

[Home](#) ▶ [Video e risorse](#) ▶

Regali di Natale “Salute e fitness”: come evitare l’effetto “maglione con la renna”

Questo blog utilizza i cookies per renderti più agevole la navigazione. Cliccando su Approvo, accetti la nostra politica di gestione dei cookies. Se vuoi approfondire invece clicca su Approfondisci per leggerla in maniera completa ed esaustiva

Approvo

Approfondisci

<https://www.laltrariabilitazione.it/video-esercizi-riabilitativi/regali-natale-salute-fitness.html>

REGALI DI NATALE “SALUTE E FITNESS”: COME EVITARE L’EFFETTO “MAGLIONE CON LA RENNA”

DA MARCELLO CHIAPPONI DATA 7 DICEMBRE 2017 IN VIDEO E RISORSE

Diciamoci la verità, i regali natalizi si suddividono in **due grandi categorie**:

- 1) i **“regaloni”**, quelli per i quali hai dovuto aspettare la tredicesima (e dei quali spesso la persona che li riceve è già a conoscenza)
- 2) i **maglioni con la renna**

Per **“maglioni con la renna”** non intendo soltanto il mitico **capo di abbigliamento natalizio rosso con renna ricamata**: intendo tutti quei regali che in qualche modo “devi” fare, ma che verranno utilizzati al massimo fino all’ ora della tombolata.

Nel campo “Salute e Fitness” il pericolo *“maglioni con la renna”* non è concreto, **è praticamente una sicurezza**.

Prova a pensare:

- cyclette che diventano appendiabiti prima di Capodanno
- attrezzi fitness da casa che popolano i ripiani alti degli armadi
- massaggiatori elettronici, che i più scaltri riescono a rivendere su Ebay

e potrei continuare ancora a lungo...

Faccio il fisioterapista da 15 anni, e sono nel mondo del fitness da più di 20: in questi anni ho visto pazienti che hanno comprato di tutto per cercare di star meglio o di rimettersi in forma, con risultati più o meno sempre simili a quelli che ti ho descritto qui sopra.

Penso quindi di poter essere in grado di dare **consigli per regali di Natale a tema “Salute e Fitness” che non finiscano a fare la polvere in qualche armadio**.

Questo blog utilizza i cookies per renderti più agevole la navigazione. Cliccando su Approvo, accetti la nostra politica di gestione dei cookies. Se vuoi approfondire invece clicca su Approfondisci per leggerla in maniera completa ed esaustiva

[Approfondisci](#)

<https://www.laltrariabilitazione.it/video-esercizi-riabilitativi/regali-natale-salute-fitness.html>

In ciascuna categoria ti indicherò anche quali sono i potenziali “maglioni con la renna”, e **quali sono le cose da sapere prima di fare un regalo**: ad esempio, è al **99% inutile regalare attrezzi di fitness casalingo**, se una persona non sta già facendo un regolare piano di allenamento a casa.

No, non ti verranno gli addominali di Van Damme solo perchè tuo cugino ti ha regalato l'AB Rocket comprato su Media Shopping.

Ok, cominciamo!!

REGALI SU L'ALTRA RIABILITAZIONE.IT, TEMA “SALUTE MUSCOLO SCHELETRICA”

Beh, perdonami la pubblicità spudorata, ma non potevo certo esimermi: **L'Altra Riabilitazione è il frutto di tante ore di duro lavoro e di tanta esperienza sul campo.**

~~Mi fido dei miei prodotti e l'opinione di chi li ha acquistati me lo dimostra giorno dopo~~

Questo blog utilizza i cookies per renderti più agevole la navigazione. Cliccando su Approvo, accetti la nostra politica di gestione dei cookies. Se vuoi approfondire invece clicca su Approfondisci per leggerla in maniera completa ed esaustiva

[Approfondisci](#)

<https://www.laltrariabilitazione.it/video-esercizi-riabilitativi/regali-natale-salute-fitness.html>

LIBRO CARTACEO “SOLUZIONI PER L’ANCA” (EURO 16)

Questo libro è un manuale pratico per migliorare al massimo i problemi legati all’articolazione dell’anca: parlo quindi di artrosi, borsiti, trocanteriti, pubalgie..

È uno dei due libri cartacei che ho prodotto, utile per chi non ha confidenza con i prodotti digitali.

Clicca [QUI](#) per acquistarlo su Amazon (unico modo possibile)

LIBRO CARTACEO “CERVICALE STOP!” (EURO 17)

Il disturbo cervicale è l’argomento di cui ho parlato di più in assoluto su L’Altra Riabilitazione.it

Questo libro è la versione cartacea del mio prodotto digitale attualmente più venduto: contiene tutto ciò che si può fare per migliorare il proprio disturbo cervicale, ed una serie di procedure di test per capire le tecniche più adatte al proprio caso.

