



Università degli studi di Camerino  
Scuola di Ateneo Architettura e Design  
Eduardo Vittoria – Ascoli Piceno  
**Corso di laurea in Disegno Industriale e Ambientale**  
A.A. 2018/19

---

# Tesi di laurea



**Keep Home Fit** è una famiglia di oggetti d'arredo per fare sport comodamente da casa.

Relatore: Carlo Santulli  
Correlatore: Roberto Giacomucci

Laureando:  
Federico Piattellini

## approfondimenti

- 5 MANTENERSI IN FORMA
- 6 LE 10 REGOLE PER MANTENERSI IN FORMA
- 10 L'IMPORTANZA DELL'ESERCIZIO FISICO
- 14 ATTREZZI BASE PER ALLENARSI
- 19 IL PROBLEMA DELLA PALESTRA
- 22 LE "50 SCUSE" PER NON ANDARE IN PALESTRA

24 ALLENARSI A CASA

26 HOME FITNESS VS PALESTRA:  
PRO E CONTRO

## fase progettuale

28 BRIEF

30 BENCHMARKING

36 KEEP HOME FIT

60 SITOGRAFIA



# Mantenersi in forma

**M**antenersi in forma significa tanta salute in più per il proprio organismo. Riusciamo a mantenerci in forma facendo una vita sana, mangiando bene, dormendo bene e soprattutto facendo attività fisica. Tuttavia gli stili di vita salutarî richiedono un po' di impegno nella routine di tutti i giorni, ma i risultati si vedono sempre. Secondo gli esperti, basterebbe praticare 150 minuti di attività fisica moderata alla settimana, circa 30 minuti al giorno, per stare bene,

sentirsi più forti, con un cuore più sano e con meno acciacchi. L'attività fisica è un vero toccasana per corpo e mente, ha una lunghissima lista di pro e scarsissimi contro: accresce il nostro benessere psico-fisico, migliora il nostro umore, ci rende più belli e tonici, ci permette di essere più resistenti allo stress, ci permette di allenare la nostra mente.





# Le 10 regole per mantenersi in forma

## 1 NON ESAGERARE CON LE RINUNCE

Cominciare con il  **fissare traguardi raggiungibili**: è inutile e controproducente fare diete troppo drastiche che prevedono rinunce esagerate e drastiche. Come in tutte le cose, i risultati si raggiungono solo attraverso i percorsi progressivi. Tanto per cominciare, invece di mangiare tanto di meno, iniziate con lo scegliere cibo sano.

## 2

### FARE UNA COLAZIONE RICCA E SODDISFACENTE

La **colazione** è considerato il **pasto più importante della giornata**, e ormai sono numerosissimi gli studi secondo cui mangiare proteine e fibre che danno energia e senso di sazietà in quello che si deve considerare il primo pasto della giornata fa bene.

## 3

### MOLTA ACQUA ANCHE ATTRAVERSO FRUTTA E VERDURA

Un recente studio pubblicato su Plos Medicine ha evidenziato che le persone che nella ricerca scientifica hanno preso meno peso, mangiavano quantità superiori di: frutti rossi, mele e pere, tofu e soia, cavolfiore, avocado, arance, cavolini di Bruxelles, broccoli, fagiolini, carote e peperoni. Questi alimenti sono cibi con un alto contenuto di acqua, fibre e un basso indice glicemico, tutte caratteristiche che aiutano a tenere a bada la fame e a ridurre l'apporto di calorie.

## 4

### ABITUARSI AL CIBO SANO

Questa è una condizione fondamentale se si vuole rimanere in forma senza fare eccessivi sforzi. **Scegliere sapientemente cosa mangiare** in base alla freschezza e all'apporto calorico, infatti, è il modo migliore per garantire al nostro organismo l'energia necessaria senza svaccarlo. Imparate a leggere le etichette e a selezionare gli alimenti che mettete in tavola.



# 5

## PERDERE PESO, SENZA ECCESSI E TROPPIA VELOCITÀ

Perdere 10 chilogrammi in pochissimi giorni è inutile e rischia di fare dei danni al vostro metabolismo. **L'ideale sarebbe smaltire massimo due chili in un mese, mangiando in modo sano e corretto e muovendovi di più.** Per essere duratura la perdita di peso deve essere lenta perché il corpo in questo modo riesce ad adattarsi meglio al cambiamento. D'altronde sono i piccoli cambiamenti che durano nel tempo a portare grandi risultati. Quindi abolite le diete "talebane".

