



Podemos ganhar uma comissão pelos links desta página.

---

Janeiro é uma das minhas épocas favoritas do ano como professor de spin porque vejo muitos rostos novos em minhas aulas e adoro ajudar as pessoas a configurar suas bicicletas, desenvolver uma rotina e aproveitar ao máximo sua nova assinatura. Mesmo que você vá à academia para usar equipamentos que não tem em casa, parte da maximização dos benefícios inclui trazer *alguns* itens pessoais junto com você, por isso sempre ofereço recomendações sobre como deve ser a bolsa de ginástica ideal. Quer você seja um novato completo, um rato de academia experiente, um treinador solo, um entusiasta do fitness em grupo ou alguma combinação desses, aqui está o que você deve levar, de acordo com instrutores e profissionais.

O que você vai ler:



- [Primeiro: a própria bolsa de ginástica](#)
- [As bebidas são as próximas na sua lista de ginástica](#)
- [O que os profissionais de ginástica recomendam que você leve na sua bolsa](#)

## **Primeiro: a própria bolsa de ginástica**

Quero começar falando sobre sua bolsa de ginástica. Há muitos benefícios em ter uma bolsa de ginástica específica. Primeiro, é um impulso motivacional. Sou o tipo de pessoa que prepara uma roupa antes de dormir todas as noites para tornar a manhã seguinte mais tranquila. Fazer isso alivia muito o estresse porque não estou cansado e apressado, vasculhando meu armário para encontrar algo apresentável. Sinto o mesmo em relação a arrumar minha bolsa de ginástica. Quando o vejo embalado e pronto para passar pela porta, sei que uma grande parte do trabalho já está resolvida, então devo apenas seguir em frente e ir para a academia.

“Gosto de ter uma mochila pronta com meus sapatos e itens essenciais de ginástica, para não ter que pensar no que levar antes de uma sessão de ginástica”, diz Christina Phipps, instrutora certificada de fitness em grupo em Bismarck, ND. treinos: eu me preparo na noite anterior para tornar as manhãs mais fáceis.”

Madison Bailey, personal trainer certificada pela NASM na cidade de Nova York, diz que uma das coisas mais importantes que você pode “trazer” para a academia – especialmente se você é novo no treino em público – é alguma confiança. Embora eu tenha frequentado a academia como membro durante toda a minha vida adulta e como instrutor nos últimos quatro anos, ocasionalmente ainda preciso me animar. É intimidante ver alguém que você



considera estar mais avançado em sua jornada de preparação física do que você ou se aproximar de uma máquina desconhecida pela primeira vez, então tudo o que você puder fazer para obter um pouco de confiança e fingir até conseguir é fundamental. Para mim, isso envolve parecer e me sentir no meu melhor, então uso uma bolsa que considero muito fofa e que realmente gosto de trazer comigo: uma bolsa de lã da Lululemon (atualmente à venda por US\$ 39).

Isso não é muito grande, eu sei, então se você está procurando algo que possa acomodar todos os seus equipamentos, [acessórios](#) e até roupas e sapatos, experimente o favorito de todos os tempos da editora sênior de saúde do Lifestyler, Beth Skwarecki, o Adidas Defender. Espaçoso e durável, essa coisa vai aguentar *todos* então você se sentirá preparado assim que entrar na academia.

## **As bebidas são as próximas na sua lista de ginástica**

Mesmo que você nunca tenha ido à academia uma única vez na vida (ainda!), você sabe que a hidratação é uma parte fundamental de qualquer treino, mas se precisar ouvir isso de um especialista, aqui está o que Teddy Savage, líder nacional O treinador da Planet Fitness tem a dizer: “A hidratação é a coisa mais importante que você deve pensar antes, durante e depois do treino. Seus músculos, coração e mente precisam daquele H2O refrescante para manter o desempenho máximo e ajudar a prevenir você de conseguir lento quando você precisa dessa energia.”

Obviamente, você precisa de uma garrafa de água e vou prosseguir e dizer agora que minha escolha padrão-ouro é o Owala FreeSip. Da mesma forma que uso minha bolsinha Lululemon para dar um impulso de fofura que me dá vontade de levá-la para a academia, Savage sugere escolher uma garrafa que seja “uma representação ousada e colorida de você”, que dê vontade de carregar isso com orgulho. O FreeSip vem em uma variedade de cores, então não há problema.

Sou obcecado pelo meu em todos os momentos do dia, mas principalmente na academia, onde a versão de 24 onças cabe no porta-copos de cada máquina, mantém minhas bebidas super geladas e vem a calhar com seu bico duplo, que pode funcionar como um sipper padrão ou usando o canudo anexo. Ele abre com o apertar de um botão, então eu não tenho que mexer em tampas de rosca inquietas e posso facilmente beber um pouco de água entre as dicas gritadas para minhas aulas. Se você estiver viajando em uma máquina de cardio, não vai querer perder tempo ou comprometer sua segurança se atrapalhando com uma garrafa. Sinta-se à vontade para colocar um shake de proteína ou algum pó pré-treino lá também, embora leve algum tempo para descobrir exatamente quais você gosta e deseja embalar. Bailey diz que em alguns espaços de fitness, você pode ouvir conversas sobre o valor do jejum antes do treino, mas você pode ignorar isso se for um iniciante e se concentrar em comer antes da academia e ter certeza de que tem bastante água e eletrólitos. mão durante sua sessão.



