



**allenamento  
sportivo**

ANDREA VIVIAN



funzionalità

facilità



economicità



# ALLENARSI CON 1 EURO



riutilizzo

ridotto  
ingombro



solidità



## 1€ TRAINING

COME RIMANERE IN FORMA CON  
"UN EURO" IN TEMPO DI CRISI



CALZETTI  
MARIUCCI

e d i t o r i

"ALLENARSI CON 1€" - COME RIMANERE IN FORMA CON "UN EURO" IN TEMPO DI CRISI

VIVIAN

## ALLENARSI CON UN EURO

1€training

*Come rimanere in forma con “un euro” in tempo di crisi*

Il testo è volto alla scoperta della valenza allenante nascosta negli oggetti di tutti i giorni.

Particolare attenzione viene concessa agli oggetti di recupero riciclabili in maniera semplice e facile al fine di costruire una attrezzistica artigianale per una palestra completa. Un corredo minuzioso che può consentire l'allestimento di un sito ideale per allenarsi da soli o in compagnia e da localizzare in un angolo qualunque dell'abitazione (cantina, garage, terrazza, giardino) o dell'impianto sportivo (magazzino, corridoio, ecc.)

Questo libro offre molti spunti per allenarsi alla prestazione sportiva o semplicemente per divertirsi nel creare ed utilizzare con fantasia ed inventiva i mezzi utili al miglioramento della forma fisica e alla ricerca del benessere.

“Allenarsi con un euro” ha quindi l'obiettivo di fornire al lettore alcuni suggerimenti, attraverso una nuova visione di come poter rimanere in forma fisica, limitando al minimo le spese per mezzo della realizzazione di attrezzi allenanti prodotti con l'impiego di materiale di comune utilizzo. Quest'ultimo, al termine del proprio processo produttivo, verrebbe diversamente scartato o accatastato nelle discariche, nelle piattaforme ecologiche, negli sfasciacarrozze, starebbe ammassato per decenni nelle autorimesse, nelle cantine e nei magazzini delle abitazioni. Il testo illustra quali materiali riciclati utilizzare, come poterli assemblare e, di conseguenza, come creare attrezzature per eseguire una grande moltitudine di esercizi.

La prima parte dei capitoli descrive: il materiale necessario, la fase realizzativa o di assemblaggio dell'attrezzo e le possibili alternative di utilizzo.