# 6

## FARE SPORT MA SENZA ESAGERARE

Fare attività fisica porta sicuramente a consumare più calorie ma non necessariamente a perdere peso. Chi inizia a fare sport spesso, infatti, si trova a mangiare più di quanto consuma, non calcolando che un'ora di camminata veloce non può mai "bilanciare" un pasto completo al fast food. In generale **è preferibile muoversi un po' di meno ma tutti i giorni che allenarsi strenuamente due volte a settimana.**

# 7

## CAMMINARE TANTO

Il modo migliore per tenersi in forma è approfittare delle occasioni di moto che ci vengono offerte ogni giorno. Arrivare in ufficio – quando possibile – camminando o in bicicletta e salire le scale a piedi invece che in ascensore sono piccoli gesti che alla lunga possono aiutare tantissimo.

# 8

## DORMIRE BENE

Un'altra regola fondamentale per mantenere la linea è adottare ritmi di vita regolari e dormire bene. **Il riposo dovrebbe essere sempre almeno di sette ore** perché un fisico riposato è il primo passo per mantenere un metabolismo al massimo delle sue potenzialità.

# 9

## NON ASPETTARE DI AVERE UN MOTIVO PER TORNARE IL FORMA

L'estate e la prova costume non devono essere le uniche motivazioni che spingono a fare sacrifici per tornare in forma. **Deve essere piuttosto un percorso di lungo periodo e un obiettivo da raggiungere giorno dopo giorno.** Vedrete che dopo qualche piccola difficoltà per imporvi le giuste abitudini diventerà naturale continuare nel solco tracciato. **Gli stili di vita salutari richiedono un po' di impegno nella routine di tutti i giorni,** ma i risultati si vedono sempre. Secondo gli esperti, basterebbe praticare 150 minuti di attività fisica moderata alla settimana, circa 30 minuti al giorno, per stare bene, sentirsi più forti, con un cuore più sano e con meno acciacchi.

# 10

## RIDURRE IL LIVELLO DI STRESS

Lo stress fa male e fa ingrassare. Chi è molto stressato produce più cortisolo, l'ormone incaricato di immagazzinare il grasso e che è stato connesso al desiderio per cibi grassi. Quindi, partendo dal presupposto che è difficile che ci si metta autonomamente in situazioni che causano stress, è comunque **utile sapere che non essere stressati è utile per la salute dell'organismo e per la linea.**

# L'importanza dell'esercizio fisico

**G**li stili di vita salutari richiedono un po' di impegno nella routine di tutti i giorni, ma i risultati si vedono sempre. Secondo gli esperti, basterebbe praticare 150 minuti di attività fisica moderata alla settimana, circa 30 minuti al giorno, per stare bene, sentirsi più forti, con un cuore più sano e con meno acciacchi.

## CHE COS'È L'ATTIVITÀ FISICA

Secondo l'**Organizzazione mondiale della Sanità**, per attività fisica si intende ogni movimento che comporti un dispendio energetico rispetto a una condizione di riposo. Rientrano allora in questa categoria anche le attività come il lavorare, giocare, dedicarsi alle faccende domestiche. L'esercizio, invece, rappresenta una sottocategoria dell'attività fisica ed è caratterizzato dal fatto di essere pianificato, strutturato, ripetitivo e finalizzato al miglioramento o al mantenimento della attività fisica che, dunque, non va confusa con lo

sport in senso stretto.

Camminare, correre, ballare, nuotare, fare yoga o giardinaggio sono validi esempi di attività fisica, ossia movimenti e pratiche in grado di migliorare la salute di chi li pratica.

L'esercizio fisico è invece un tipo di attività fisica pianificato e strutturato: sollevare pesi, praticare aerobica o un gioco a squadre sono esempi di esercizio.

L'attività fisica è positiva per la salute dell'intero organismo, ma questo articolo si focalizza in particolare sui benefici per cuore e polmoni, oltre a fornire suggerimenti per iniziare e mantenere il corpo in attività.

