

# Attrezzature per lock down e per chiusura palestra

[www.danielesurdo.com](http://www.danielesurdo.com)



## Rack /half rack

Consiglio anche la ditta Sidero su facebook attrezzature su misura made in italy anche su misura ad ottimo prezzo, cercate inoltre all'interno dei vari siti data la richiesta molte attrezzature elencate andranno out of stock nelle prossime ore

<http://www.irontool.it/power-rack/69-half-rack.html> half rack ottimo per spazio estetica e solidità half rack che ho personalmente nella mia home gym ( per immagini più chiare leggere recensioni su facebook ) 240 € più accessorio dip da aggiungere a parte

<http://www.irontool.it/power-rack/62-power-rack-home.html> rack gabbia versione home 360 euro

<http://www.irontool.it/power-rack/92-power-rack-zincato.html> rack zincato 330 €

<https://www.helisports.it/products/429180/Pivot-Fitness-HR3210-Squat-Stand.html> stand squat economico ho letto recensioni positive ottimo per soffitti bassi 200 euro

<https://www.helisports.it/products/429562/Pivot-Fitness-HR3240-Heavy-Duty-ECON-Rack.html> half rack 280 kg di portata più accessori possibili come dip o lat machine comodi i pin per i pesi laterali 350 euro

<https://www.helisports.it/products/429192/Pivot-Fitness-HR3260-Heavy-Duty-Power-Rack.html> rack sempre con possibilità accessori 450€

<https://www.strengthshop.de/squat-stands-kniebeugenstaender-black> stand economico 250 kg portata 180 €

<https://www.kingsbox.it/product/royal-squat-rack-sx-15-ii/> prezzo per me altino e vanno aggiunte le sbarre di sicurezza

[https://www.fitshop.it/set-darwin-power-cage-df-cage-set?gclid=Cj0KCQjwxNT8BRD9ARIsAJ8S5xYpoygadoH9e44G3fEc\\_gTzpxzvU1pc-wy\\_baloRTZJo-CpDLrXycgaAr2-EALw\\_wcB](https://www.fitshop.it/set-darwin-power-cage-df-cage-set?gclid=Cj0KCQjwxNT8BRD9ARIsAJ8S5xYpoygadoH9e44G3fEc_gTzpxzvU1pc-wy_baloRTZJo-CpDLrXycgaAr2-EALw_wcB) rack con lat e dip economico 650 euro lo ha preso anche Brunaccioni e ne ha parlato bene

<https://bluegym-shop.it/shop/power-rack-black-gabbia-autoportante-per-allenamento/> half rack 300 euro sul sito diverse opzioni a buon prezzo

Sui vari siti ci sono accessori e anche versioni più costose

Ottimi half rack anche su sidea ma il sito è andato out per i troppi accessi.

Bilanciere olimpionico (qua poca scelta a basso budget)

<https://www.strengthshop.de/garage-strength-bar-black-zinc-coated-shaft-with-chrome-sleeves-185cm>

ottimo bilanciere per chi ha poco spazio 130€

<https://www.strengthshop.de/2029-power-bar-with-black-zinc-shaft-and-chrome-sleeves> ottimo bilanciere da 29 mm da powerlifting sotto i 200 è uno dei migliori

<https://www.strengthshop.de/olympic-bar-2028> bilanciere da 28 mm

<https://www.strengthshop.de/womens-original-1525-olympic-bar-black-oxide-coated-15-kg> bilanciere femminile da 25 mm ( per quanto mi riguarda anche le ragazze dovrebbero usare bilancieri maschili)

<https://www.gallerysport.it/bilancieri-50-mm/3987-bilanciere-olimpico-220-cm-carico-max-320-kg-o-50-mm-diamond-professional-80> training economico 130€

<https://www.mood03.com/BILANCIERE-OLIMPICO-DRITTO-50-MM-IN-ACCIAIO-CROMATO-LUNGHEZZA-220-CM--COPPIA-GUNTINI-FITNESS>

[https://www.fitmax.it/toorx-bilanciere-olimpionico-220-cm-b0-220-carico-max-320-kg.html?store=fitmax\\_ita](https://www.fitmax.it/toorx-bilanciere-olimpionico-220-cm-b0-220-carico-max-320-kg.html?store=fitmax_ita) bilanciere olimpionico economico 120 euro

[https://www.helisports.it/products/425042/Kroon-Bilanciere-Olimpico-\(180-cm\).html](https://www.helisports.it/products/425042/Kroon-Bilanciere-Olimpico-(180-cm).html) bilanciere 180 cm 80 euro (ottimo prezzo)

[https://www.helisports.it/products/425082/Kroon-OB-86-Bilanciere-Olimpico-\(220cm\).html](https://www.helisports.it/products/425082/Kroon-OB-86-Bilanciere-Olimpico-(220cm).html) bilanciere eco 110 €

<https://www.topskills.it/bilanciere-olimpico-training-bar-20-kg-atx.html> training atx 200 euro

