



Ginnastica

La prima cosa da inserire nel borsone del tuo bambino è l'acqua: quella non deve mai mancare. Dopodiché aggiungi i prodotti per la doccia e un cambio. Nelle fasi iniziali, il tuo bambino può indossare abiti comodi e scarpe da ginnastica; abbigliamento e accessori specifici si aggiungeranno alla lista solo in un momento successivo, quando l'hobby della ginnastica diverrà più professionale.

Cosa non può mancare nel borsone

Vestiti

- ☐ Abbigliamento funzionale e comodo, che non dà fastidio e permette la massima libertà di movimento
- ☐ Scarpette adatte
- ☐ Cambio

In estate

- ☐ Pantaloncini sportivi
- ☐ Maglietta sportiva a maniche corte

In inverno

- ☐ Pantaloni lunghi sportivi
- ☐ Maglietta a maniche lunghe

Cura del corpo

- ☐ Beauty case con spazzola, shampoo e bagnoschiuma
- ☐ Ciabattine da doccia
- ☐ Asciugamano piccolo
- ☐ Deodorante (per gli adolescenti)
- ☐ Sacchetto per i vestiti sporchi

Altro

- ☐ Sufficiente acqua
- ☐ Magnesio (opzionale)
- ☐ Fasce sportive, taping elastici

Scarpe e vestiti per la ginnastica agli attrezzi

- ✓ Scarpette da ginnastica con suole in cuoio
- ✓ Vestiti comodi, ma aderenti per non rimanere impigliati negli attrezzi
- ✓ In alternativa, body da ginnastica
- ✓ Guanti paracalli

Accessori

- ✓ Elastico, forcine ed eventualmente retina da chignon (per capelli lunghi)

Scarpe e vestiti per la ginnastica a corpo libero

- ✓ Scarpe da ginnastica con suola morbida in cuoio o in gomma elastica
- ✓ T-Shirt casual
- ✓ Pantaloni leggeri

Chiedi consiglio al maestro di ginnastica per sapere se tuo figlio necessita di qualcosa in particolare. Per avere ulteriori informazioni sul tema ginnastica e bambini, consulta il nostro [articolo](#).