Phipps e eu estamos na mesma sintonia quando se trata da importância de uma bebida frequentemente esquecida para embalar além da garrafa de água: a humilde guloseima. Se você me ver na academia de manhã cedo, verá um café gelado Dunkin' Donuts ao meu lado. À noite, você me pegará com um smoothie caro e decadente. Os participantes das aulas de spin ocasionalmente me perguntam por que estou usando bebidas duplas - especialmente quando um deles tem, Deus me livre, um pouco de açúcar - e vou dizer a mesma coisa que digo a eles: porque não há problema em se divertir na academia. Na verdade, é imperativo. Recompensar-se pelo trabalho árduo é um grande motivador, especialmente se você estiver fazendo isso *enquanto* você faz o trabalho duro. Se você começar a encarar a academia como algo que deve fazer sem diversão e as guloseimas saborosas como algo que você não pode ter em sua jornada de bem-estar, você não vai continuar, por mais que arrume bem sua mala.

## O que os profissionais de ginástica recomendam que você leve na sua bolsa

Fora isso, o que você embala tem muito a ver com quais são seus objetivos. Bailey aconselha que você nunca esqueça seus fones de ouvido, o que é definitivamente verdade: uma boa lista de reprodução pode ajudá-lo em qualquer coisa, e é por isso que mantenho um par de fones de ouvido velho na minha bolsa o tempo todo.

O que mais trago depende do meu plano de jogo para o dia. Quase sempre tenho pesos de meio quilo no tornozelo ou no pulso na minha bolsa para aumentar a intensidade de tudo o que faço na sala de cardio. Também levo meus próprios acessórios para máquinas de cabo, o que pode parecer complicado, mas me dá um pouco de tranquilidade por não estar prendendo o suor de outra pessoa diretamente no meu corpo. No dia das pernas, isso significa que trago minhas próprias tiras de tornozelo para as propinas, enquanto os dias reservados para os braços ou músculos das costas exigem pequenas alças. Outra coisa que gosto em trazer meus próprios apegos é que eles são sempre os mesmos, então nunca preciso me adaptar a um novo e mudar minha rotina. Também ouvi histórias de amigos cujas academias os obrigam a alugar acessórios para máquinas de cabo ou que treinam em espaços onde os acessórios desaparecem rotineiramente, deixando a máquina inutilizável para todos. Você não precisa comprar um conjunto completo de acessórios - embora possa por apenas [US \\$ 40](#) - mas ter alguns por menos de [US \\$ 20](#) resolve muitos problemas de uma só vez.

“Algo que considero útil para as pessoas são as cintas de levantamento”, acrescenta Bailey, que treina pessoas individualmente há quatro anos. “Eu prefiro alças em forma de oito, mas sou só eu. Você não pode simplesmente perder peso com elas; você tem que controlar o peso até o chão. Eu gosto delas porque a maioria das pessoas é mais forte do que sua aderência permite. constatar.”

Na mesma linha, não se esqueça de uma faixa de alongamento, diz Phipps. Você pode usar



uma faixa de resistência para alongamento e continuar usando-a durante o treino conforme planejado. Claro, sua academia provavelmente tem isso, mas já estive em muitos lugares onde eles são muito procurados e quase impossíveis de acessar durante os horários de pico. É pequeno e cabe na sua bolsa, então, novamente, considere trazer a sua própria. (Eu também uso o meu para impulsos de quadril, colocando-o sobre meus quadris e pendurando dois halteres na lateral. Funciona tão bem quanto colocar uma barra completa sobre seus quadris e reduz o tempo que você pode gastar esperando alguém terminar com a barra maior.)

Coloque também um carregador para vários dispositivos em sua bolsa. Já falamos sobre como é importante lembrar dos fones de ouvido, mas é igualmente importante mantê-los carregados para que funcionem quando você precisar deles, e o mesmo se aplica ao seu telefone, que toca sua música, e ao seu monitor de fitness. Quando malho sem meu Apple Watch ligado, fico muito irritado comigo mesmo. Como diz Savage: “Na sua cabeça, é quase como se [nada](#) daquele trabalho indutor de suor tivesse acontecido”, e mesmo que isso não seja realmente *verdadeiro* ainda é irritante e um revés à sua maneira, especialmente se você estiver comprometido em monitorar seu progresso. Mantenho comigo um carregador três em um para meus AirPods, Apple Watch e iPhone. É melhor cobrar alguns minutos no vestiário e começar tarde do que ficar sem a tecnologia necessária para aprimorar seu treino.

Finalmente, Phipps diz que você deveria levar sua própria toalha de suor, e eu concordo. Meu segredo é que eu uso uma borracha de maquiagem, que é supermacia, por isso não é abrasiva, absorve toda a umidade imediatamente e custa cerca de US \$ 14, por isso é comparável a qualquer toalha específica para academia do mercado. Ele também se dobra pequenininho na minha bolsa ou no porta-copos de uma máquina de cardio, o que eu aprecio.