## Bumper e dischi

Nobrandstrength su instagram vende set da 100kg/150 kg a ottimi prezzi . I bumper sono tutti fatti in cina quindi comprate dove costano meno che sono tutti uguali tranne quelli da competizione

<https://www.sideaita.it/categorie-attrezzi-fitness/piastre-pesi-bumper-bilancieri/> i training neri ottimi 3 al kg

<https://www.helisports.it/products/425254/15-kg-Dischi-di-Ghisa-olimpici-di-ferro.html> ottimi dischi in ghisa ad un buon prezzo comode le maniglie possibilità su helisport di fare preordini

<https://www.strengthshop.de/weight-plates-hantelscheiben/bumper-plates-vollgummi-hantelscheiben> purtroppo quasi tutto out da tenere controllati i restock

<https://www.kingsbox.it/product/pacchetti-dischi-olimpici-royal/> prezzo alto ma in questo momento è difficile trovare alternative economiche

<https://bluegym-shop.it/categoria/pesi-bilancieri/pesi-olimpici-o50mm/> ci sono ottimi set bilanciere e dischi a ottimi prezzi

## Manubri

<https://bluegym-shop.it/shop/set-di-manubri-2x10kg/> 50 euro oro in questo momento

[https://www.tectake.it/manubrio-800386-402367?gclid=Cj0KCQjwxNT8BRD9ARIsAJ8S5xbGys5yluMq1ZoDQCOq6\\_FkUDT6AurbtBQgSMMZjgwSzPwNyWkJY0MaAgzLEALw\\_wcB](https://www.tectake.it/manubrio-800386-402367?gclid=Cj0KCQjwxNT8BRD9ARIsAJ8S5xbGys5yluMq1ZoDQCOq6_FkUDT6AurbtBQgSMMZjgwSzPwNyWkJY0MaAgzLEALw_wcB) manubri fino a 30 kg buon prezzo 320 la coppia difficile trovare a meno

[https://www.amazon.it/s?k=manubri+componibili&mk\\_it\\_IT=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=1T3BLSS7PNIFH&srefix=Manubri+com%2Caps%2C-1&ref=nb\\_sb\\_ss\\_i\\_1\\_10](https://www.amazon.it/s?k=manubri+componibili&mk_it_IT=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=1T3BLSS7PNIFH&srefix=Manubri+com%2Caps%2C-1&ref=nb_sb_ss_i_1_10) manubri componibili su amazon di cui non conosciamo la fattura ne io ne Pietro

## Carrucola

[https://www.amazon.it/LFJ-Attrezzi-Palestra-Avambraccio-Tricipiti/dp/B08CKG217G/ref=asc\\_df\\_B08CKG217G/?tag=googshopit-21&linkCode=df0&hvadid=459472037947&hvpos=&hvnetw=g&hvrnd=4104935287109214296&hvpone=&hvtwo=&hvqmt=&hvdev=c&hvdvcmld=&hvlocint=&hvlocphy=20536&hvtargid=pla-930752219513&psc=1](https://www.amazon.it/LFJ-Attrezzi-Palestra-Avambraccio-Tricipiti/dp/B08CKG217G/ref=asc_df_B08CKG217G/?tag=googshopit-21&linkCode=df0&hvadid=459472037947&hvpos=&hvnetw=g&hvrnd=4104935287109214296&hvpone=&hvtwo=&hvqmt=&hvdev=c&hvdvcmld=&hvlocint=&hvlocphy=20536&hvtargid=pla-930752219513&psc=1)

[https://www.amazon.it/FDBRO-avambraccio-rafforzamento-Allenamento-Attrezzature/dp/B08F3FDK31/ref=pd\\_sbs\\_200\\_1/261-8864203-1055121?encoding=UTF8&pd\\_rd\\_i=B08F3FDK31&pd\\_rd\\_r=d7a78bf8-c576-41dd-908b-bd401f19c58b&pd\\_rd\\_w=8Gp4v&pd\\_rd\\_wg=pyVZH&pf\\_rd\\_p=b1489bf1-65f3-44a5-bb2c-32fc48932bba&pf\\_rd\\_r=26B63NXFAP5548YEXRB&psc=1&refRID=26B63NXFAP5548YEXRB](https://www.amazon.it/FDBRO-avambraccio-rafforzamento-Allenamento-Attrezzature/dp/B08F3FDK31/ref=pd_sbs_200_1/261-8864203-1055121?encoding=UTF8&pd_rd_i=B08F3FDK31&pd_rd_r=d7a78bf8-c576-41dd-908b-bd401f19c58b&pd_rd_w=8Gp4v&pd_rd_wg=pyVZH&pf_rd_p=b1489bf1-65f3-44a5-bb2c-32fc48932bba&pf_rd_r=26B63NXFAP5548YEXRB&psc=1&refRID=26B63NXFAP5548YEXRB)

## Panche

su amazon è rimasto qualcosa ma i prezzi sono stati alzati e guardare sempre la portata