## COME MANTENERSI IN FORMA: ECCO COSA FARE

Intanto è importante organizzarsi, darsi delle regole e pianificare. Vale cioè per lo sport quanto conta per le altre attività prioritarie della settimana. Stabilire dunque, segnandoli in agenda, i momenti dedicati all'esercizio fisico. Che sia la palestra, una corsa all'aria aperta, una nuotata o una passeggiata nei boschi, l'essenziale è non far passare più di tre/quattro giorni tra una sessio-

ne e l'altra. Se non avete tempo per lo sport perché magari lavorate fino a tardi, provate a programmare un po' di attività fisica al mattino alzandovi un'ora prima del solito. Non sarà facile abituarvi ai nuovi ritmi, ma dopo un po' di tempo vi sentirete più in salute e riuscirete ad affrontare con più energia anche il resto della giornata. Non chiedete però troppo a voi stessi: anche questa è una regola da seguire alla lettera. Se abbiamo scelto di correre per mantenerci in forma, non è necessario puntare a diventare dei maratoneti. Venti minuti di corsa leggera tre volte a settimana sono sufficienti per stare bene.

Non confondiamo dunque lo sport con l'attività fisica: secondo l'Organizzazione mondiale della Sanità, per attività fisica si intende ogni movimento che comporti un dispendio energetico rispetto a una condizione di riposo. Rientrano allora in questa categoria anche le attività come il lavorare, giocare, dedicarsi alle faccende domestiche. L'esercizio, invece, rappresenta una sottocategoria dell'attività fisica ed è caratterizzato dal fatto di essere pianificato, strutturato, ripetitivo e finalizzato al miglioramento o al mantenimento della attività fisica che, dunque, non va confusa con lo sport in senso stretto.

## TIPI DI ATTIVITÀ FISICA

I quattro cardini dell'attività fisica sono:

- aerobica,
- rafforzamento muscolare,
- rafforzamento osseo,
- stretching.

L'aerobica è il tipo di attività che più impatta sulla salute di cuore e polmoni, anche se in un'ottica di prevenzione a 360° è importante trovare il modo di praticare tutte e 4 le tipologie.

### Attività aerobica

Questa attività muove i muscoli ampi, per esempio quelli di braccia e gambe. Correre, nuotare, camminare, andare in bicicletta, ballare e praticare il jumping jack (salto a gambe divaricate) sono esempi di aerobica.

L'aerobica è anche definita attività di resistenza, perché in grado di aumentare il battito cardiaco e l'attività respiratoria: un'attività aerobica praticata regolarmente rinforza cuore e polmoni e aumenta la capacità di lavoro.

### Altri tipi di attività fisica

Gli altri tipi di attività fisica migliorano il

corpo in altri modi.

Il rafforzamento muscolare lavora su: forza,

potenza

e resistenza dei muscoli.

Eseguire flessioni, sollevare pesi, salire scale e scavare in giardino sono esempi di attività di rafforzamento muscolare.

Nel **rafforzamento osseo**, piedi, gambe o braccia reggono il peso del corpo mentre i muscoli spingono contro le ossa. Queste attività rinforzano le ossa. Correre, camminare, saltare alla corda e sollevare pesi sono esempi di queste attività.

Queste attività possono anche essere aerobiche, dipendentemente se aumentano o meno l'attività cardio-respiratoria. Per esempio correre è un'attività aerobica, ma anche un rafforzamento osseo.

Lo **stretching** aiuta a migliorare la flessibilità e la capacità di usare completamente un'articolazione. Toccarsi le punte dei piedi, fare flessioni laterali ed esercizi di yoga sono esempi di stretching.





## LIVELLI DI INTENSITÀ DELL'ATTIVITÀ AEROBICA

L'attività fisica aerobica può essere praticata con livelli di intensità diversi: leggeri, moderati o vigorosi.

Per il cuore le attività aerobiche moderate e vigorose sono migliori di quelle leggere, ma allo stesso tempo è molto meglio un'attività leggera rispetto alla sedentarietà.

Il livello di intensità dipende dall'entità di lavoro necessaria per l'attività. Per praticare la stessa attività, un soggetto meno allenato deve in genere faticare di più, quindi un'attività che è leggera per una persona può risultare moderata o addirittura intensa per un'altra. Le **Attività leggere - moderate** sono quelle attività normalmente svolte nell'arco della giornata che non richiedono sforzi particolari.

Le **attività moderate** impegnano cuore, polmoni e muscoli più di quelle leggere.

In una scala da 0 a 10, un'attività moderata vale 5 o 6 e determina un aumento rilevabile della frequenza respiratoria e del polso. Un soggetto impegnato in un'attività moderata riesce a parlare ma non a cantare. Alcune attività ad intensità moderata sono: camminare

rapidamente, bicicletta in piano, tennis giocato in doppio, forme attive di yoga e ballo.

