



interni e dintorni

Benessere in casa: nuove frontiere del fitness

di Maria Teresa Azzola - designer - www.azzola-design.it

Cambiano le esigenze, cambiano gli stili di vita, cambiano i ritmi della giornata. Cresce la voglia e l'esigenza del tenersi in forma e per chi non ha tempo di frequentare le palestre, per chi è sempre troppo fuori casa cresce il bisogno di coniugare l'esigenza di mantenersi in forma e quella di stare un po' più dentro le mura domestiche: la nuova frontiera del benessere è per l'appunto fare esercizio fisico senza muoversi dal proprio spazio privato. La casa soprattutto per i più giovani assume nuove conformazioni e fisionomie grazie ad attrezzature moderne da lasciare in vista. Il design sempre più accurato conferisce ai moderni attrezzi fogge, colori, materiali molto originali ed accattivanti.

In passato mi è capitato più volte di progettare per abitazioni di prestigio la zona fitness, in genere veniva posizionata accanto alla taverna, o nella parte interrata, o nella mansarda insomma in zone appartate e intime dove l'accesso era riservato a soli abitanti della casa. Da alcuni anni le esigenze e le richieste sono cambiate, non più zone appartate ma luoghi privilegiati con tanta luce e aria (la luce soffusa è rilassante non stimolante), luoghi di interconnessione,

luoghi dove vivere la casa con pienezza, ascoltando musica, guardando filmati, conversando con familiari e amici. I nuovi attrezzi studiati con cura reinventano il modo di vivere lo spazio casalingo e sono alla portata di tutti: grande o piccola che sia l'abitazione esistono sul mercato attrezzature per ogni spazio e ogni possibilità economica. Ma perchè la palestra di casa risponda il più possibile alle proprie esigenze e gusti si può spaziare tra proposte di mercato molto variegata, da quelle più tradizionali a quelle più avveniristiche.

Consiglio spesso attrezzature che orientano il fitness verso un equilibrio armonico del corpo, che orienti alla destrezza e non solo al potenziamento muscolare. In questo settore un prodotto davvero creativo è Kinesis Personal disegnato da Antonio Citterio e Toan Nguyen che permette di eseguire più di 200 esercizi in uno spazio inferiore ad un metro quadrato, nelle versioni Heritage o Vision diventa davvero un pezzo forte dell'arredo. Trovo molto indicato inserire la zona fitness tra la camera da letto e la stanza da bagno che sempre più spesso è dotata di doccia o vasca idromassaggio e di sauna, per coniugare movimento, relax e igiene personale.



interni e dintorni