Ginnastica senza palestra

136 esercizi per ogni parte del corpo con quello che hai già in casa



- Allenati a casa
- Senza palestra
- Routine facili
- Per tutti i livelli

Da un'idea di Sandro Pozzati

Ginnastica senza palestra

136 esercizi per ogni parte del corpo, con quello che hai già in casa



Da un’idea di Sandro Pozzati

Ginnastica senza palestra
136 esercizi per ogni parte del corpo, con quello che hai già in casa
da un’idea di Sandro Pozzati

Edizione riveduta e ampliata · novembre 2026
Prima edizione 2023

Testi, immagini e impaginazione realizzati con l’ausilio dell’intelligenza artificiale, su ideazione e indicazioni di Sandro Pozzati.

Questo manuale ha scopo informativo e non sostituisce il parere del medico né di un professionista dell’esercizio fisico. Chi lo utilizza si allena sotto la propria responsabilità, seguendo le avvertenze alle pagine iniziali.

Sommario

Prima di tutto: la tua salute 7

Come usare questo manuale 8

Da dove parti 10

Riscaldamento e defaticamento 11

Se vuoi perdere peso 12

1. Gambe e cosce 15

2. Glutei 29

3. Polpacci e caviglie 41

4. Addominali 51

5. Fianchi e girovita 65

6. Schiena 75

7. Petto 89

8. Spalle 99

9. Braccia 111

10. Collo, mani, piedi e viso 125

11. Cuore e fiato 135

12. Stretching e mobilità 147

13. Yoga e Pilates in casa 159

14. In ufficio e in poltrona 171

Le schede di allenamento 179

Il programma di quattro settimane 182

Mangiare, bere, dormire 183

Trova l'esercizio per oggetto 185

Il diario di allenamento 188

Per finire 190

Prima di tutto: la tua salute

Muoversi fa bene a quasi tutti, ma il modo giusto cambia da persona a persona. Tre minuti di lettura che valgono più di qualunque esercizio.

Questo manuale è pensato per adulti in buona salute. Non è un trattamento e non sostituisce il medico, il fisioterapista o il laureato in scienze motorie.

Parla con il medico prima di cominciare se:

- hai una malattia del cuore, ipertensione non controllata, diabete o una malattia respiratoria;
- hai ernie, protesi, operazioni recenti o dolori che non passano;
- sei in gravidanza o hai partorito da poco;
- hai molti chili da perdere, o non fai attività da anni;
- prendi farmaci che possono influire su pressione o equilibrio.

> **FERMATI SUBITO E CHIEDI AIUTO SE SENTI**
>
> dolore o peso al petto, fiato corto che non passa, capogiri, palpitazioni, nausea, oppure un dolore acuto a un'articolazione. Non aspettare che passi da solo: il dolore acuto non si «supera» con la forza di volontà.

Le regole di casa

- Sgombra lo spazio e controlla che il pavimento non scivoli.

- Ogni oggetto usato come attrezzo va provato prima: sedia contro il muro, tavolo robusto, porta bloccata.
- Mai trattenere il respiro: espira nello sforzo.
- Chi soffre di pressione alta eviti le tenute lunghe e gli esercizi a testa in giù.
- Se un esercizio ti fa male, cambialo: in queste pagine ce n'è sempre un altro.

Come usare questo manuale

136 esercizi, 14 settori: ogni esercizio occupa una pagina sola, sempre costruita nello stesso modo.

Come è fatta una pagina

- **Le due foto** mostrano la partenza (1) e l'arrivo (2).
- **Livello**: Facile, Intermedio o Impegnativo.
- **Dose**: serie e ripetizioni consigliate per iniziare.
- **Serve**: l'oggetto di casa che ti occorre.
- **Lavora su**: i muscoli più impegnati.
- **In 10 minuti**: una stima delle calorie, spiegata qui sotto.
- **Attenzione**, **Più facile** e **Più difficile**: la sicurezza prima, e poi come adattare l'esercizio a te.

Qualche parola che ritorna

- **Ripetizione**: un movimento completo, andata e ritorno.

- **Serie**: un gruppo di ripetizioni di seguito. Fra una serie e l'altra riposa 30-90 secondi.
- **Tenuta**: resti fermo nella posizione per il tempo indicato, respirando.

Le calorie: quanto fidarsi

La stima è calcolata per una persona di 70 chili che lavora per dieci minuti effettivi, con i valori medi di dispendio energetico delle varie attività. Il consumo reale cambia con peso, età, ritmo e riposi: usa quel numero per confrontare gli esercizi tra loro, non come una contabilità esatta.

