolare la fantasia e lo sviluppo della personalità.

**Luce:** la luce deve essere regolabile e la forma dei lampadari deve corrispondere al gusto dei piccoli.

**Colori:** sono consigliati quelli delicati, come bianco, azzurro o crema, se il bimbo è nato in primavera o in estate; verde, giallo o rosa, se invece è nato in autunno o in inverno. //

► A chi desiderasse approfondire l'argomento consigliamo il seguente libro:

Webster R.: «Feng shui per la casa». Arredare la propria casa secondo i principi del feng shui per creare un ambiente armonioso e rilassante.

Gruppo Editoriale Armenia S.p.A, Milano, 2004.

Mantenersi in forma a casa è molto più di una questione di soldi: è un nuovo modo di pensare.







## Provare per credere

**Elastico thera-band – sotto mano:** un elastico thera-band costa poco, necessita di poco spazio e offre infinite possibilità di migliorare la propria condizione fisica: dall'allenamento di singoli gruppi muscolari a quello della resistenza per tutto il corpo. Esso viene pure utilizzato durante il periodo di riabilitazione a seguito di un infortunio.

**La palla – sedersi in movimento:** la Swissball non è soltanto un'ottima alternativa alla sedia, per chi vi resta a lungo, ma anche una straordinaria opportunità di mantenersi in forma e di rilassarsi. Una palla, inoltre, può sempre essere usata in modo ludico.

**Stanga – sempre pronta:** eseguire una serie di sollevamenti con le braccia, oppure sospendersi in modo rilassato... questo attrezzo offre un vasto repertorio di esercizi di rafforzamento e di rilassamento. Combinata con altri attrezzi, come ad esempio un elastico thera-band, può anche contribuire a migliorare la condizione fisica.

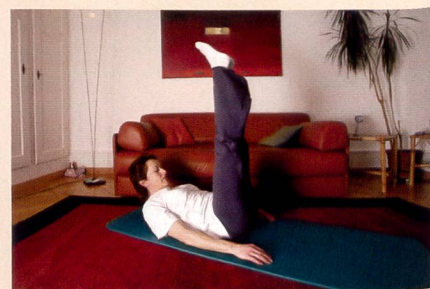
## I cinque tibetani

All'inizio eseguire l'esercizio per tre volte. L'obiettivo è di riuscire a ripetere ogni esercizio 21 volte.

► Per saperne di più:  
[www.fuenf-tibeter.de](http://www.fuenf-tibeter.de)



► 1: in piedi in posizione eretta, aprire le braccia e ruotare in senso orario lungo l'asse longitudinale del corpo. Attenzione: fissare un punto preciso e cercarlo dopo ogni rotazione. Per fermare la rotazione aprire i piedi parallelamente all'altezza delle anche, stringere le mani ad altezza del petto e fissare i pollici fino a quando non scompare la sensazione di capogiro.



► 2: sdraiarsi sulla schiena con le braccia lungo il corpo; rivolgere il palmo delle mani verso il pavimento e serrare forte le dita. Inspirare e sollevare sia il mento sia le gambe perpendicolarmente. Attenzione: la schiena deve sempre rimanere a contatto col pavimento. Espirare abbassando lentamente le gambe e la testa.

