

Eleganza e versatilità in palestra

Soluzioni di Interior Design per progettare un ambiente fitness flessibile e alla moda

Nel corso del tempo l'ambiente della palestra si è radicalmente trasformato parallelamente all'evolversi del concetto di fitness. Mentre le prime palestre erano ricavate all'interno di garage o magazzini ed erano ambienti a dir poco spartani, rispondenti alle sole esigenze di contenere i pochi attrezzi indispensabili per l'allenamento, successivamente l'affermarsi di **nuove esigenze** ha imposto l'adeguamento delle caratteristiche funzionali ed estetiche dello stesso. La progettazione della palestra oggi deve quindi necessariamente confrontarsi con un'utenza interessata non solo allo svolgimento del training ma anche a trovare occasioni di divertimento, svago e socializzazione. L'affermarsi di un concetto di benessere che coinvolge corpo e mente e si basa su allenamento, alimentazione, tecniche meditative e cure estetiche sta inoltre imponendo con sempre maggiore forza il ripensamento anche dell'organizzazione degli spazi, al fine di rispondere meglio a questa richiesta di **"benessere globale"**.

Flessibilità e versatilità degli spazi

Poiché le esigenze sono in continuo mutamento, la progettazione degli interni è

fondamentale per garantire la flessibilità e la versatilità degli spazi. Questi sono infatti requisiti fondamentali per garantire la possibilità di modificare e rinnovare l'ambiente per adeguarlo periodicamente alle ultime tendenze, sia nel campo dell'interior design e dell'arredamento sia in rapporto alle attività svolte, che subiscono una incessante evoluzione con proposte di corsi e modalità di allenamento sempre nuovi. Flessibilità e versatilità assicurano di poter modificare nel tempo l'organizzazione e la caratterizzazione degli spazi, ad esempio con la sostituzione di qualche elemento, senza dover necessariamente ricorrere ad interventi costosi. Per valorizzare un centro di fitness risulta fondamentale l'attenta **progettazione degli spazi**, basata sia sulla distribuzione e organizzazione funzionale degli ambienti, che restano alla base di un buon progetto architettonico, sia sulla scelta di elementi di arredo e finiture di alta qualità. Occorre garantire elevati standard dal punto di vista tecnico (resistenza, durabilità, facile pulizia e manutenzione) ed estetico (colori, texture, cura nei particolari).

Finiture di qualità

Per quanto riguarda le **pavimentazioni** la scelta del legno è sicuramente molto apprezzabile



per le sue caratteristiche estetiche. Dal punto di vista tecnico sul mercato esistono diversi tipi di prodotti: i laminati sono generalmente preferiti in quanto garantiscono una maggiore stabilità alle variazioni termo-igrometriche e una manutenzione molto ridotta. La possibilità di scegliere tra soluzioni con differente grado di flessibilità a seconda dell'attività prevista, consente di adottare pavimenti più flessibili per le sale corsi e più rigidi per la sala attrezzi. Nelle zone dove devono essere sopportati carichi molto pesanti, come nella sala pesi, sono invece consigliate le

pavimentazioni sintetiche.

La scelta dei colori, sia per le finiture che per gli elementi di arredo, può essere utilizzata per contraddistinguere gli spazi senza però creare suddivisioni fisiche tra le diverse aree, assicurando così la possibilità di modificare facilmente, al mutare delle esigenze, l'organizzazione spaziale. La scelta di colorazioni neutre, nelle diverse tonalità di bianchi, beige e grigi, non caratterizzando troppo un ambiente, ne garantisce la



versatilità e allo stesso tempo consente, con l'inserimento di alcuni elementi di colori vivaci (ideali i colori puri come il rosso, il blu e il giallo), di concentrare l'attenzione in determinate zone.

Infine le superfici neutre possono essere "colorate" utilizzando lampade capaci di emettere luce di differenti gradazioni cromatiche, per cui diventa possibile modificare radicalmente l'aspetto di un ambiente adeguandolo al tipo di attività che vi si svolge.

Lampade e apparecchi d'illuminazione

L'illuminazione è un altro elemento fondamentale della progettazione, sia in termini di controllo della luce naturale che di integrazione con quella artificiale. L'ingresso della luce solare può essere regolato, con elementi frangisole esterni o con tende ombreggianti all'interno, per evitare sia il surriscaldamento dei locali nella stagione estiva che spiacevoli effetti di abbagliamento. In entrambi i casi è importante poter controllare la quantità di luce in ingresso nelle diverse ore del giorno, risultano molto indicati i frangisole a lamelle orientabili e le tende a veneziana che, sia in base alle condizioni climatiche esterne che in funzione dell'attività svolta, permettono di regolare la quantità di luce che dal-

l'esterno illumina l'interno.