Clicca [QUI](#) per acquistarlo su Amazon (unico modo possibile)

GUIDA DIGITALE “SOLUZIONI PER L’ANCA” (EURO 14,90 + IVA)

~~La versione digitale di “Soluzioni per l’anca” è una guida passo dopo passo per~~

Questo blog utilizza i cookies per renderti più agevole la navigazione. Cliccando su Approvo, accetti la nostra politica di gestione dei cookies. Se vuoi approfondire invece clicca su Approfondisci per leggerla in maniera completa ed esaustiva

[Approfondisci](#)

<https://www.laltrariabilitazione.it/video-esercizi-riabilitativi/regali-natale-salute-fitness.html>

In questa versione sono presenti chiari video di spiegazione degli esercizi, ed è quindi maggiormente consigliabile: **non è richiesta una particolare confidenza con la tecnologia.**

Dopo l'acquisto ricevi il **documento di accesso in formato PDF.**

Ti interessa una breve video-dedica? Scrivimelo dalla pagina [contatti!](#)

Clicca sull'immagine qui sotto per scoprire la video guida!

GUIDA DIGITALE "CERVICALE STOP!" (EURO 24+IVA)

"**Cervicale STOP!**" in formato digitale è finora il prodotto di punta di L'Altra Riabilitazione.it.

Questo blog utilizza i cookies per renderti più agevole la navigazione. Cliccando su Approvo, accetti la nostra politica di gestione dei cookies. Se vuoi approfondire invece clicca su Approfondisci per leggerla in maniera completa ed esaustiva

[Approfondisci](#)

<https://www.laltrariabilitazione.it/video-esercizi-riabilitativi/regali-natale-salute-fitness.html>

cervicale.

Una serie di **TEST** fa in modo che la guida sia completamente **personalizzabile**: a seconda delle tue caratteristiche, andrai infatti a mettere in pratica **solo le tecniche più adatte al caso**.

Dopo l'acquisto, ricevi il **documento di accesso in formato PDF**.

Ti interessa una breve video-dedica? Scrivimelo dalla pagina [contatti!](#)

Clicca sull'immagine qui sotto per scoprire la guida!

GUIDA DIGITALE "MAL DI SCHIENA PASSO DOPO PASSO" (EURO 24+IVA)

Questa guida è uscita nel **novembre 2017**, dopo oltre un anno di esperienza con

Questo blog utilizza i cookies per renderti più agevole la navigazione. Cliccando su Approvo, accetti la nostra politica di gestione dei cookies. Se vuoi approfondire invece clicca su Approfondisci per leggerla in maniera completa ed esaustiva

[Approfondisci](#)

<https://www.laltrariabilitazione.it/video-esercizi-riabilitativi/regali-natale-salute-fitness.html>

Sono estremamente orgoglioso di questo nuovo prodotto: anche qui, la procedura di “personalizzazione” ti consentirà di **selezionare solo tecniche adatte al tuo caso.**

Tutto ciò che serve sapere e che serve fare per il dolore lombare, si trova qui.

Dopo l'acquisto, ricevi il documento di accesso in formato PDF.

Ti interessa una breve video-dedica? Scrivimelo dalla pagina [contatti!](#)

Clicca qui sotto per scoprire la guida!

“CERVICALE STOP!” + “MAL DI SCHIENA PASSO DOPO PASSO” (EURO 39 + IVA ANZICHÈ EURO 48 + IVA)

Questa esclusiva offerta di Natale comprende entrambe le guide, in sconto del 20%: utilissimo per chi ha problemi sia alla parte bassa della colonna vertebrale, sia a quella alta.

Questo blog utilizza i cookies per renderti più agevole la navigazione. Cliccando su Approvo, accetti la nostra politica di gestione dei cookies. Se vuoi approfondire invece clicca su Approfondisci per leggerla in maniera completa ed esaustiva

[Approfondisci](#)

<https://www.laltrariabilitazione.it/video-esercizi-riabilitativi/regali-natale-salute-fitness.html>

Clicca sull'immagine qui sotto per andare direttamente alla pagina di acquisto dell'offerta: se vuoi vedere le presentazioni delle due guide, clicca sulle immagini dei paragrafi precedenti.

REGALI SU L'ALTRA RIABILITAZIONE.IT, TEMA “NUTRIZIONE”

Sono l'autore più prolifico, ma non sono l'unico autore di L'Altra Riabilitazione.it.

Anche la mia collega nutrizionista [Annalisa Caravaggi](#) ha finora dato un contributo

Questo blog utilizza i cookies per renderti più agevole la navigazione. Cliccando su Approvo, accetti la nostra politica di gestione dei cookies. Se vuoi approfondire invece clicca su Approfondisci per leggerla in maniera completa ed esaustiva

[Approfondisci](#)

<https://www.laltrariabilitazione.it/video-esercizi-riabilitativi/regali-natale-salute-fitness.html>

SOVRAPPESO E FORMA DEL CORPO: RIACCENDI IL METABOLISMO SEGUENDO I TUOI ORMONI (LIBRO DIGITALE, EURO 7)

In questo semplice e pratico ebook Annalisa spiega come capire il proprio **"profilo ormonale"**, fattore che orienta spontaneamente molte nostre scelte alimentari.

A seconda delle tue caratteristiche, c'è un piano alimentare ad hoc: in pratica, potrai "ottimizzare" le tue naturali tendenze, scoprendo così un modo di mangiare che ti soddisfa e ti fa stare meglio.

Clicca [QUI](#) o sull'immagine a fianco per scoprire l'ebook!

