

Organizzazione della sala attrezzi

Studiamo la disposizione migliore di macchine e attrezzi, con un occhio alle prestazioni degli utenti e uno alla funzionalità

Quello che segue è il primo di una serie di articoli dedicati all'organizzazione e alla gestione della sala pesi. Lo scopo di questi articoli è fornire, in base all'esperienza degli autori, una serie di accorgimenti e suggerimenti di ordine tecnico-pratici, per ottimizzare la gestione della struttura, garantendo la massima soddisfazione del cliente, del personale tecnico, e la massima resa economica in virtù dell'investimento realizzato. Il primo argomento trattato in questa sede è la disposizione ottimale delle attrezzature. Certamente la possibilità di equipaggiare al meglio una sala pesi è strettamente legata all'entità del budget economico a disposizione per la realizzazione del centro. Le considerazioni da farsi, in merito all'entità dell'investimento, saranno condizionate dalla localizzazione geografica, dal bacino di utenza, dal livello delle strutture concorrenziali già esistenti, e



da tanti altri fattori che permetteranno di stimare la possibilità di rientrare della cifra investita nei tempi previsti. Appare quindi indubbio come la quantità e la qualità dell'attrezzatura sia condizionata da una serie di valutazioni che sfoceranno nella definizione del budget più appropriato. Una volta stabilita la cifra da investire, e quali attrezzature acquistare, un grosso margine di qualità sarà determinato dalle capacità di chi dovrà disporre nel migliore dei modi i prodotti acquistati, curando l'ambiente da attrezzare, in modo da renderlo il più possibile accogliente e funzionale. In questo contesto una precisa e razionale disposizione degli attrezzi gioca

un ruolo chiave. Per tale ragione è importante che, alla figura dell'architetto, o di chi è preposto alla cura dell'ambiente dal punto di vista estetico, sia affiancata quella di un valido professionista di settore, in grado di garantire l'adozione di quegli accorgimenti che permetteranno agli istruttori e utenti di sfruttare le potenzialità della sala. A tale scopo sarà necessario che egli prepari un progetto funzionale, che rispetti le norme di sicurezza e garantisca un ottimo impatto visivo. Un centro dotato di una sala pesi piacevole, con attrezzature all'avanguardia, ma disposta in maniera tale da non consentire il mantenimento dell'ordine, della pulizia, e lo

svolgimento di programmi di allenamento vari ed efficaci, perde gran parte della propria forza. Il layout delle attrezzature nella sala attrezzi deve conciliare la funzionalità con l'estetica.

Attenzione ai dettagli

Gli attrezzi cardiofitness dovrebbero essere subito visibili all'ingresso in sala, possibilmente disposti in zone apposite. L'ideale è averli in luoghi luminosi, spaziosi e con una buona aerazione, ma assolutamente non esposti a correnti d'aria che possano creare disagio agli utenti. In virtù dei tempi di permanenza sulle macchine aereo-



biche, mediamente superiori al tempo di fruizione degli attrezzi isotonici, è buona norma curare l'aspetto scenografico della zona cardio, scegliendo colori e arredi. Quando possibile è opportuno disporre le macchine aerobiche in una zona dominante nei confronti dell'intera sala, eventualmente ponendole sopra un soppalco rialzato. Ciò consentirà all'utente una lunga permanenza sugli attrezzi cardiofitness, senza sentirsi alienato dal resto della sala, ma partecipe alla vita della stessa. In virtù della forte sudorazione indotta dall'allenamento aerobico, è bene assicurarsi che vi siano sempre a disposizione dei clienti rotoli di carta e disinfettante, con lo scopo di consentire la pulizia degli attrezzi. È opportuno che i clienti siano invitati, mediante cartelli, o appositi adesivi applicati sul pannello comandi delle macchine cardio, a detergere le stesse dal proprio sudore al termine dell'uso. La zona cardiofitness potrebbe essere dotata di monitor o di uno schermo gigante, allo scopo di allie-

tare la permanenza durante l'allenamento. Le macchine aerobiche devono essere fruibili da tutti i clienti della sala; potrebbe perciò essere necessario imporre limitazioni sul tempo massimo di permanenza sul singolo attrezzo, negli orari ad alta frequentazione del centro.

Nel caso in cui la palestra non sia di nuova apertura, ma abbia subito, durante il periodo di chiusura estiva, un parziale rinnovo del parco macchine, è bene porre in rilievo le nuove attrezzature appena acquistate. I visitatori avranno così l'impressione di una sala tecnologicamente all'avanguardia, mentre i vecchi clienti saranno in grado di notare ed apprezzare immediatamente le novità.

