

Tempo d'estate, tempo di maquillage

L'estate è alle porte e il popolo delle palestre inizia a spostarsi verso i luoghi di villeggiatura lasciando le sale quasi deserte: ecco il momento ideale per rinnovare gli ambienti bisognosi di interventi

Il periodo estivo permette di realizzare tante nuove idee stimolando la creatività, permettendo di rendere il "microcosmo" palestra un luogo nuovo, capace di offrire funzionalità e qualità, per soddisfare e stupire anche gli iscritti più esigenti al ritorno dalle vacanze. Forme, essenze, colori e materiali assicurano molte variabili possibili permettendo soluzioni innovative ed originali che consentano di rinnovare gli spazi senza dover ricorrere alle più impegnative ristrutturazioni: sono interventi "di superficie" ed interessano prevalentemente rivestimenti e pavimenti.

La distribuzione degli spazi

Non bisogna banalizzare pensando che la funzione si esaurisca in un fatto pratico: la qualità della vita e il comfort dipende molto da come sono fatti gli ambienti in cui ci si relaziona. Non è una questione di spazio, ma di come lo si usa. Con le soluzioni giuste anche una piccola palestra diventa

accogliente e piacevole, serve solo una buona **progettazione degli spazi** ed un uso sapiente dei percorsi.

Se la palestra necessita di una distribuzione interna più funzionale, o anche semplicemente diversa e con effetti un po' più scenografici, è possibile realizzare nuove separazioni senza ricorrere alla creazione di divisioni nette affidate a tramezzi, bensì a pareti in formelle di vetrocemento che, seppur di forma quadrata o rettangolare, possono dar luogo alla creazione di pareti circolari o diversamente articolate che, grazie alla trasparenza, consentano il passaggio di luce.

Nuove soluzioni tecnologiche abbinano esigenze funzionali con aspetti estetici: controsoffitti e rivestimenti garantiscono un perfetto isolamento acustico - permettendo inoltre un notevole risparmio energetico riconducibile a reali isolamenti termici - contribuendo a migliorare il comfort ambientale ed il valore degli ambienti della palestra.



Nuovi colori, nuovi materiali

Per dare uno stile rinnovato agli ambienti il metodo più efficace è rappresentato dall'impiego di **nuovi giochi di colore per le pareti**: è possibile decidere di tinteggiare una parete intera o anche solo una porzione. Le reazioni ai colori sono molto soggettive ma, solitamente, i colori caldi rendono gli ambienti più festosi ed accoglienti, mentre quelli freddi sono più rilassanti. Dipingere le pareti, magari ricorrendo a nuovi effetti materici, è semplice e poco impegnativo ed i costi sono strettamente dipendenti dal tipo di soluzione che si intende adottare.

Generalmente i locali che presentano maggiori necessità di

manutenzione e rinnovamento sono quelli della **zona spogliatoi**. Per rivestire le piastrelle di questi ambienti con soluzioni reversibili sarà possibile impiegare pannelli che vengono appoggiati nella parte inferiore al pavimento, poi incollati con del semplice silicone, e fissati nella parte superiore con incollaggio o chiodatura su listelli di legno che corrono appena al di sopra delle piastrelle esistenti. I materiali oggi proposti per questo tipo di pannelli sono moltissimi e vanno dai laminati, al PVC, all'MDF (Medium Density Fibreboard — considerato un derivato del legno, è il più famoso e diffuso della famiglia dei "Pannelli di Fibra").

Una soluzione irreversibile prevede invece l'impiego di pannelli di plexiglas colorato che verrà disposto sulla superficie

da rivestire previa stesura di aggrappante e poi fissato sui quattro angoli di ogni lastra mediante piccole borchie; i perimetri verranno poi siliconati per evitare che l'umidità possa penetrare sul retro delle lastre formando fastidiose condense e muffe.

Anche i locali docce possono essere nuovamente rivestiti o, laddove si sente solo l'esigenza di rinnovarne l'immagine, sarà possibile utilizzare nuove piastrelle solo in punti strategici come, ad esempio, le zone basse delle pareti.

Con le vaste gamme di prodotti e finiture disponibili sul mercato, finalmente oggi è possibile **ristrutturare senza creare polvere e macerie**, dimezzando tempi e costi, ricorrendo proprio al rivestimento delle pareti con piastrelle di spessore contenuto e qualità di durezza e resistenza che garantiscono un'ottima resa estetica e igienica, equivalente a quella delle piastrelle tradizionali.

I pavimenti

Anche i pavimenti delle sale possono presentarsi, alla fine della stagione invernale, usurati e opachi, con un aspetto di "visuto" che però può essere efficacemente rinnovato.

I modi di posa reversibili per nuovi pavimenti possono essere di due tipi:

- incollaggio sul preesistente, possibile quando il vecchio pavimento è poco poroso e può essere rivestito con linoleum o PVC;
- posa in opera di pavimenti flottanti, costituiti da laminati, linoleum, parquet prefinito o parquet massello, poggiati direttamente su un materassino o uno strato di sughero incollato sul pavimento sottostante.

Gli interventi irreversibili prevedono gamme di possibilità e scelte più ampie, andando a comprendere la posa in opera di piastrelle o resina, un materiale che consente di ottenere effetti dai colori sfumati e che possono essere arricchiti con inclusioni di vario tipo. Un elemento da tener presente al momento dell'inter-

vento è lo stato di conservazione del pavimento preesistente e, nel caso in cui dovesse risultare dissestato, bisognerà prevederne il livellamento per evitare stati tensionali disomogenei sulla superficie finita. Il costo di ogni materiale è molto variabile e dipende sia dalla qualità di quest'ultimo che dai tempi di posa. È inoltre possibile, laddove siano presenti parquet ancora in buono stato, ricorrere al loro ripristino ricorrendo alla lamatura.

Dettagli di stile

La luce è una risorsa importante e fondamentale per arredare la palestra. Un'illuminazione adeguata permette, in primo luogo, di vedere più chiaramente ma riesce anche a creare atmosfere misurate alle funzioni che si svolgono nei vari ambienti.

Ogni luogo ed ogni attività richiede una combinazione attenta di diverse fonti di illuminazione, naturali ed artificiali. L'illuminazione generale difonde in tutto l'ambiente una luce uniforme e senza ombre grazie all'impiego di lampade a soffitto, a sospensione o incassate nei controsoffitti. I punti luce possono poi essere integrati con un'illuminazione di tipo funzionale, avente lo scopo di convogliare la luce su aree ben definite e con compiti specifici, mediante faretti. Per migliorare la qualità che ogni centro sportivo può offrire non bisogna cercare lontano: basterà guardarsi attorno e dare il giusto valore ad ogni elemento: anche i particolari contano!

Barbara Baldrati

Barbara Baldrati

laureata in Architettura, è attualmente impegnata nel Dottorato di Ricerca del Dipartimento di Restauro e Conservazione. Attiva in ambito progettuale e autrice di numerose pubblicazioni, si è lanciata nel progetto HistoriArchitectura (www.historiarchitectura.com)