NUTRIRSI IN GRAVIDANZA (GUIDA DIGITALE, EURO 12,90 + IVA)

Se hai scoperto di essere incinta, o se conosci qualcuno che lo è, questo è sicuramente il manuale digitale più consigliato in assoluto.

Annalisa lo ha preparato mentre era lei stessa in gravidanza (ed infatti noterai il progredire della pancia nei vari video): chi meglio di lei poteva dare consigli mirati?

Dopo l'acquisto, ricevi il **documento di accesso** in formato **PDF**.

Ti interessa una breve video-dedica? Scrivilo dalla pagina [contatti!](#)

Clicca qui sotto per scoprire la guida!

Questo blog utilizza i cookies per renderti più agevole la navigazione. Cliccando su Approvo, accetti la nostra politica di gestione dei cookies. Se vuoi approfondire invece clicca su Approfondisci per leggerla in maniera completa ed esaustiva

[Approfondisci](#)

<https://www.laltrariabilitazione.it/video-esercizi-riabilitativi/regali-natale-salute-fitness.html>

NUTRIRSI IN MENOPAUSA (GUIDA DIGITALE, EURO 12,90 + IVA)

Se invece di un prodotto a tema “gravidanza” te ne interessa uno sul tema “*incinta non ci rimango più sicuramente*”, ecco quello che fa per te.

Una video guida per **districarsi in maniera semplice nel complesso mondo della menopausa**, caratterizzato da **sintomi** vari e da sgradevoli **cambiamenti delle forme corporee**.

Dopo l'acquisto, ricevi il **documento di accesso in formato PDF**.

Ti interessa una breve video-dedica? Scrivilo dalla pagina [contatti!](#)

Clicca sull'immagine qui sotto per scoprire la guida!

Questo blog utilizza i cookies per renderti più agevole la navigazione. Cliccando su Approvo, accetti la nostra politica di gestione dei cookies. Se vuoi approfondire invece clicca su Approfondisci per leggerla in maniera completa ed esaustiva

[Approfondisci](#)

<https://www.laltrariabilitazione.it/video-esercizi-riabilitativi/regali-natale-salute-fitness.html>

LIBRI: SALUTE, NUTRIZIONE, ATTIVITÀ FISICA

Siamo a Natale, perchè non regalare un bel libro sulla "*Dieta detox del dottor Vattelapesca*", giusto dopo la **terza fetta di panettone al mascarpone e nutella?**

Purtroppo, i libri sull'alimentazione e sull'attività fisica si sprecano, e purtroppo **la bassa qualità regna sovrana.**

Perchè la bassa qualità regna sovrana?

Semplicissimo: **migliorare il proprio stato di forma è DIFFICILE**, a volte anche MOLTO difficile.

Di conseguenza, venderti un prodotto del tipo "*Torna in forma in breve tempo e senza fatica*" è tremendamente **FACILE**.

Non alimentare l'industria del fitness spazzatura: i libri che ti consiglio sono per ~~persone che hanno il desiderio di apprendere nozioni corrette, sapendo che la via~~

Questo blog utilizza i cookies per renderti più agevole la navigazione. Cliccando su Approvo, accetti la nostra politica di gestione dei cookies. Se vuoi approfondire invece clicca su Approfondisci per leggerla in maniera completa ed esaustiva

Approfondisci

<https://www.laltrariabilitazione.it/video-esercizi-riabilitativi/regali-natale-salute-fitness.html>

Se pensi che il soggetto a cui devi fare il regalo non sia adatto, **passa ad altro.**

Un libro spazzatura in meno acquistato è comunque un successo per l'umanità.

DALLA PADELLA ALLA BRACE: COME DISTRICARSI NELLA GIUNGLA DI TEORIE NUTRIZIONALI (EURO 12)

Fabio Piccini è uno dei migliori esperti italiani in ambito "*microbiota intestinale*", la complessa popolazione di batteri e microorganismi che abita il nostro intestino.

Questo breve libro (ebook e cartaceo) fa una cosa utilissima: **ti aiuta a districarti nella miriade di consigli, molte volte contraddittori, che si leggono o sentono in giro.**

Quante uova si possono mangiare al giorno? La pasta fa bene o fa male?

Prova a scoprirlo da una fonte affidabile!

VIVERE EFFICACEMENTE (EURO 15)

Questo blog utilizza i cookies per renderti più agevole la navigazione. Cliccando su Approvo, accetti la nostra politica di gestione dei cookies. Se vuoi approfondire invece clicca su Approfondisci per leggerla in maniera completa ed esaustiva

Approfondisci

<https://www.laltrariabilitazione.it/video-esercizi-riabilitativi/regali-natale-salute-fitness.html>

Mi sono trovato più volte a consigliare questo testo ed il blog di Andrea in generale, in quanto vero e proprio **punto di riferimento per tutto ciò che riguarda l'aspetto "crescita personale"**.

Dato che migliorare il proprio fisico (dal punto di vista della salute o dal punto di vista estetico) è un processo che può essere considerato una vera e propria **crescita dell'individuo**, non posso che consigliare i numerosi spunti e tecniche che si possono apprendere dal blog di Andrea e da questa eccellente raccolta.

[Clicca qui per l'ebook "Vivere efficacemente"](#)

Anche tutti i [corsi online](#) che propone sono estremamente validi.

