



PROTOCOLLO DOTT. BURACCHI

MATERIALE ESSENZIALE

per allenamento da casa.

Gestione Peso & Menopausa



Più semplicità.
Più costanza.
Più autonomia.





PROTOCOLLO DOTT. BURACCHI

Materiale essenziale

Per allenamento da casa



1. Tappetino fitness / yoga



2. Panca stabile



3. Manubri leggeri 2-5 kg



4. Manubri regolabili



5. Step o rialzo stabile



6. Sbarra da porta





PROTOCOLLO DOTT. BURACCHI

Materiale extra opzionale

Per allenamento da casa



1. Elastici lunghi



2. Mini band



3. Foam roller



4. Palline massaggio



5. Palline trigger point



6. Cavigliere leggera



MATERIALE ESSENZIALE PER ALLENARSI DA CASA

Pochi strumenti, scelti bene, per costruire una routine di forza full body

Allenarsi da casa non significa trasformare il salotto in una palestra. Non serve un arsenale di attrezzi, non servono macchinari enormi e non serve comprare tutto subito.

L'obiettivo è creare abbastanza stimolo muscolare da sostenere forza, tono, massa magra, metabolismo e composizione corporea.

Nel Protocollo Buracchi l'allenamento di forza manda al corpo un messaggio preciso: il muscolo serve, deve restare e, se possibile, diventare più forte. Anche da casa, con il materiale giusto, questo lavoro può iniziare in modo semplice e concreto.

1. NON SERVE TUTTO SUBITO

Non devi comprare tutto il primo giorno. Puoi iniziare con pochi strumenti e aggiungere materiale nel tempo, in base al tuo livello, alla tua costanza e ai tuoi progressi.

La domanda giusta non è: "Quanti attrezzi posso comprare?"

La domanda giusta è: "Questo attrezzo mi aiuta ad allenare meglio il muscolo e progredire nel tempo?"

2. IL MATERIALE ESSENZIALE

1. Tappetino fitness / yoga

Il tappetino è la base. Serve per esercizi a terra, addome, mobilità, stretching, yoga pratico, glutei e lavori di controllo.

È uno degli acquisti più semplici, ma anche più utili.

2. Panca stabile

Una panca stabile è molto utile per allenarsi a casa. Idealmente, meglio una panca regolabile, cioè una panca che può essere usata piatta o inclinata.

Serve per molti esercizi con manubri, lavori per parte alta, glutei, appoggi e varianti più comode rispetto al pavimento. Non deve essere enorme, ma deve essere solida. Una panca instabile, fragile o troppo leggera può diventare pericolosa.

Se non hai una panca, all'inizio puoi usare una sedia molto stabile o un rialzo sicuro per alcuni esercizi. Nel tempo, però, una panca vera è molto più pratica.

3. Manubri leggeri da 2 a 5 kg

I manubri leggeri da 2 a 5 kg sono utili per iniziare, soprattutto per spalle, braccia, esercizi tecnici, alzate laterali e movimenti dove serve controllo.

Per una persona principiante possono già rappresentare uno stimolo iniziale. Ma attenzione: 2–5 kg non bastano per sempre e non bastano per tutto. Per gambe, glutei e schiena, nel tempo il corpo potrebbe aver bisogno di carichi più alti.

Quindi i manubri leggeri vanno bene come partenza, non come limite finale.

4. Manubri regolabili o componibili

Questo è probabilmente l'acquisto più intelligente se vuoi allenarti seriamente da casa nel tempo. I manubri regolabili, o componibili, sono manubri a cui puoi cambiare il peso. Invece di comprare dieci coppie diverse, hai un sistema che ti permette di aumentare o ridurre il carico in base all'esercizio.

I manubri regolabili ti permettono di seguire il principio più importante dell'allenamento di forza: la progressione.

5. Step, rialzo stabile o sedia solida

Uno step o un rialzo stabile può essere utile per esercizi di gambe, glutei e lavori a corpo libero. Può servire come appoggio, supporto o base per alcune varianti.

6. Sbarra da porta

La sbarra da porta non è indispensabile il primo giorno, ma può diventare molto utile nel tempo. Serve soprattutto per esercizi legati alla schiena, trazioni assistite, appendersi e lavoro della parte alta.

Va scelta e installata con attenzione. Deve essere sicura, adatta alla porta, ben montata e usata con prudenza.

3. MATERIALE EXTRA OPZIONALE

Questi strumenti non sono necessari per iniziare, ma possono essere utili in base al livello, alla curiosità personale e agli obiettivi.

Elastici fitness

Gli elastici possono essere utili, ma non sono il centro di questo percorso. Esistono elastici lunghi e mini band: i primi si usano spesso per tirate, spinte e lavori di schiena/spalle; le mini band sono elastici corti ad anello, spesso usati per glutei e anche.

Foam roller o pallina da massaggio

Il foam roller può essere utile per mobilità, recupero e sensazione di corpo più libero. Non costruisce forza e non sostituisce l'allenamento, ma può essere comodo se senti rigidità o tensioni.

Anche una pallina da massaggio può essere utile per lavori più localizzati. Da considerare come extra, non come base.

Cavigliere leggere

Le cavigliere leggere possono essere usate per alcuni esercizi semplici di gambe, glutei e controllo. Non sono indispensabili e non sostituiscono un vero lavoro di forza, ma possono essere un piccolo complemento per alcuni movimenti a terra o esercizi mirati.

4. PRIORITÀ D'ACQUISTO CONSIGLIATA

Livello 1 — Partenza minima

Per iniziare:

- tappetino fitness / yoga;
- coppia di manubri leggeri;
- sedia o rialzo molto stabile.

Questo basta per partire con esercizi semplici, controllo e prime routine.

Livello 2 — Percorso più serio

Per rendere l'allenamento da casa più completo:

- panca stabile;
- manubri regolabili o componibili;
- sbarra da porta, se sicura e ben installata.

Questo è il salto più importante, perché permette allenamenti più completi, più comodi e più progressivi.

Livello 3 — Extra utili

Da valutare solo se ti servono davvero:

- elastici fitness;
- foam roller o pallina da massaggio;
- cavigliere leggere.

Sono strumenti utili, ma non sono la priorità.

5. REMINDER SULLA PROGRESSIONE

L'errore più comune nell'allenamento da casa è usare sempre pesi troppo leggeri.

All'inizio va bene. Ma se dopo settimane tutto è facile, non stai più dando al muscolo un motivo forte per restare o migliorare.

La progressione può avvenire aumentando leggermente il peso, facendo più ripetizioni, rallentando il movimento, migliorando il controllo o scegliendo varianti più difficili. Ma a un certo punto, soprattutto per gambe e glutei, il carico conta.

Per questo i manubri regolabili sono così utili: ti permettono di aumentare lo stimolo quando il corpo è pronto.

Per capire meglio questi principi, consulta anche il documento:

Allenamento di Forza — Principi di Base

Per dubbi su esercizi, progressione, varianti o adattamenti, usa la chat **Personal Trainer**.

6. SICUREZZA ESSENZIALE

Allenarsi da casa richiede attenzione minima:

- usa solo appoggi stabili;
- non salire su sedie traballanti;
- controlla sempre panca e rialzi;
- verifica bene la sbarra da porta;
- lascia spazio attorno a te;
- non usare carichi che non controlli;
- non improvvisare esercizi rischiosi.

Il punto non è avere paura. Il punto è allenarsi con intelligenza.
