

PT Studio, soluzioni di Personal Training

Come realizzare uno spazio esclusivo per gli allenamenti "one to one"

Oggi, a fronte di una crisi che coinvolge molti operatori del settore fitness, esistono palestre che non solo non hanno visto diminuire i propri guadagni ma addirittura assistono ad un incremento del numero degli iscritti. Qual è il segreto del loro successo? Offrono ai propri clienti ciò che altrove spesso manca: un servizio personalizzato di qualità in grado di garantire risultati. Il servizio di allenamento individuale o a piccoli gruppi, svolto da professionisti altamente qualificati, risponde all'esigenza di quei clienti che, non volendo o non avendo la possibilità di allenarsi a domicilio, scelgono di allenarsi in un club ma, per esigenze o obiettivi differenti, desiderano essere seguiti da un Personal Trainer che li affianchi in ogni loro seduta in palestra, per garantire la massima efficacia del loro programma di allenamento.

Questo servizio attualmente viene svolto all'interno degli spazi fruibili da tutti gli utenti, spazi con caratteristiche che li rendono davvero poco adeguati all'attività di Personal Training: sono sprovvisti delle attrezzature più elementari e degli accessori che servono al P.T. e le attrezzature devono essere condivise con gli altri utenti, a volte con tempi di attesa molto fastidiosi. **L'inadeguatezza degli ambienti comuni per il lavoro personalizzato rischia di penalizzare molto l'attività di Personal Training**, in quanto non risponde alle esigenze specifiche dell'allenamento individuale, sia perché la riservatezza e la tranquillità necessarie per fare un buon lavoro non sono garantite all'interno di un ambiente affollato e caotico, sia perché è difficile far percepire la qualità di un allenamento esclusivo all'interno di un ambiente indifferenziato.

Uno spazio riservato

Per garantire un'effettiva differenziazione del servizio di Personal Training è necessario prevedere per questa attività uno spazio riservato all'interno del club. La soluzione ottimale è quella di dedicare ai clienti Personal **una sala o uno spazio di 50 mq circa**, situato in zona tranquilla ma accessibile dal club, caratterizzata da un ambiente curato e accogliente. **I criteri di progettazione per la zona P.T. devono rispondere ad esigenze a volte contrastanti.** Se da un lato infatti c'è la necessità di escludere il rumore e le distrazioni provenienti

dagli ambienti vicini, per cui realizzare una sala separata, interamente delimitata da pareti a tutta altezza offre il vantaggio di poter ottenere il livello di isolamento acustico richiesto, dall'altro bisogna evitare di far percepire una eccessiva emarginazione rispetto agli altri spazi. Una soluzione progettuale potrebbe essere quella di porre in opera partizioni vetrate insonorizzate e parzialmente traslucide, per garantire la privacy ai clienti Personal e contemporaneamente consentire loro il contatto visivo con le zone circostanti.

Un ambiente esclusivo

La progettazione di questo spazio deve prestare grande attenzione anche alla scelta dei materiali, dei colori e delle luci. Purtroppo la tendenza a realizzare ambienti con caratteristiche estetiche oramai standardizzate (pavimento in legno, tinteggiature calde alle pareti, elementi di arredo dal design domestico) contrasta con le esigenze specifiche di questo ambiente. Infatti **la differenziazione delle attività che possono essere svolte dal P.T., che possono spaziare dal pilates all'allenamento funzionale con i pesi liberi, richiede che anche lo spazio, così come il servizio, sia personalizzabile.** Per quanto riguarda le pavimentazioni, sarebbe opportuno optare per materiali resistenti agli urti, infatti questo requisito è imprescindibile quando si lavora con manubri, bilancieri o kettlebells. Il mercato offre prodotti molto validi sia dal punto di vista tecnico che da quello estetico, per varietà di finiture, di texture e colori. Esistono perfino finiture per realizzare, con la pavimentazione, percorsi di allenamento funzionale a stazioni, sprint track e aree per lavorare sulla mobilità articolare e misurare i guadagni di flessibilità. Per garantire la massima versatilità dell'ambiente, la colorazione delle pareti può essere affidata a luci LED, in grado di realizzare un piacevole effetto "cambia colore" su superfici tinteggiate di bianco, così che il trainer e il cliente possano scegliere il tono di colore più adatto al tipo di allenamento e, perché no, anche all'umore. Così come, all'interno di un ambiente correttamente insonorizzato, potranno scegliere anche il sottofondo musicale appropriato. Anche il controllo della luce naturale è fondamentale perché deve sia evitare l'abbagliamento che consentire di ridurre l'intensità luminosa per lo svolgimento di attività che richiedono il rilassamento. Infine, la progettazione dell'illuminazione artificiale deve prevedere apparecchi luminosi dimmerabili, che consentano di regolare l'intensità luminosa sia in funzione della quantità di luce naturale proveniente dall'esterno sia in base al tipo di attività da svolgere.

Annalisa Ghirotti