PROJECT NUTRITION (EURO 39,90)

Eh si, questo **non è un mini libro sulla dieta dei colori** (o degli odori, o delle forme, o di qualsiasi cosa ti venga in mente).

È un libro che **spiega in maniera accessibile concetti molto complessi**, come sono quelli di nutrizione umana.

Project Nutrition ti dà di diventare un vero esperto in materia: se riuscirai a leggerlo e ad assimilarlo, **avrà informazioni più corrette rispetto al 99% della popolazione** (99% nel quale rientrano purtroppo anche molti addetti ai lavori).

Tutto ciò che serve sapere per l'utente medio è qui: dopo averlo letto, ti potrai fare 4 risate a ragion veduta ogni volta che leggi un articolo su un giornale scandalistico, o che senti qualche "sedicente esperto" parlare alla TV.

Il problema? Non tanto il costo: leggerlo ti farà risparmiare una serie di "fregature alimentari" che nell'arco della vita ti costerebbero ben di più.

Il "punto a sfavore" è che non è un libretto da 20 pagine di consigli pratici, quindi **è riservato ad un pubblico che ama approfondire.**

Questo blog utilizza i cookies per renderti più agevole la navigazione. Cliccando su Approvo, accetti la nostra politica di gestione dei cookies. Se vuoi approfondire invece clicca su Approfondisci per leggerla in maniera completa ed esaustiva

[Approfondisci](#)

<https://www.laltrariabilitazione.it/video-esercizi-riabilitativi/regali-natale-salute-fitness.html>

Se tu o il destinatario del regalo fate parte di questa categoria, non c'è libro migliore.

SCIENZA E SVILUPPO DELLA IPERTROFIA MUSCOLARE (EURO 39)

Se devi regalare a qualcuno un libro tipo "*Addominali scolpiti in 7 minuti con 7 esercizi*", libro che magari costa 7 euro.... **lascia stare:** con quei 7 euro offrigli un drink, sarà sicuramente più felice.

L'allenamento in palestra è una scienza alla portata di tutti, ma è pur sempre una scienza.

Le routine di allenamento che trovi su internet servono più spesso a fare visualizzazioni su YouTube, piuttosto che ad aiutarti a raggiungere un miglior stato di forma.

Se conosci qualcuno che ha deciso di impegnarsi seriamente nel mondo dell'allenamento, allora **Brad Shoenfield è l'uomo dal quale attingere informazioni**, in quanto è il più grande esperto mondiale in allenamento per lo sviluppo muscolare.

Questo blog utilizza i cookies per renderti più agevole la navigazione. Cliccando su Approvo, accetti la nostra politica di gestione dei cookies. Se vuoi approfondire invece clicca su Approfondisci per leggerla in maniera completa ed esaustiva

Approfondisci

<https://www.laltriaritabilitazione.it/video-esercizi-riabilitativi/regali-natale-salute-fitness.html>

PRODOTTI PER LA SALUTE

Allora, qui il pericolo “*Maglione con la renna*” si fa **molto più concreto**: perchè non regalare allo zio Pino quel bel **massaggiatore cervicale in vendita a 9,90 all’Esselunga?**

L’ansia da “regalo a tutti i costi” fa perdere a volte qualsiasi barlume di razionalità: se la soluzione ai disturbi cervicali fosse disponibile a 9,90 all’Esselunga, non ci sarebbero medici e fisioterapisti che quotidianamente sbattono la testa contro un problema molto spesso ostico.

I prodotti che ti propongo vanno dal “molto utile” al “mediamente utile”, ma ovviamente ogni situazione fa storia a sè.

Cercherò di specificare a chi possa essere adatto il singolo articolo.

PALLA SVIZZERA (FITBALL) (EURO 15)

Poco impegnativa e facile da usare, la palla svizzera è uno strumento che può essere utile a molte persone, per migliorare la situazione della loro colonna lombare.

Può essere utilizzata come **sedia**, allo scopo di rafforzare la muscolatura lombare e ridurre l’impatto sulla colonna.

Si può usare come **“scarico” della schiena**, sdraiandocisi sopra.

Ancora, può essere utilizzata per numerosi **esercizi di rinforzo e mobilità della colonna**, dai più semplici ai più difficili.

Insomma, un buon regalo, a patto che poi la si utilizzi (e possibilmente nella maniera corretta).

Questo blog utilizza i cookies per renderti più agevole la navigazione. Cliccando su Approvo, accetti la nostra politica di gestione dei cookies. Se vuoi approfondire invece clicca su Approfondisci per leggerla in maniera completa ed esaustiva

Approfondisci

<https://www.laltrariabilitazione.it/video-esercizi-riabilitativi/regali-natale-salute-fitness.html>

MOUSE ERGONOMICO (EURO 19)

Un **mouse ergonomico** è un regalo sicuramente utile per una larga maggioranza di persone: difficile fare un buco nell'acqua in questo caso.

Molto buone le alternative **verticali**, che permettono un minore stress sull'articolazione del polso.

SUPPORTO LOMBARE PER AUTO O SEDIA UFFICIO (EURO 20)

Un altro modo carino di **rendere più ergonomica qualsiasi seduta**, in modo semplice ed economico.