In seconda battuta dovrebbero essere visibili le macchine isotoniche a pacco pesi, mentre gli attrezzi più datati, le macchine ricaricabili a dischi, le panche, i bilancieri ed i manubri, dovrebbero essere disposti nell'area meno visibile della sala. In particolare è consigliabile confinare panche, bilancieri, manubri,

multipower, e macchine ricaricabili a dischi, in un'unica regione della stanza. Questo eviterà che piastre e manubri debbano essere trasportati da una parte all'altra della sala, compromettendo la sicurezza, o che possano rimanere in giro per la stessa creando disordine e disagio. La disposizione degli attrezzi deve essere razionalizzata al punto da far sì che l'ambiente resti il più possibile ordinato nell'arco degli orari di apertura, e che l'eventuale ripristino dell'ordine da parte degli istruttori risulti agevole

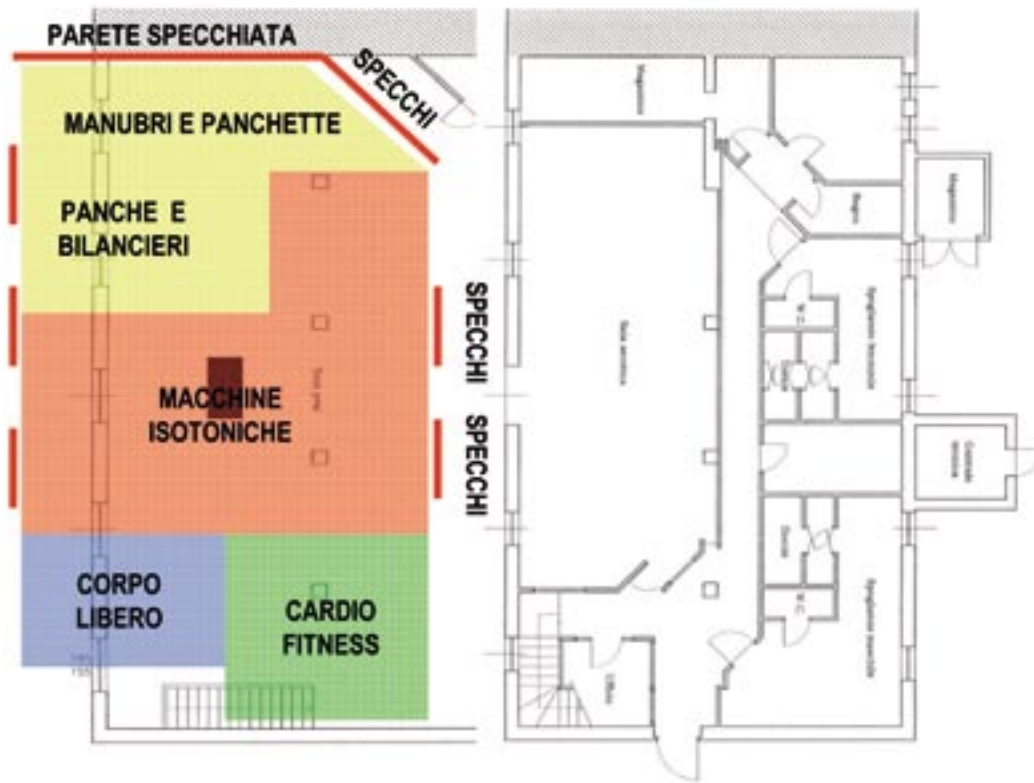
e veloce. La disposizione in sala delle macchine isotoniche dovrebbe rispettare le seguenti caratteristiche:

- per settore muscolare,
- per marca, modello e colore,
- per altezza e forma,
- per la necessità o meno di avere uno specchio di fronte all'attrezzo.

Ottimi risultati

Non sarà sempre possibile soddisfare tutti i criteri contemporaneamente, e sarà quindi necessario privilegiarne alcuni. L'importante è che gli utenti abbiano sempre l'impressione di una sala accogliente, pulita, ordinata, tecnologicamente all'avanguardia, e dotata di tutti gli accorgimenti necessari a rendere agevole l'utilizzo degli attrezzi. Le rastrelliere porta piastre dovrebbero essere numerose e disposte in prossimità di bilancieri, panche e macchine ricaricabili a dischi. Si suggerisce inoltre di indicare, mediante l'apposizione di opportuni numeri adesivi, il peso delle piastre che dovranno essere collocate su ogni spuntone della rastrelliera, garantendo così il massimo ordine e la massima facilità nell'appropriarsi del carico desiderato. Dovrebbe essere inoltre prevista una zona riservata all'esecuzione di esercizi a corpo libero.