<https://www.helisports.it/products/426294/PowerMark-329UB-Panca-Inclinabile.html>

<http://www.irontool.it/panche/71-panca-regolabile-home.html> solida made in italy 220 euro 300 kg di portata

<https://www.helisports.it/products/429179/Pivot-Fitness-HB3130-Panca-Heavy-Duty.html> ottima panca 250 euro

<https://bluegym-shop.it/shop/panca-universale-regolabile-adjustable-red-line-bench/> 200 euro

[https://www.amazon.it/Multifunzione-Pieghevole-Regolabile-Allenamento-Antiscivolo/dp/B089YH131W/ref=sr\\_1\\_6?mk\\_it\\_IT=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=1G1ESM3YR8US6&dchild=1&keywords=panca+palestra&qid=1603633724&s=sports&srefix=panca%2Csporting%2C463&sr=1-6](https://www.amazon.it/Multifunzione-Pieghevole-Regolabile-Allenamento-Antiscivolo/dp/B089YH131W/ref=sr_1_6?mk_it_IT=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=1G1ESM3YR8US6&dchild=1&keywords=panca+palestra&qid=1603633724&s=sports&srefix=panca%2Csporting%2C463&sr=1-6) 80 euro molto economica 150 kg di portata

[https://www.amazon.it/PRISP-Palestra-Regolabile-Elastiche-Allenamento/dp/B082VK332N/ref=sr\\_1\\_29?mk\\_it\\_IT=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=1G1ESM3YR8US6&dchild=1&keywords=panca+palestra&qid=1603633929&s=sports&srefix=panca%2Csporting%2C463&sr=1-29](https://www.amazon.it/PRISP-Palestra-Regolabile-Elastiche-Allenamento/dp/B082VK332N/ref=sr_1_29?mk_it_IT=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=1G1ESM3YR8US6&dchild=1&keywords=panca+palestra&qid=1603633929&s=sports&srefix=panca%2Csporting%2C463&sr=1-29) 120 euro può essere un buon compromesso per chi non vuole spendere tanto dato che ha 200 kg di portata

[https://www.amazon.it/Panca-palestra-Marbo-Sport-inclinabile/dp/B011IHHNQW/ref=asc\\_df\\_B011IHHNQW/?tag=googshopit-21&linkCode=df0&hvadid=279781902126&hvpos=&hvnetw=g&hvrnd=10903171818027466118&hvpone=&hvptwo=&hvqmt=&hvdev=c&hvdvcmdl=&hvlocint=&hvlocphy=20536&hvtargid=pla-473963811111&psc=1](https://www.amazon.it/Panca-palestra-Marbo-Sport-inclinabile/dp/B011IHHNQW/ref=asc_df_B011IHHNQW/?tag=googshopit-21&linkCode=df0&hvadid=279781902126&hvpos=&hvnetw=g&hvrnd=10903171818027466118&hvpone=&hvptwo=&hvqmt=&hvdev=c&hvdvcmdl=&hvlocint=&hvlocphy=20536&hvtargid=pla-473963811111&psc=1) 150 euro 300 kg di porta decisamente consigliata

[https://www.amazon.it/MS-L101-Bench-panca-Marbo-carichi/dp/B011IJHMCA/ref=asc\\_df\\_B011IJHMCA/?tag=googshopit-21&linkCode=df0&hvadid=294505295233&hvpos=&hvnetw=g&hvrnd=17516111045992383897&hvpone=&hvptwo=&hvqmt=&hvdev=c&hvdvcmdl=&hvlocint=&hvlocphy=20536&hvtargid=pla-555154858473&psc=1](https://www.amazon.it/MS-L101-Bench-panca-Marbo-carichi/dp/B011IJHMCA/ref=asc_df_B011IJHMCA/?tag=googshopit-21&linkCode=df0&hvadid=294505295233&hvpos=&hvnetw=g&hvrnd=17516111045992383897&hvpone=&hvptwo=&hvqmt=&hvdev=c&hvdvcmdl=&hvlocint=&hvlocphy=20536&hvtargid=pla-555154858473&psc=1) come sopra

se si lavora con bilanciere una panca solida è fondamentale meglio spendere 50 euro in più che farsi male 😊

## Elastici

I migliori anche con maniglie e accessori :

[https://www.loopbands.it/shop/?gclid=Cj0KCQjwxNT8BRD9ARIsAJ8S5xawVb7OxyjSv9MkWOntZ6dQZ-MhBniY9H5FbFRSTR224lo8B79XfoaAgC4EALw\\_wcB](https://www.loopbands.it/shop/?gclid=Cj0KCQjwxNT8BRD9ARIsAJ8S5xawVb7OxyjSv9MkWOntZ6dQZ-MhBniY9H5FbFRSTR224lo8B79XfoaAgC4EALw_wcB)

Guardare anche Amazon, ma molti non sono in lattice



[www.danielesurdo.com](http://www.danielesurdo.com)