Non mi stancherò mai di ripeterlo: **cuscini e supporti vari sono solo un coadiuvante alla riabilitazione**, non sono la soluzione al mal di schiena.

Questo blog utilizza i cookies per renderti più agevole la navigazione. Cliccando su Approvo, accetti la nostra politica di gestione dei cookies. Se vuoi approfondire invece clicca su Approfondisci per leggerla in maniera completa ed esaustiva

Approfondisci

<https://www.laltrariabilitazione.it/video-esercizi-riabilitativi/regali-natale-salute-fitness.html>

CUSCINO CERVICALE (EURO 23)

Ho scritto un [intero articolo](#) nel quale **sconsiglio caldamente di riporre speranze nei cuscini cervicali.**

Il motivo è semplice: **nel 99% dei casi il problema è il tuo collo, non il tuo cuscino.** Se il tuo collo sta bene, dorme su qualsiasi cuscino “normale”.

Se il tuo collo è **troppo rigido**, non si troverà bene su nessuna superficie: infatti molte persone hanno in casa intere collezioni di cuscini.

Se vuoi regalare (o regalarti) un cuscino cervicale, prendine uno di fascia intermedia, giusto per capire se può essere d'aiuto: spendere di più non ti farà trovare la soluzione che finora non hai trovato.

La soluzione ideale per il disturbo cervicale? Vai qualche paragrafo più su, dove ho presentato la mia guida **Cervicale STOP!**

Questo blog utilizza i cookies per renderti più agevole la navigazione. Cliccando su Approvo, accetti la nostra politica di gestione dei cookies. Se vuoi approfondire invece clicca su Approfondisci per leggerla in maniera completa ed esaustiva

[Approfondisci](#)

<https://www.laltrariabilitazione.it/video-esercizi-riabilitativi/regali-natale-salute-fitness.html>

CUSCINO A GEL (EURO 26)

Il **cuscino a gel** è un modo interessante per rendere più “ergonomica” una sedia che non nasce come tale.

Utile per quelle persone che accusano **mal di schiena dopo un po' di tempo passato in posizione seduta**.

Posto che, come ho più volte detto su L'Altra Riabilitazione, **non è un cuscino a salvarti dal dolore** (ma un buon lavoro riabilitativo, come quelli che propongo nelle mie guide), si tratta di una opzione sicuramente valida.

BASTONE DA PASSEGGIO PIEGHEVOLE CON SEDIA INTEGRATA (EURO 55)

Questo è un regalo per persone con **difficoltà di autonomia nel cammino**, e che non hanno nessun problema ad ammetterlo.

Persone anziane o con grossi problemi (magari non risolvibili) alla colonna vertebrale, sono spesso in difficoltà in situazioni dove bisogna rimanere in piedi molto tempo o camminare a lungo.

Un **bastone che si trasforma in sgabello** può essere un regalo davvero azzeccato, a patto che tu sappia che andrà ad una persona senza alcun problema a riconoscere le sue difficoltà.

Conosco persone (spesso capita agli anziani) che hanno **problemi di orgoglio anche nell'utilizzo di un semplice bastone** figuriamoci di uno come questo

Questo blog utilizza i cookies per renderti più agevole la navigazione. Cliccando su Approvo, accetti la nostra politica di gestione dei cookies. Se vuoi approfondire invece clicca su Approfondisci per leggerla in maniera completa ed esaustiva

Approfondisci

<https://www.laltrariabilitazione.it/video-esercizi-riabilitativi/regali-natale-salute-fitness.html>

Trappole mentali a parte, si tratta di un prodotto intelligente.

SEDIA ERGONOMICA (EURO 105)

Una **sedia ergonomica** è un buon investimento, per sè o per gli altri, soprattutto se occorre passarci sopra molte ore.

Non scegliere un modello troppo costoso, non ce n'è alcun bisogno: se la colonna del soggetto ha dei problemi, non è certo la sedia che li risolverà.

Io utilizzo questa e mi trovo benissimo

TRAZIONE CERVICALE (EURO 67)

La **trazione cervicale** è un semplice strumento che permette di **ridurre la pressione sui dischi vertebrali**, effettuando una delicata trazione verso l'alto.

Questo blog utilizza i cookies per renderti più agevole la navigazione. Cliccando su Approvo, accetti la nostra politica di gestione dei cookies. Se vuoi approfondire invece clicca su Approfondisci per leggerla in maniera completa ed esaustiva

Approfondisci

<https://www.laltrariabilitazione.it/video-esercizi-riabilitativi/regali-natale-salute-fitness.html>

Attenzione però che per la trazione cervicale vale un concetto: è un **COMPLEMENTO di un programma riabilitativo, non una soluzione unica.**

Utile per: persone giovani (20-60 anni), con problemi legati ai dischi intervertebrali (discopatie, protrusioni, ernie non in fase acuta).

Inutile per: dopo i 60 anni (quando sono più le problematiche artrosiche ad essere importanti), quando ci sono problematiche complesse (es. malattie reumatiche), oppure per persone con tensioni muscolari molto legate a stati di ansia e stress.

PANCA AD INVERSIONE (EURO 100)

La **panca ad inversione** è un attrezzo che serve a **porre la colonna vertebrale in una posizione di rilassamento**, in quanto l'azione della gravità, quando si è a testa in giù, agisce in de-compressione delle vertebre.

