

Functional Training Zone

Come realizzare uno spazio adeguato alle esigenze dell'allenamento funzionale

Finalmente dopo anni di proposte di centinaia di corsi divertenti ma poco efficaci, al fine di modellare il corpo e migliorare le prestazioni atletiche, è arrivato anche nelle palestre italiane l'allenamento funzionale. L'operazione di marketing è di vendere come nuovo un metodo di allenamento vecchio quanto l'uomo e va benissimo così perché il "Functional Training", oltre ad essere molto divertente, promette risultati, in termini di salute e benessere, per chi lo pratica ed economici per gli operatori del settore del fitness che lo promuovono. Questo tipo di allenamento contribuisce anche a ristabilire il ruolo fondamentale di istruttori e personal trainer perché la didattica sulla tecnica di esecuzione degli esercizi e la strutturazione del programma di allenamento qui fanno davvero la differenza. Il "Functional Training" premia la preparazione professionale di chi lo insegna perché necessariamente il trainer deve praticarlo personalmente, quindi difficilmente vedrete istruttori di allenamento funzionale fuori forma, si tratta infatti di atleti che sanno di cosa parlano... era ora!

Una buona progettazione

In questo breve articolo mi occuperò della realizzazione di zone per l'allenamento funzionale indoor anche se, in realtà, lo spazio per svolgere questo tipo di attività può essere sia un ambiente chiuso che uno spazio all'aperto. Comunque, che si tratti di progettare una zona dedicata al "Functional Training", all'interno di una palestra o di uno studio di personal training, lo spazio deve essere strutturato ed organizzato attentamente, in base alle esigenze specifiche, per garantire che gli esercizi possano essere svolti in condizioni di sicurezza. L'ambiente deve essere sufficientemente ampio da consentire che i movimenti possano essere effettuati senza rischi di urtare contro la struttura o le attrezzature. Sembra una considerazione banale, ma spesso la progettazione affidata a persone inesperte può rendere lo spazio inutilizzabile per lo scopo per il quale era stato previsto, proprio perché nel dimensionamento dell'ambiente e nel layout non si è tenuto conto degli spazi minimi di utilizzo. Errori classici sono quelli di prevedere l'esecuzione di esercizi fondamentali, come le trazioni alla sbarra ed il muscle up, in zone con altezza insufficiente o destinare all'allenamento con attrezzi che prevedono movimenti balistici con raggi d'azione molto ampi (kettlebells, clubbells, macebells, ecc.) spazi troppo ristretti.

L'attrezzatura

Poiché alla base dell'allenamento funzionale ci sono esercizi a corpo libero, l'occorrenza minima indispensabile è costituito da uno spazio libero, di dimensioni adeguate e correttamente progettato, un bravo trainer e uno o più allievi, desiderosi di cimentarsi in una disciplina in grado di entusiasmarli e assicurare loro, oltre ad una buona forma fisica, anche migliori prestazioni atletiche. Non serve molto altro.



LCX PT Studio (Vicenza) - Progetto: Annalisa Ghirotti Architetto

FOTO: DAVID STOCO DLAPHOGRAPHY.COM

L'investimento per l'acquisto dell'attrezzatura è davvero contenuto, infatti per fare un ottimo lavoro è sufficiente una dotazione minima di pesi liberi (manubri, dischi e bilancieri), panche sia piane che ad inclinazione regolabile, barre per le trazioni, pedane da stacchi. Questo kit di base può essere integrato, eventualmente in un secondo momento, con altri attrezzi utili e piuttosto economici: anelli, TRX, palle mediche, kettlebells, clubbells, macebells, ab roller wheel, plyo box, plyo ramp, tavolette propriocettive, bosu ecc.

Quali elementi sono importanti?

Oltre alle dimensioni dell'ambiente e alle distanze, altri elementi importanti dei quali tenere conto, sono:

- **stabilità e resistenza alle sollecitazioni di tutti gli ancoraggi a parete o soffitto** per barre per le trazioni, fissaggio di Trx ed anelli, ancoraggio di elastici per gli sprint e corde, ecc. Per le barre è fondamentale assicurare la stabilità a sollecitazioni dinamiche nelle diverse direzioni e quindi progettare strutture da realizzarsi con profili metallici di dimensioni adeguate e con più punti di ancoraggio;
- **stabilità e resistenza della pavimentazione**. Questa infatti deve avere proprietà antiscivolo e di ammortizzamento per ridurre il rischio di infortunio, deve resistere agli urti, perché molti esercizi prevedono l'utilizzo di pesi liberi, fornire un certo grado di isolamento acustico e attutire il rumore. Per questo motivo le pavimentazioni più indicate sono quelle in materiale resiliente, come linoleum, gomma e pvc;
- **posizionamento e tipologia degli apparecchi luminosi**. La luce artificiale, ad integrazione di quella naturale, deve contribuire alla sicurezza, quindi gli apparecchi luminosi non devono generare abbagliamento e devono essere collocati in posizioni tali da non essere soggette ad urti. La massima attenzione va dunque posta nel valutare l'opportunità di installare lampade a sospensione a soffitto, che sono da evitare quando l'altezza del locale è insufficiente, oppure optare per applique a soffitto o a parete, purché lontane dal raggio d'azione di kettlebells, clubbells, palle mediche ecc., o in alternativa scegliere lampade ad incasso.

Annalisa Ghirotti