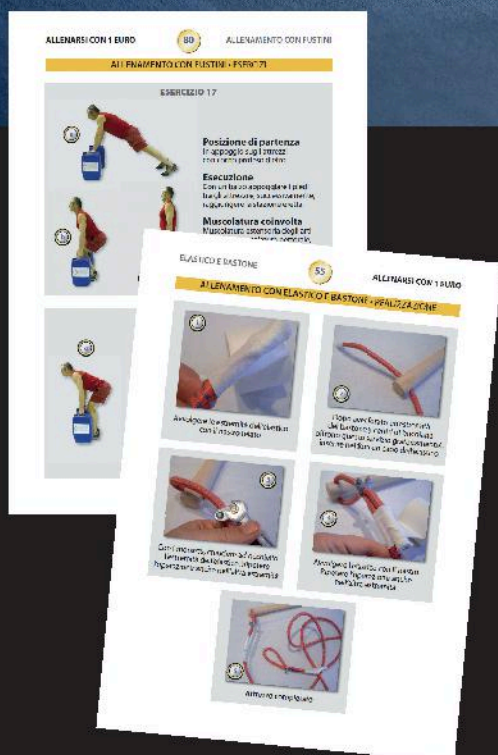
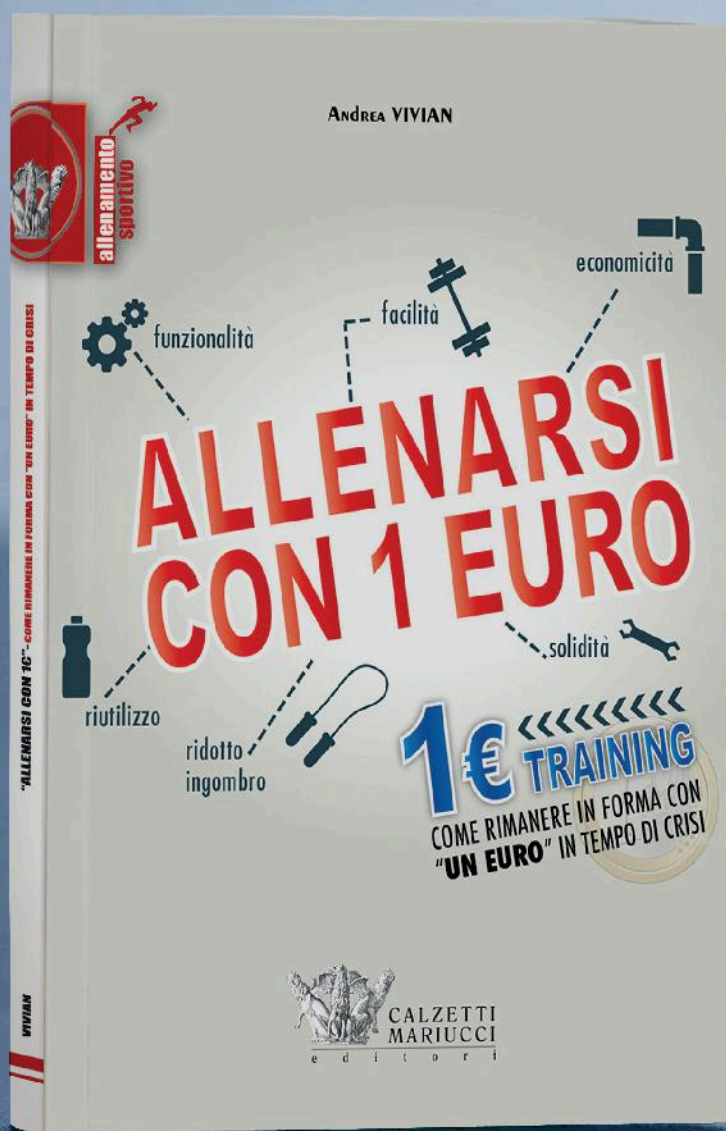
La seconda parte dei capitoli contempla alcuni tra gli esercizi più originali che si potrebbero svolgere con l'attrezzo realizzato con il “materiale di scarto”.

Con il presente manuale viene dato al lettore viene dato un input per dare libero sfogo alla propria fantasia e creatività.



**Funzionalità,  
facilità,  
economicità,  
riutilizzo,  
ridotto ingombro,  
solidità**

**Libro, pagine 258 -  
Edizione 2015  
ISBN : 9788860284280  
Prezzo 15,00 €**



**Il libro di Andrea Vivian aiuta a scoprire come sia possibile allenarsi utilizzando gli oggetti di tutti i giorni, che spesso hanno una valenza allenante che si nasconde dietro la loro normale apparenza.**

**Oggetti recuperati facilmente, riciclati, possono diventare attrezzi artigianali per allestire una palestra completa dove allenarsi da soli o in compagnia. Una palestra che potrà trovare il suo spazio ovunque: in cantina o in garage, in terrazza o in giardino, in magazzino, in corridoio, e così via.**

**Allenarsi con un euro offre molti spunti, sia a chi si allena per la prestazione sportiva, sia a chi semplicemente intende migliorare la propria forma fisica e ricercare il benessere.**



**CALZETTI & MARIUCCI  
EDITORI**

**Per informazioni ed ordini:  
[www.calzetti-mariucci.it](http://www.calzetti-mariucci.it)  
075.5997310 - [info@calzetti-mariucci.it](mailto:info@calzetti-mariucci.it)**