È adatta a tutti coloro che soffrono di mal di schiena? **Assolutamente no!**

È una soluzione definitiva per quelli che hanno determinate caratteristiche?

Nemmeno.

La panca ad inversione è un utile **complemento ad un programma riabilitativo**, oppure può essere considerato come un **momento di relax a fine giornata** o dopo uno sforzo fisico: non è la panacea del mal di schiena, ma può essere di aiuto.

Utile per: per persone giovani (20-60 anni), con problemi legati ai dischi

Questo blog utilizza i cookies per renderti più agevole la navigazione. Cliccando su Approvo, accetti la nostra politica di gestione dei cookies. Se vuoi approfondire invece clicca su Approfondisci per leggerla in maniera completa ed esaustiva

[Approfondisci](#)

<https://www.laltrariabilitazione.it/video-esercizi-riabilitativi/regali-natale-salute-fitness.html>

Inutile per: dopo i 60 anni (quando sono più le problematiche artrosiche ad essere importanti), quando ci sono problematiche complesse (es. malattie reumatiche), oppure per persone in forte sovrappeso

SEDIA O TAPPETO MASSAGGIANTE (DA EURO 40 A EURO 110 LA SEDIA, EURO 210 IL TAPPETINO)

Maglione con la renna in forte avvicinamento: la tentazione di comprare uno di questi oggetti massaggianti è sempre forte.

D'altronde, chi non desidera un bel massaggio? Se ci fosse la possibilità di **riceverlo a comando, sarebbe fantastico, no?**

Non esattamente: **buona parte di questi dispositivi finisce nel dimenticatoio.**

Principali motivi per cui questo succede:

- alcune persone che hanno in generale poca cura di sè, non si ricavano neanche i 10 minuti al giorno per utilizzarle
- ci sono persone con strutture muscolari molto deboli (tipicamente le donne). A queste persone l'azione massaggiante di questi strumenti può risultare eccessiva, e sfociare in dolori post "seduta"
- non si ottengono questi gran benefici

Io ne ho in studio una, e devo dire che è molto gettonata: va detto però che viene ~~utilizzata così tanto solo perchè la persona con lì a fare altro e magari davvero~~

Questo blog utilizza i cookies per renderti più agevole la navigazione. Cliccando su Approvo, accetti la nostra politica di gestione dei cookies. Se vuoi approfondire invece clicca su Approfondisci per leggerla in maniera completa ed esaustiva

[Approfondisci](#)

<https://www.laltrariabilitazione.it/video-esercizi-riabilitativi/regali-natale-salute-fitness.html>

Se ce l'avessero a casa, sono convinto che l'utilizzo sarebbe ben minore.

Di conseguenza, valuta di regalare una poltrona massaggiante come questa, oppure un tappetino come questo, solo se hai una **persona che ama prendersi cura di sè**, e che abbia una **discreta struttura muscolare**.

L'amica di 1 metro e 70 per 40 Kg, con problemi muscolari da ansia e stress, non è decisamente una buona candidata.

Riguardo ai "**massaggiatori cervicali**", il mio consiglio è di non prendere in considerazione l'acquisto: non vengono quasi mai utilizzati, e alle cervicali particolarmente "delicate" possono anche dare fastidio.

PRODOTTI PER IL FITNESS

Questo blog utilizza i cookies per renderti più agevole la navigazione. Cliccando su Approvo, accetti la nostra politica di gestione dei cookies. Se vuoi approfondire invece clicca su Approfondisci per leggerla in maniera completa ed esaustiva

Approfondisci

<https://www.laltriaritabilitazione.it/video-esercizi-riabilitativi/regali-natale-salute-fitness.html>

Il consiglio per evitare di regalare patacche è semplice: **regala attrezzi da fitness solo a chi già si allena, o a chi è SERIAMENTE INTENZIONATO A FARLO.**

Non regalare due manubrietti a qualcuno, pensando che possa usarli: **non succederà**, te lo garantisco.

Se regali qualcosa nell'ambito fitness, devi essere sicuro di regalarlo alla persona giusta.

FITNESS TRACKER (SMARTWATCH ET SIMILIA) (EURO 129)

Fai un regalo di questo tipo solo se sei sicuro che vada ad una persona **precisa, puntigliosa e appassionata di tecnologia.**

A un cultore dell'allenamento "spartano" (come ad esempio sono io) i fitness tracker non servono assolutamente a nulla: se vado a correre e voglio vedere quanti chilometri ho fatto, controllo a casa su google maps.

Quanta fatica ho fatto lo capisco da solo, senza bisogno che il tracker mi dica quanti battiti ho avuto al minuto in media.

Quindi: se vuoi regalare un fitness tracker a qualcuno, assicurati che sia

- a) **appassionato e regolare praticante di attività fisica**
- b) **abbastanza preciso e puntiglioso da usarlo con piacere**

Il modello Fitbit qui sotto è sicuramente molto valido: se il tuo budget è più limitato, orientati verso un altro regalo.

Modelli troppo economici rischiano di essere molto imprecisi, e quindi inutili: sposta il budget in un'altra direzione piuttosto!

