

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Come scegliere il tappetino da yoga: materiali, spessore e dimensioni

divisionebusiness · Wednesday, March 20th, 2024

Il **tappetino** è uno strumento fondamentale per poter **praticare yoga**. Soprattutto per chi si sta avvicinando a questa disciplina, potrebbe essere difficile districarsi tra i vari prodotti disponibili sul mercato e fare la scelta giusta. Per acquistarne uno, infatti, non bisogna procedere a caso o solo in base al gusto personale, ma è necessario prendere in considerazione **diversi fattori** e darsi delle risposte per **auto-guidarsi verso la scelta giusta**. Tra le domande da porsi ci sono:

- **dove** praticherò lo yoga?
- che **livello di sudorazione** hanno le mie mani?
- che **materiale** voglio prediligere?
- ho **esigenze particolari**?

Rispondere a questi quesiti è fondamentale per **scegliere materiale, spessore e dimensioni**.

### I materiali del tappetino da yoga

I tappetini in commercio che si trovano oggi sia nei negozi fisici sia in quelli online specializzati, come [Fisiostore.it](https://www.fisiostore.it), sono realizzati con i materiali più disparati. Abbiamo infatti modelli in:

- PVC;
- gomma naturale;
- fibre naturali;

Ciascuno di questi materiali ha caratteristiche particolari, sia in relazione dell'**ecosostenibilità** sia in fatto di **prezzo e caratteristiche**.

Il più comune è il **PVC**, un materiale che oggi risponde meglio degli altri alle esigenze di prezzo contenuto e resistenza. Si tratta infatti di un buon prodotto in fatto di **rapporto qualità/prezzo**, con una **buona aderenza** e una **sufficiente resistenza**. Non è particolarmente traspirante, per cui è sconsigliato a chi ha un'elevata sudorazione alle mani, e ha anche uno scarso livello di sostenibilità ambientale.

Tra i tappetini privi di PVC troviamo invece quelli in **gomma naturale** – più ecologica, duratura e traspirante – e quelli in **fibre naturali**. In quest'ultima categoria rientrano i prodotti in cotone, lino, sughero, tela, bambù o canapa. Si tratta di tappetini a **basso impatto ambientale**, dalle eccellenti **capacità traspiranti** e dalla **lunga durata**. Tuttavia presentano un prezzo piuttosto elevato, inoltre

l'aderenza al terreno non è molto elevata.

Infine, sul mercato ci sono anche i tappetini in **TPE**, privi di PVC e lattice e quindi molto sostenibili. Hanno un'**ottima resistenza**, sono **ipoallergenici** e **lavabili**, e hanno un **buon rapporto qualità/prezzo**.

## Che spessore scegliere?

Addentriamoci adesso negli aspetti più tecnici. Che **spessore** deve avere un tappetino da yoga? La risposta non è univoca.

Il primo fattore a influenzare la scelta è sicuramente il **luogo** nel quale si è soliti praticare questa attività. Se si svolge **all'aperto** sicuramente sarà più opportuno optare per uno **spessore maggiore**, visto e considerato che il terreno qui è più soggetto a irregolarità. Se invece l'attività si svolge al chiuso allora lo spessore può essere minore.

In qualsiasi circostanza, a essere imprescindibile è l'**aderenza al suolo**: il tappetino non deve scivolare via, deve garantire sicurezza e non interferire con lo svolgimento degli esercizi.

## Le dimensioni ideali

Infine, parliamo di **dimensioni**. Queste, infatti, non sono tutte uguali e non vanno sempre bene per tutti. Ogni tappetino deve essere all'altezza (nel vero senso della parola) di chi lo usa, e deve consentire la massima libertà di movimento.

In genere le **misure standard** si aggirano intorno a **1 metro e 80 centimetri di lunghezza** e i **60 centimetri di larghezza**, ma chi è più alto può optare anche per modelli extra large che raggiungono i 2 metri o che possono addirittura essere personalizzati.

This entry was posted on Wednesday, March 20th, 2024 at 10:21 am and is filed under [Altre news](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.