Tre modi di usarlo

1. **Per settore**: vuoi lavorare sulle gambe? Apri la linguetta del colore giusto.
2. **Con una scheda**: le trovi in fondo, già pronte per i diversi obiettivi.
3. **Per oggetto**: l'ultimo indice elenca gli esercizi per quello che hai a portata di mano.

Da dove parti

Tre piccole prove per capire il tuo livello. Non è un esame: serve solo a scegliere la scheda giusta e a vedere i progressi fra un mese.

Le tre prove

Prova	Come si fa	Risultato
Gambe	Quante volte ti alzi e ti siedi da una sedia, senza mani, in 30 secondi	Sotto 8: inizia dal livello facile. 8-15: bene. Oltre 15: puoi osare.
Braccia e petto	Quanti piegamenti al muro fai bene, senza fermarti	Sotto 10: al muro. 10-25: al tavolo o sulle ginocchia. Oltre 25: completi.
Equilibrio	Per quanti secondi stai su un piede, vicino a un muro	Sotto 10: esercizio 30 ogni giorno. Oltre 30: bene.

La prova della parola

Mentre ti alleni, prova a parlare. Se riesci a dire frasi intere ma non a cantare, sei a intensità moderata; se dici poche parole fra un respiro e l'altro, sei a intensità vigorosa. Se non riesci nemmeno a parlare, rallenta.

Come si progredisce

Una regola sola: cambia una cosa per volta. Prima aggiungi ripetizioni; quando arrivi in fondo alla dose senza fatica, aggiungi una serie; infine passa alla variante «più difficile». Se il giorno dopo sei molto indolenzito, hai aumentato troppo in fretta: torna indietro di un passo.

QUANTO MOVIMENTO SERVE

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda agli adulti da 150 a 300 minuti a settimana di attività moderata, o da 75 a 150 di attività vigorosa, più due sedute di rinforzo muscolare. Dopo i 65 anni aggiunge esercizi di equilibrio. Se oggi parti da zero, qualunque quantità è già un guadagno.

Riscaldamento e defaticamento

Cinque minuti prima e cinque dopo: sono la parte che si salta più spesso, e quella che ti tiene lontano dagli infortuni.

Prima: cinque minuti per scaldarti

Minuti	Che cosa fai
1-2	Marcia sul posto, con le braccia che accompagnano (esercizio 101)
3	Cerchi con le braccia, in avanti e all'indietro (esercizio 75)
4	Oscillazione del bacino e piccoli squat (esercizi 50 e 1)
5	Passi incrociati, sempre più svelti (esercizio 49)

Dopo: cinque minuti per chiudere

Minuti	Che cosa fai
1	Cammina piano e respira a fondo
2	Allunga la coscia, davanti e dietro (esercizi 111 e 112)
3	Allunga il polpaccio (esercizio 113)
4	Allunga il petto e il tricipite (esercizi 114 e 115)
5	Posizione del bambino (esercizio 118)

Lo stretching a muscoli freddi serve a poco e può dare fastidio: tienilo per la fine, o dopo qualche minuto di movimento.

Se vuoi perdere peso

Una pagina onesta. Il movimento è una parte decisiva della storia, ma non l'unica.

Che cosa funziona davvero

- **Si dimagrisce consumando un po' più di quello che si mangia**, per molte settimane. Ginnastica e alimentazione lavorano insieme: da sola, di solito, la ginnastica non basta.
- **Non si perde grasso solo dove lo si vuole.** Cento addominali rinforzano la pancia, ma il grasso se ne va da tutto il corpo, con i suoi tempi.
- **La massa muscolare va protetta**: per questo ci sono esercizi di forza accanto a quelli per il fiato.
- **Conta la costanza**: tre sedute a settimana per sei mesi battono un mese di sforzi eroici.

Una velocità ragionevole

Per la maggior parte degli adulti, perdere fra mezzo e un chilo a settimana è considerato un ritmo prudente. Se devi perdere molto, se hai una malattia o prendi farmaci, fatti seguire dal medico o da un dietista.

I gesti che sommano

- Scale invece dell'ascensore, finché ti è comodo.
- Una camminata svelta dopo cena.
- Alzarsi ogni ora, come nelle pagine dedicate all'ufficio.
- Sulla bilancia una volta a settimana, alla stessa ora: il peso oscilla ogni giorno, conta la tendenza.