Questo blog utilizza i cookies per renderti più agevole la navigazione. Cliccando su Approvo, accetti la nostra politica di gestione dei cookies. Se vuoi approfondire invece clicca su Approfondisci per leggerla in maniera completa ed esaustiva

Approfondisci

<https://www.laltrariabilitazione.it/video-esercizi-riabilitativi/regali-natale-salute-fitness.html>

ATTREZZI PER ALLENARSI A CASA

Rileggi bene l'inizio del paragrafo, mi raccomando.

Gli attrezzi per allenarsi a casa servono solo:

- a) **a chi a casa già si allena regolarmente**
 - b) **a chi è SERIAMENTE INTENZIONATO A FARLO**
-

Questo blog utilizza i cookies per renderti più agevole la navigazione. Cliccando su Approvo, accetti la nostra politica di gestione dei cookies. Se vuoi approfondire invece clicca su Approfondisci per leggerla in maniera completa ed esaustiva

[Approfondisci](#)

<https://www.laltrariabilitazione.it/video-esercizi-riabilitativi/regali-natale-salute-fitness.html>

Se conosci qualcuno che si allena a casa con regolarità, sarà anche una persona alla quale **NON** servono cose tipo:

- manubrietti da 1-2 kg
- attrezzi per addominali o simili
- attrezzi per “tonificare” braccia o gambe

Se una persona si allena con costanza e regolarità, l'attrezzatura che le serve non è molta.

Attrezzi che possono essere utili, nel caso non li avesse già, sono:

- una panca con bilancere, ma di quelle robuste e resistenti. Una discreta panca non professionale come [QUESTA](#) costa circa 120 euro. Una multi-stazione come [QUESTA](#), che permette di eseguire molti esercizi utili, circa 150.
- una barra per le trazioni come [QUESTA](#), consente di eseguire l'esercizio più difficile da fare a casa (euro 25 quelle da mettere alla porta).
- un attrezzo per allenamento in sospensione (tipo TRX), che ti dà la possibilità di eseguire numerosi esercizi altrimenti impossibili. Non ne ho trovati online ad un prezzo inferiore ai 100 euro. Ne uso uno acquistato alla Decathlon a meno di 50 euro ed ancora mi trovo benissimo, a mio avviso non vale la pena spendere di più.
- un tappetino decente (come [QUESTO](#), euro 17)
- dei supporti per facilitare l'impugnatura nei piegamenti a terra (come [QUESTI](#), euro 12)
- manubri componibili, con dischi di vario peso (come [QUESTI](#), a partire da euro 50)

Il resto (molle, elastici e orpelli vari) è fitness da videocassetta anni '80 di Jane Fonda: dato che offrono una resistenza minima, lo stimolo che danno ai muscoli è minimo ed i possibili risultati estetici rasentano lo zero.

Questo blog utilizza i cookies per renderti più agevole la navigazione. Cliccando su Approvo, accetti la nostra politica di gestione dei cookies. Se vuoi approfondire invece clicca su Approfondisci per leggerla in maniera completa ed esaustiva

[Approfondisci](#)

<https://www.laltrariabilitazione.it/video-esercizi-riabilitativi/regali-natale-salute-fitness.html>

CYCLETTE E TAPIS ROULANT

Riguardo a **cyclette e tapis roulant**, il mio consiglio è spassionato: **lascia stare, a meno che tu non abbia una convinzione FORTISSIMA.**

Cyclette e tapis roulant sono destinati a diventare appendiabiti ben prima dell'Epifania, e ti spiego subito il motivo.

In genere questi attrezzi si acquistano nella speranza che il loro utilizzo **aiuti a perdere grasso.**

Ben presto però **questa speranza viene disattesa**, semplicemente perchè **la quantità di lavoro che dovresti produrre è veramente molto elevata**, se vuoi “compensare” una alimentazione non proprio attenta.

~~Descrizione di un altro articolo correlato: [Cyclette e tapis roulant: un investimento da valutare con attenzione](#)~~

Questo blog utilizza i cookies per renderti più agevole la navigazione. Cliccando su Approvo, accetti la nostra politica di gestione dei cookies. Se vuoi approfondire invece clicca su Approfondisci per leggerla in maniera completa ed esaustiva

[Approfondisci](#)

<https://www.laltrariabilitazione.it/video-esercizi-riabilitativi/regali-natale-salute-fitness.html>

Ecco perchè **sconsiglio l'acquisto di questi attrezzi**: se proprio vuoi farlo, assicurati che abbiano delle superfici ottimali per accogliere magliette e maglioni in un prossimo futuro.

CONCLUSIONE

Scorrendo l'articolo, avrai notato come **non ci siano tanti regali in fascia di prezzo bassa**, quella utile per la zia della cugina della suocera, che magari ti sta un po' anche sulle cosiddette, ma che devi comunque tenere in considerazione.

Il motivo è molto semplice: prodotti di qualità che ti aiutino a migliorare il tuo stato di salute o di forma fisica, e che siano in vendita a pochi euro...NON ESISTONO!

Se devi regalare un libro tipo "*La dieta dei 15 colori e dei 12 rumori*", il mio consiglio è di **risparmiare anche quei pochi euro**, e di scrivere alla persona un bel biglietto.

