



Ginástica doméstica

- Postado por [Redação Casa Claudia](#) em 12 janeiro 2012 às 11:00
- [Exibir blog](#)



Que espaço e equipamentos preciso ter para montar uma academia em casa?

Andréia Forte, por e-mail

Como nesse tipo de ambiente forçamos nossa capacidade respiratória, é essencial que o espaço seja bastante arejado. A iluminação adequada também é importante. Se for artificial, prefira a fria para não elevar a temperatura do local. Para completar, invista em um piso resistente, como o emborrachado. Ele é fácil de limpar e amortece os impactos. As dimensões do local, assim como o layout, vão depender dos equipamentos que serão utilizados. O ideal é ter pelo menos um tipo de aparelho para exercício aeróbico (bicicleta, esteira ou step) e uma estação de musculação, além de acessórios como colchonetes, pesos e caneleiras. Se houver espaço, um espaldar para alongamentos é interessante e útil. Também convém planejar a colocação de uma TV e de um aparelho de som para o entretenimento durante a prática dos exercícios. Espelhos devem ser posicionados de acordo com a distribuição dos equipamentos, de forma que você consiga conferir, no reflexo, se está executando os movimentos corretamente ou não.

Consultora: arquiteta Juliana Fabrizzi, tel. (11) 3088-6717, São Paulo.

Exibições: **475**