La luce artificiale deve fornire diversi gradi di illuminazione, sia per integrare quella solare che per sostituirla nelle ore serali. Soluzioni molto efficaci si ottengono privilegiando lampade con tonalità di colore simili a quella naturale (disponibili anche per quelle a basso consumo energetico) e nascondendo gli apparecchi di illuminazione, ad esempio all'interno del controsoffitto, per evitare fenomeni di abbagliamento e di riflessione sulle superfici a specchio. La progettazione di un sistema di illuminazione integrato a controsoffitto, oltre che rispondere ai requisiti suddetti, può essere studiato per garantire la possibilità futura di una diversa organizzazione degli spazi. A tal fine è opportuno prevedere il posizionamento delle lampade, da montare ad incasso, lungo le pareti perimetrali e in corrispondenza degli elementi strutturali (pareti portanti) che dovranno necessariamente restare fissi. Un ulteriore accorgimento consiste nel distribuire le fonti luminose nelle aree centrali, evitando di collocarle lungo le direzioni che potrebbero in futuro essere utilizzate per creare nuove suddivisioni interne. Discorso a parte meritano gli spazi di accoglienza e ricreazione, come la reception ed il bar, per i quali si possono scegliere anche apparecchi di illuminazione dal design più accattivante e so-

fisticato, da mettere in vista quali veri e propri elementi di arredo.

L'attrezzatura che fa la differenza

Ultimamente tutte le più importanti aziende produttrici di attrezzi per il fitness puntano su soluzioni che coniughino funzionalità ed estetica, per cui affiancano agli ingegneri, che si occupano della progettazione meccanica, i designer, in alcuni casi anche di fama internazionale, che curano l'aspetto formale. Oggi sono quindi disponibili sul mercato attrezzature accuratamente studiate dal punto di vista della biomeccanica del movimento, dell'affidabilità, della sicurezza, della resistenza alle sollecitazioni e con un design moderno e innovativo. Alcune ditte propongono inoltre gli stessi attrezzi sia in versione "base" che in versioni più raffinate ed eleganti, con verniciature di cupolini e carter differenziati ed imbottiture di schienali e sedili in materiali e colori coordinati. La preferenza verso attrezzature che garantiscano la possibilità di scelta fra diverse colorazioni e finiture di questi elementi consente quindi di rinnovare "il look" della sala attrezzi semplicemente sostituendo tali accessori, senza necessariamente acquistare nuovi macchinari quando quelli attuali sono ancora funzionanti dal punto di vista meccanico.

Gli arredi belli e funzionali

Nella palestra gli arredi caratterizzano principalmente gli spogliatoi e gli spazi di accoglienza e ricreazione.

Cresce il numero di aziende che puntano sul design per ottenere elementi di arredo caratterizzati dall'equilibrio fra forma e funzionalità, fra eleganza e sobrietà, fra praticità e stile, nel rispetto delle normative di igiene e sicurezza. In ogni caso il carattere modula-

re degli elementi ne garantisce l'adattabilità a qualsiasi ambiente e contemporaneamente assicura la possibilità di modificarne la disposizione. Gli arredi per gli ambienti dedicati alla socializzazione, allo svago ed eventualmente alla piccola ristorazione per i momenti di pausa dall'allenamento o al termine dello stesso, possono invece essere progettati su misura. Pannelli divisorii, banconi e sedute fisse possono essere realizzati con elementi in cartongesso o meglio con pannelli leggeri in fibra di legno, facilmente smontabili e adattabili all'occorrenza.

Partizioni mutevoli

Anche per le pareti divisorie interne cartongesso e pannelli in fibra di legno sono le soluzioni preferibili in vista di future modifiche. Quando però la suddivisione degli ambienti non deve costituire necessariamente una barriera fisica che garantisca l'isolamento acustico, allora si possono utilizzare pannellature scorrevoli leggere, ad esempio realizzate con teli scorrevoli a soffitto, di diversi colori, che creano un gradevole gioco cromatico con la loro sovrapposizione e delimitano lo spazio. Questo accorgimento non solo permette di cambiare l'aspetto del locale semplicemente sostituendo i pannelli con altri di materiali e colori diversi, ma consente anche, con il semplice spostamento delle guide a soffitto, di modificare la divisione interna.

Annalisa Ghirotti

Annalisa Ghirotti

Ricercatrice e docente presso le Facoltà di Architettura e di Ingegneria dell'Università di Bologna. Si occupa di progettazione urbanistica, architettonica e di interior design. (E-mail: annalisa.ghirotti@virgilio.it, cell. 339.2481245)