SETTORE 1

Gambe e cosce

1

12 esercizi · da pag. 17



Le gambe contengono i muscoli più grandi del corpo: quadricipiti davanti, femorali dietro, adduttori all'interno. Allenarle chiede energia e consuma più di qualsiasi altro distretto, e rende più facili le azioni di ogni giorno: salire le scale, alzarsi da una sedia, portare la spesa.

Tre regole per questo settore

- Il ginocchio segue la direzione della punta del piede: non deve mai cadere verso l'interno.
- Il peso resta su tutta la pianta, con la spinta che parte dal tallone.
- Se il ginocchio fa male, scendi meno: la profondità si conquista con le settimane.

Gli esercizi di questo settore

N.	Esercizio	Livello	Serve	Pag.
1	Squat libero	Facile	Nessuno	17
2	Alzati e siediti	Facile	Sedia	18
3	Squat con i libri	Intermedio	Pila di libri o zaino	19
4	Affondo all'indietro con sedia	Facile	Sedia	20
5	Affondo in avanti	Intermedio	Tappeto	21
6	Affondo laterale	Intermedio	Nessuno	22
7	Salita sullo scalino	Facile	Scalino o gradino	23
8	Scale lente	Intermedio	Rampa di scale	24
9	Sedia al muro	Intermedio	Parete	25
10	Squat al lavandino	Facile	Lavandino o piano stabile	26
11	Coscia interna a terra	Facile	Tappeto	27
12	Estensioni da seduto	Facile	Sedia	28

1 Squat libero



LIVELLO
Facile

DOSE
3 serie da 10-15

SERVE
Nessuno

LAVORA SU
Quadricipiti, glutei

IN 10 MINUTI
circa 60 kcal

1. In piedi, piedi poco più larghi delle spalle.
2. Porta indietro il bacino e piega le ginocchia, come per sederti.
3. Scendi finché le cosce si avvicinano all'orizzontale, schiena dritta.
4. Spingi sui talloni e risali.

Attenzione. Non sollevare i talloni e non curvare la schiena.

Più facile. Scendi di meno, con una sedia dietro come riferimento.

Più difficile. Fermati tre secondi in basso a ogni ripetizione.

2 Alzati e siediti





LIVELLO
Facile

DOSE
3 serie da 8-12

SERVE
Sedia

LAVORA SU
Quadricipiti, glutei

IN 10 MINUTI
circa 40 kcal

1. Siediti sulla parte anteriore di una sedia stabile, piedi a terra.
2. Porta il busto leggermente in avanti.
3. Alzati senza aiutarti con le mani.
4. Torna giù piano, in tre secondi, e sfiora la seduta.

Attenzione. Appoggia la sedia al muro, così non può scivolare.

Più facile. Aiutati con le mani sulle cosce.

Più difficile. Tieni una bottiglia in ogni mano.

3 Squat con i libri





LIVELLO
Intermedio

DOSE
3 serie da 8-12

SERVE
Pila di libri o zaino

LAVORA SU
Quadricipiti, glutei, addome

IN 10 MINUTI
circa 60 kcal

1. Tieni una pila di libri stretta al petto.
2. Piedi poco più larghi delle spalle.
3. Scendi lentamente portando indietro il bacino.
4. Risali spingendo sui talloni, senza slanci.

Attenzione. Il carico resta vicino al corpo: più si allontana, più pesa sulla schiena.

Più facile. Usa meno libri.

Più difficile. Riempi uno zaino e portalo davanti.

4 Affondo all’indietro con sedia





LIVELLO
Facile

DOSE
3 serie da 8 per gamba

SERVE
Sedia

LAVORA SU
Quadricipiti, glutei

IN 10 MINUTI
circa 45 kcal

1. In piedi di fianco allo schienale, una mano appoggiata.
2. Fai un passo lungo all’indietro.
3. Scendi finché il ginocchio posteriore sfiora il pavimento.
4. Torna su spingendo con la gamba davanti e cambia.

Attenzione. Il busto resta dritto: non cadere in avanti.

Più facile. Passo più corto, discesa ridotta.

Più difficile. Senza sostegno, con una bottiglia per mano.

Qui finisce l'anteprima.

GINNASTICA SENZA PALESTRA

Il libro intero è di 192 pagine e si scarica in PDF dalla pagina dei libri, con un contributo di 5 euro.

I 5 euro non sono il prezzo di un autore: sono un contributo alle spese degli strumenti digitali impiegati per questi progetti.

libri-pozzati.pages.dev

Da un'idea di Sandro Pozzati · scritto con l'intelligenza artificiale