Soluzioni facili ed immediate per risolvere problemi fisici o per migliorare il proprio fisico non esistono.

Le cose che più servono sono:

- informazioni corrette
- tanta forza di volontà

Il **costo economico di informazioni corrette** (come si trovano nei libri o nei materiali digitali che ti ho consigliato) è **ridicolo**, se confrontato con quanto ti costano nel tempo **i mille tentativi inutili che si fanno per stare meglio**.

Ti auguro un buon Natale ed un meraviglioso anno nuovo: sarà l'occasione per un vero cambiamento, che vada oltre la metà di Gennaio?

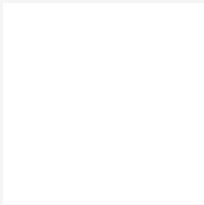
PS: se vuoi davvero un bel maglione con la renna, clicca sull'immagine qui sotto. Questi sono veramente (e volutamente) orrendi.

Questo blog utilizza i cookies per renderti più agevole la navigazione. Cliccando su Approvo, accetti la nostra politica di gestione dei cookies. Se vuoi approfondire invece clicca su Approfondisci per leggerla in maniera completa ed esaustiva

Approfondisci

<https://www.laltriaritabilitazione.it/video-esercizi-riabilitativi/regali-natale-salute-fitness.html>

AUTORE



MARCELLO CHIAPPONI

[Altri post »](#)

Fisioterapista specializzato in terapia manuale, rieducazione posturale globale , analisi metabolica e delle patologie stress correlate. Personal Trainer certificato CSEN.

LASCIA UNA RISPOSTA

Testo commento*

Nome*

Questo blog utilizza i cookies per renderti più agevole la navigazione. Cliccando su Approvo, accetti la nostra politica di gestione dei cookies. Se vuoi approfondire invece clicca su Approfondisci per leggerla in maniera completa ed esaustiva

[Approfondisci](#)

<https://www.laltrariabilitazione.it/video-esercizi-riabilitativi/regali-natale-salute-fitness.html>

Rispondi

SE SOFFRI DI DISTURBO CERVICALE, QUI C'È TUTTO QUELLO CHE TI OCCORRE

Tutti i dettagli sui sintomi e sulle migliori strategie per risolvere da soli il disturbo cervicale.

Scarica la demo!

MARCELLO CHIAPPONI

Questo blog utilizza i cookies per renderti più agevole la navigazione. Cliccando su Approvo, accetti la nostra politica di gestione dei cookies. Se vuoi approfondire invece clicca su Approfondisci per leggerla in maniera completa ed esaustiva

Approfondisci

<https://www.laltrariabilitazione.it/video-esercizi-riabilitativi/regali-natale-salute-fitness.html>

Ciao, sono Marcello Chiapponi,
fisioterapista e personal trainer,
responsabile del sito.

Se vuoi sapere come chi sono e come
posso aiutarti clicca **qui**

CATEGORIE

- **Casi Studio** (10)
- **Cervicale e mal di testa** (70)
- **Disturbi metabolici** (40)
- **Disturbi posturali** (73)
- **Fitness** (8)
- **Video e risorse** (9)

ARTICOLI PIÙ LETTI

Cervicale ed Emicrania: sintomi e cura
dell'emicrania data da disturbo cervicale

**Curare perdita fisiologica lordosi
cervicale:** scopri tutto con la nostra
guida

Come interpretare i sintomi cervicali:
scopri come interpretare i sintomi
cervicali col nostro articolo

Ansia, stress e cervicale: scopri il
rapporto fra ansia, stress e cervicale

Questo blog utilizza i cookies per renderti più agevole la navigazione. Cliccando su Approvo, accetti la nostra politica di gestione dei cookies. Se vuoi approfondire invece clicca su Approfondisci per leggerla in maniera completa ed esaustiva

[Approfondisci](#)

<https://www.laltriaritabilitazione.it/video-esercizi-riabilitativi/regali-natale-salute-fitness.html>

CHI SIAMO

Professionisti con l'obiettivo di scoprire e curare le cause dei tuoi problemi nel miglior modo possibile. [Scopri di più](#)

I PIÙ LETTI

Emicrania da cervicale: sintomi e cura

🕒 6 giugno 2017

Cervicale: i migliori esercizi per ridurre il ...

🕒 18 gennaio 2017

Mal di schiena al risveglio: non è ...

🕒 13 dicembre 2016

5 esercizi che migliorano la postura scorretta ...

🕒 21 dicembre 2016

Tensione muscolare da stress nervoso: come l'ho ...

🕒 25 gennaio 2017

SEGUICI SUI SOCIAL

Questo blog utilizza i cookies per renderti più agevole la navigazione. Cliccando su Approvo, accetti la nostra politica di gestione dei cookies. Se vuoi approfondire invece clicca su Approfondisci per leggerla in maniera completa ed esaustiva

[Approfondisci](#)

Questo blog utilizza i cookies per renderti più agevole la navigazione. Cliccando su Approvo, accetti la nostra politica di gestione dei cookies. Se vuoi approfondire invece clicca su Approfondisci per leggerla in maniera completa ed esaustiva

Approfondisci

<https://www.laltriaritabilitazione.it/video-esercizi-riabilitativi/regali-natale-salute-fitness.html>