



LIFESTYLE

Come tenersi in forma in uno spazio ridotto? Ecco i consigli degli esperti per realizzare una micro palestra domestica

di Ludovica Stevan

19 aprile 2023

Body Building, Virtual Gym by Atelier Biagetti.

Dai vogatori agli elastici e dai manubri fino ai kettlebel. L'esercizio fisico è di casa. Se è vero che l'home gym è il nuovo trend di stagione, scopriamo insieme qualche consiglio...

VEDI DI PIÙ ▾



📌

Courtesy of Fuoripista by Elite. Foto di Riccardo Urnato

8/19



Si chiama *Fuoripista Bike* e, come suggerisce il nome stesso, è la bicicletta senza ruote ideale per l'home fitness. Lanciata dal nuovo brand Elite insieme ad Adriano Design permette di eseguire programmi di training personalizzati e interattivi comodamente da casa. Ma non solo. Posta infatti nella zona living (o dove più ci piace), *Fuoripista Bike* si trasforma in un elegante oggetto d'arredamento. Attenzione solo a non usarlo come "appendiabiti".