

# Aria nuova o aria fritta?

## *I pro e i contro dell'allenamento con e senza l'aria condizionata in palestra*

**A**rriva l'estate e molti fitness club si spopolano. Le cause sono molteplici: le belle serate estive sono più invitanti che chiudersi in palestra, l'entusiasmo degli operatori incomincia a essere intaccato dalla stanchezza di diversi mesi di lavoro, i locali dei club privi di adeguati impianti di condizionamento si trasformano in forni che allontanano anche i più motivati. I titolari e i manager osservando i locali semi vuoti si interrogano su cosa fare e sicuramente molti possono pensare di contrastare il calo delle frequenze installando un impianto di condizionamento.

Negli ultimi anni lo sviluppo delle **Unità di Trattamento Aria (UTA)** hanno apportato migliorie per ciò che riguarda l'impiego, la riduzione dei costi gestionali, set point di configurazione automatici a rilevamento di presenza termica corporea, ma le funzionalità degli impianti di condizionamento in genere sono sempre le stesse: **raffrescamento e deumidificazione**.

### Deumidificare

Nei centri fitness le persone vengono coinvolte nelle diverse attività fisiche che richiedono impegno muscolare con dissipazione di calore e fuoriuscita di vapore acqueo sotto forma di sudore. Nel dimensionamento corretto di un impianto, il progettista non dovrà sopperire solo l'esigenza ambientale, ma tenere conto che una persona impegnata in esercizio continuativo produce un'emissione termica di 50-55 Kw/ora; sembra poco, ma moltiplicate

questo numero per 40 persone che riempiono comunemente una sala fitness e capirete che ignorare questi 2000/2500 Kw/ora di calore extra potrebbe portare a uno spiacevole errore di sottodimensionamento e quindi non risolvere il problema. Che poi in realtà è un altro: l'umidità relativa. Il progettista dovrà soprattutto tenere conto di trattare volumi d'aria idonei per eliminare **l'umidità da sudorazione** che impregna gli ambienti di aria viziata e maleodorante. In effetti mi capita spesso di visitare centri fitness dove la temperatura è piacevole, ma l'odore percepito non lo è affatto e ciò potrebbe creare malumori nella clientela e vanificare così l'effetto di investimenti economicamente molto onerosi.

### Regole fondamentali

Vi sono regole fondamentali da sottoporre all'attenzione di chi progetterà l'impianto:

- Determinare la massima popolazione affluente i locali da condizionare
  - Calcolo specifico progettuale tenendo il parametro summerizzato
  - Sistemi di regolazione e taratura delle macchine pratici e accessibili con facilità (tenete presente che a condurre gli impianti sarà gente di palestra e non operatori specializzati)
  - Determinare sempre una buona deumidificazione (e all'occorrenza umidificazione in funzione del periodo stagionale invernale e estivo)
  - Manutenzione delle macchine sia per immettere che per estrarre l'aria dagli ambienti
  - Pulizia delle canalizzazioni e dei filtri (in essi si possono annidare batteri indesiderati e a volte pericolosi per la salute quali la legionella).
- Riguardo all'ultimo punto il consiglio dei tecnici è quello di utilizzare il sistema degli split in quanto è più semplice la pulizia; al contrario

la disinfezione e la pulizia delle canalizzazioni è più complessa e richiede interventi con attrezzature speciali e costose.

### Pro condizionamento

Lo stile di vita moderno ci impone dei ritmi lavorativi e degli impegni che sono sempre più stressanti. Esiste in molte persone la voglia e la necessità di non essere prevaricate da tale situazione: la crescita e la diffusione di discipline olistiche (yoga, pilates ecc.) e la proliferazione di spazi benessere e relax dimostrano quanto affermato.

Un moderno centro fitness dovrebbe poter assecondare gli sforzi di chi sacrifica la pausa pranzo per fare movimento, di chi si ritaglia un'ora del proprio tempo per cercare di scaricare tensioni e stress, di chi lotta sui simulatori aerobici per provare a fare scendere l'ago della bilancia: come possiamo pensare di non dotare i nostri club di aria climatizzata?

Per incentivare le frequenze in questi mesi di gran caldo e per diffondere la cultura della pratica costante di attività motorie al fine del raggiungimento e mantenimento del benessere, gli ambienti del nostro club devono essere puliti, piacevoli, tranquilli, **freschi e soprattutto deumidificati** (privi di odori sgradevoli).

### Contro condizionamento

Normalmente un soggetto che frequenta una palestra è entrato nell'ottica che non è possibile ottenere risultati soddisfacenti senza faticare e quindi sudare. Nel momento in cui si allena quindi il suo corpo, coperto di sudore, è privo di difese termiche: gli effetti di un'aria troppo fredda su questo fisico potrebbero portare malanni e infortuni muscolari. Inoltre una seduta di allenamento svolta a una temperatura costante di 22-24° C, quando la temperatura esterna è di gran lunga

superiore, può arrecare danni alla salute: l'adattamento del corpo umano, dovendo passare da un clima condizionato all'altro in pochi minuti, altera il sistema protettivo e immunitario (anche se per pochi minuti) lasciando che i batteri influenzali possano autorigenerarsi provocando tracheiti, influenze e altri sintomi indesiderati. Da considerare infine sono soprattutto i costi di installazione e di esercizio che un efficace impianto di condizionamento comporta: li riportiamo nei contro perché è difficile che l'adozione di tale situazione sia capace di sovvertire un calo stagionale al punto di ripagare l'investimento affrontato (nel periodo di ammortamento ipotizzato).

### Conclusioni

È possibile trovare il benessere nella climatizzazione nei centri benessere e nelle palestre. Bisogna ricordare che in queste strutture non si deve pensare di calcolare un fresco tradizionale, ma bisogna sempre avere in mente le condizioni interne variabili a seconda degli orari e dei flussi di frequenza dei clienti. Quindi bisogna dare un clima che non sia troppo freddo (la differenza fra temperatura esterna e interna non deve essere eccessiva), l'aria non deve essere immessa a forte velocità né indirizzata direttamente sulle persone, infine non deve lasciare un'umidità eccessiva.

*Andrea Scala  
con la collaborazione del  
Dott. Paolo Negri  
(Dirett. tecnico Gymnica Novi L.)*

**Andrea Scala**  
È laureato in Scienze Motorie con specializzazione in Marketing e Management e consulente per centri fitness, Personal Trainer  
andrea.scala@infinito.it