Tale spazio dovrebbe essere situato il più possibile in prossimità delle macchine cardiofitness, per consentire la comoda esecuzione di circuiti basati sull'alternanza di macchine aerobiche ed esercizi a corpo libero. La zona a corpo libero non dovrà risultare eccessivamente in vista, o perlomeno essere in parte riparata mediante il posizionamento di piccoli muretti, fioriere, ecc.

Di tanto in tanto risulta utile ridisporre gli attrezzi, in modo da offrire ai clienti l'impressione di una struttura in continua evoluzione, evidenziando l'interesse da parte dello staff nel rendere i programmi di allenamento proposti sempre più vari e differenziati, e nel ricercare una disposizione della sala sempre più funzionale. Se le dimensioni della sala, ed il numero di attrezzi in dotazione alla stessa lo consentono, è estremamente utile creare "isole" riservate all'allenamento a circuito, composte da:

- alcune stazioni cardiofitness,
- almeno una postazione iso-

tonica per la stimolazione di ciascun settore muscolare principale,

- alcune panchette regolabili,
- alcuni bilancieri pre-caricati,
- una serie di manubri leggeri,
- materassini, cavigliere ed elastici per esercitazioni a corpo libero.

Questa zona può essere usata anche da eventuali personal trainer, facenti parte dello staff od esterni allo stesso, per lezioni singole o di gruppo, da tenersi in orari non troppo frequentati. Sarà in tal modo possibile sfruttare pienamente la struttura, senza intralciare l'allenamento degli altri utenti. Qualora dimensioni della sala, attrezzi, e politica aziendale del centro lo consentano, sarà possibile adibire uno spazio riservato all'uso esclusivo dei personal trainer. Tale spazio potrebbe inoltre essere equipaggiato con una linea di attrezzi diversa rispetto a quella del resto della sala, magari dall'aspetto particolarmente accattivante ed all'avanguardia. Si andrà così a creare una

zona privilegiata, dedicata ai clienti disposti ad un maggior esborso in termini economici, in cambio di un servizio personalizzato.

Accorgimenti utili

Fondamentale è studiare le distanze fra le diverse attrezzature, per agevolare la salita e la discesa dalla macchina, il posizionamento sulla stessa, e l'effettuazione di tutte le regolazioni necessarie. Assicurarsi in particolare di valutare con cura tutte le possibili traiettorie di parti in movimento dell'attrezzo, di bilancieri e di manubri, in relazione ai vari esercizi eseguibili su una specifica stazione, assicurando così un posizionamento delle macchine tale da garantire la massima sicurezza. È doveroso prevenire ogni possibilità di incidente. È molto importante anche misurare le dimensioni e le capacità di manovra degli strumenti utilizzati per la pulizia della sala, quali aspirapolvere e macchine per il lavaggio dei

pavimenti, in modo da garantire un passaggio agevole fra gli attrezzi. Spesso macchine posizionate troppo vicine fra loro, o vicino alle pareti della sala, non consentono di effettuare un'accurata pulizia degli spazi più ristretti. Per garantire la massima pulizia ed igiene, è necessaria la collaborazione da parte degli istruttori che si occupano della chiusura serale, che dovranno garantire le migliori condizioni di lavoro possibile a chi si occuperà della pulizia del locale il mattino seguente. In particolare i tapis roulant dovrebbero essere lasciati posizionati alla massima inclinazione possibile, al fine di rimuovere la polvere che inevitabilmente si deposita sul pavimento sotto il nastro. Un ulteriore controllo dell'ordine della sala dovrebbe essere garantito dall'istruttore che si occupa dell'apertura mattutina. Lo stesso dovrebbe essere fatto al termine del turno di ogni istruttore che, una volta rimpiazzato dal sostituto, dovrebbe soffermarsi qualche minuto in maniera da lasciare al collega la palestra in perfette condizioni. Ogni istruttore dovrebbe adoperarsi per mantenere gli attrezzi in perfetto ordine e stato di manutenzione, segnalando tempestivamente qualunque anomalia di funzionamento. Infine, un ulteriore importante compito degli istruttori è assicurarsi che gli utenti curino la propria igiene personali, nel rispetto degli altri clienti e delle attrezzature. In particolare ogni utente dovrebbe entrare in sala indossando calzature pulite e portando con sé un asciugamano pulito da posizionare fra il proprio corpo e gli attrezzi. Potrebbe essere utile valutare di avere una piccola scorta di salviette e asciugamani da "prestare" a utenti che ne fossero momentaneamente sprovvisti.

Fabio Zonin & Luca Franzon