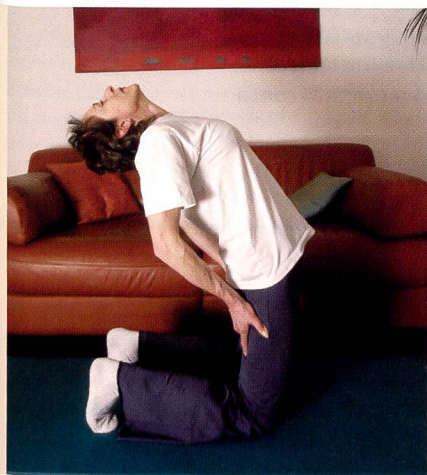
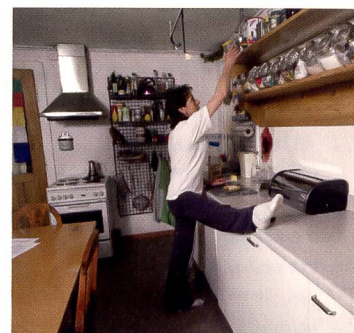
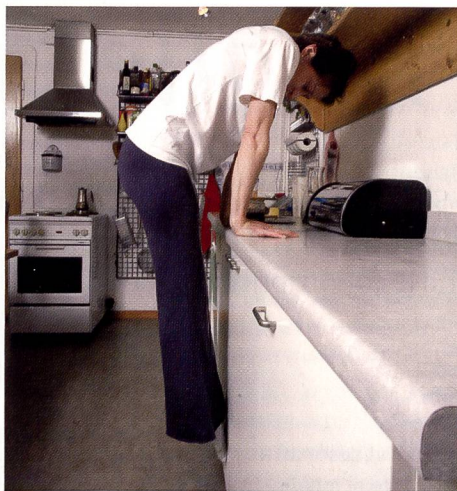


**La sedia – più di un mobile:** non è bene per la propria postura rimanere seduti troppo a lungo. Ma la sedia non serve solo per sedersi: si può anche dondolare rimanendo in appoggio sui braccioli oppure disporre le mani sotto il sedere cercando poi di sollevarlo dalla superficie. Due esercizi che stimolano il controllo posturale.

**La cucina – un attrezzo poco convenzionale:** anche in cucina ci si può rimettere in forma in tanti modi. Ad esempio può bastare assumere diverse posizioni, come cucinare con una gamba appoggiata su una sedia o sulla cucina stessa! Può apparire un'idea poco convenzionale ma è veramente efficace!

**Stendere gli abiti – uno squat ogni tanto:** con un po' di fantasia e buona volontà anche i lavori di casa possono trasformarsi in un allenamento della resistenza e della forza. Perché non eseguire uno squat (passo profondo) in avanti o di lato dopo aver steso ogni indumento appena lavato? In questo modo un movimento quotidiano diventa un esercizio di rafforzamento.

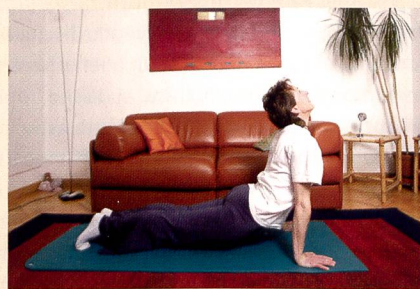
**Passare l'aspirapolvere – chi l'avrebbe mai detto:** anche pulendo il pavimento si possono fare degli esercizi di rafforzamento e di resistenza. Basta eseguire diversi movimenti regolari con le braccia e con la parte superiore del corpo passando l'aspirapolvere. //



► **3:** il terzo esercizio va eseguito immediatamente dopo il secondo. Inginocchiarsi mantenendo il corpo in posizione eretta; gli alluci sono in posizione allineata; posare le mani sulle cosce e piegare il mento in avanti. Inspirare reclinando la testa all'indietro e allungando leggermente il corpo. Espirare piegando la testa in avanti. Attenzione: per stabilizzare la colonna vertebrale tendere i muscoli del sedere durante i movimenti all'indietro.



► **4:** sedersi con le gambe allungate e divaricate a larghezza delle anche; appoggiare le mani sul pavimento accanto al sedere; serrare le dita e piegare il mento in avanti. Inspirare assumendo la posizione «gattoni» con la testa rovesciata all'indietro. Espirare lasciando cadere in avanti la testa e riportando il corpo alla posizione di partenza.



► **5:** in appoggio frontale teso rovesciare la testa all'indietro; tendere la muscolatura del sedere per stabilizzare la colonna vertebrale. Inspirare sollevando il corpo in posizione a «V» e piegare il mento in avanti. Espirare riportando il corpo in appoggio frontale teso con la testa rovesciata all'indietro.