



## **Sport - I migliori attrezzi per la palestra in casa: come allestire uno spazio workout in soli 5mq**

Roma - 12 gen 2026 (Prima Pagina News) **Molte persone rinunciano all'idea di una palestra domestica perché pensano di aver bisogno di un intero garage o di una stanza dedicata.**

Molte persone rinunciano all'idea di una palestra domestica perché pensano di aver bisogno di un intero garage o di una stanza dedicata. La realtà è che, con la giusta pianificazione, 5 metri quadrati sono più che sufficienti per costruire un corpo forte e atletico. In uno spazio ridotto, la chiave non è avere tanti attrezzi, ma avere quelli giusti. Ecco come trasformare un piccolo angolo della tua casa in una zona workout professionale.

1. La Panca Regolabile: il cuore della tua palestra Se dovessi scegliere un solo elemento per i tuoi attrezzi per la palestra, questo dovrebbe essere la panca da palestra. In uno spazio di 5mq, una panca regolabile offre una versatilità impareggiabile: Allenamento totale: permette di eseguire spinte per il petto, rematori per la schiena, shoulder press per le spalle e persino esercizi per le gambe come i bulgarian split squat. Gestione dello spazio: molti modelli moderni sono pieghevoli, il che significa che una volta terminato l'allenamento, la panca può sparire dietro una porta o sotto il letto.
2. Manubri Regolabili: un intero rack in una coppia Invece di occupare una parete intera con manubri di pesi diversi, opta per una coppia di manubri regolabili. Sono tra gli attrezzi per la palestra più efficienti in termini di spazio. Accoppiati con una panca, ti permettono di eseguire centinaia di varianti di esercizi, adattando il carico man mano che diventi più forte.
3. Pavimentazione Tecnica (Gomma SBR) Non sottovalutare l'importanza del suolo. Quattro mattonelle di gomma ad incastro (circa 2x2 metri) proteggeranno il tuo pavimento dai graffi e attutiranno il rumore dei pesi. Inoltre, offrono una base stabile e antiscivolo per i tuoi esercizi a terra.
4. Elasticci e Loop Bands Per rifinire il tuo allenamento senza occupare nemmeno un centimetro di pavimento, gli elasticci sono fondamentali. Sono perfetti per il riscaldamento, lo stretching e per aggiungere resistenza dinamica ai tuoi sollevamenti con i pesi. Strategie per ottimizzare lo spazio Sfrutta l'altezza: se possibile, installa una barra per trazioni alla porta o a muro. Occupa spazio "morto" e aggiunge un valore immenso al tuo allenamento dorsale. Luce e specchi: uno specchio a figura intera non serve solo per la vanità; in uno spazio piccolo, aiuta a mantenere la tecnica corretta e rende l'ambiente visivamente più ampio e meno claustrofobico.
- Ordine: mantieni i tuoi attrezzi per la palestra organizzati. Il disordine è il nemico numero uno degli spazi piccoli. Conclusione: qualità sopra la quantità Allestire una palestra in casa in 5mq richiede una selezione rigorosa. Ogni pezzo deve meritarsi il suo posto. Investire in attrezzature che siano allo stesso tempo robuste, sicure e compatte è l'unico modo per garantire un allenamento efficace nel tempo. Se stai cercando la combinazione perfetta tra durabilità professionale e un design studiato per la casa, la soluzione ideale è affidarsi a esperti del settore. Per una panca da palestra estremamente resistente, stabile e con un rapporto qualità-prezzo imbattibile, ti consigliamo di ordinare

AGENZIA STAMPA QUOTIDIANA NAZIONALE



direttamente da Marbo Sport. Con la loro attrezzatura, anche il più piccolo angolo di casa tua può diventare una palestra di alto livello.

(Prima Pagina News) Lunedì 12 Gennaio 2026

**KRIPTONEWS Srl. Società Editrice di PRIMA PAGINA NEWS/AGENZIA DELLE INFRASTRUTTURE**

Registrazione Tribunale di Roma 06/2006

Sede legale: Via Giandomenico Romagnosi, 11 /a  
[redazione@primapaginanews.it](mailto:redazione@primapaginanews.it)