Le **attività vigorose** incrementano il lavoro del cuore, dei polmoni e dei muscoli.

In una scala da 0 a 10, queste attività si collocano intorno a 7 - 8. Chi è impegnato in attività di queste intensità non riesce a dire più di qualche parola senza doversi fermare per prendere fiato. Alcuni esempi di attività vigorose sono il running, nuoto, tennis in singolo, HIIT (High Intensity Interval Training), salto della corda e kickboxing.

## BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA

L'attività fisica ha vari effetti sulla salute che interessano soggetti di qualunque età e sesso.

Per esempio l'attività fisica aiuta a mantenere un peso corporeo corretto e rende più facile eseguire le pratiche quotidiane.

Gli adulti fisicamente attivi sono meno a rischio di depressione e riduzione delle funzioni cognitive invecchiando (le funzioni cognitive sono pensare, imparare e le capacità di giudizio). I bambini e gli adolescenti fisicamente attivi possono avere meno sintomi di depressione dei

propri coetanei (anche una singola sessione occasionale di attività fisica è in grado di ridurre ansia e stress, seppure con efficacia ovviamente limitata nel tempo).

L'attività fisica riduce anche il rischio di diverse malattie, come la cardiopatia coronarica, il diabete e il cancro, rafforza il cuore e migliora la funzionalità polmonare. L'attività fisica moderata o vigorosa, praticata regolarmente, rafforza il muscolo cardiaco. Migliora così la capacità del cuore di pompare il sangue. Di conseguenza, ai muscoli arrivano quantità maggiori di sangue e salgono i livelli di ossigeno in circolo, si dilatano anche i capillari, ossia i vasi sanguigni piccoli del corpo.

Questo consente l'erogazione di maggiori quantità di ossigeno alle cellule e una rimozione più efficace delle sostanze di rifiuto. Se praticata regolarmente l'attività aerobica moderata o vigorosa può ridurre il rischio di cardiopatia coronarica. Ci sono tratti, condizioni o abitudini che possono aumentare il rischio di cardiopatia coronarica. L'attività fisica può aiutare a tenere sotto controllo questi fattori di rischio perché può abbassare pressione arteriosa e trigliceridi, aumentare i livelli di colesterolo HDL (anche noto come colesterolo "buono"), aiuta l'organismo a gestire la glicemia e i livelli di insulina, abbassando il rischio del diabete tipo 2, riduce i livelli di proteina C reattiva (PCR) nel sangue, aiuta a ridurre sovrappeso e obesità quando associata a una dieta a basso contenuto calorico. L'attività fisica aiuta anche a mantenere nel tempo un peso sano, una volta raggiunto.



## I BENEFICI RICONDUCEBILI ALLA PRATICA DI REGOLARE ESERCIZIO FISICO

Ad ogni età, una regolare attività fisica, anche moderata, contribuisce a migliorare la qualità della vita in quanto influisce positivamente sia sullo stato di salute, sia sul grado di soddisfazione personale (contribuendo a sviluppare dei rapporti sociali e aiutando il benessere psichico, riducendo sintomi di ansia, stress, depressione e solitudine).

### Le raccomandazioni internazionali

Anche se l'intensità e le diverse forme di esercizio fisico possono variare tra le singole persone, nel 2010 l'Oms ha pubblicato le "Global recommendations on Physical activity for Health", in cui definisce i livelli di attività fisica raccomandata per la salute, distinguendo tre gruppi di età:

**Bambini e ragazzi (5-17 anni):** almeno 60 minuti al giorno di attività moderata-vigorosa, includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza che possono consistere in giochi di movimento o attività sportive. (Per i ragazzi, oltre agli effetti benefici

generali sulla salute, l'attività fisica aiuta l'apprendimento, rappresenta una valvola di sfogo alla vivacità tipica della giovane età, stimola la socializzazione e abitua alla gestione dei diversi impegni quotidiani)

**Adulti (18-64 anni):** almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 di attività vigorosa (o combinazioni equivalenti delle due) in sessioni di almeno 10 minuti per volta, con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana

**Anziani (dai 65 anni in poi):** le indicazioni sono le stesse degli adulti, con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute. Chi fosse impossibilitato a seguire in pieno le raccomandazioni deve fare attività fisica almeno 3 volte alla settimana e adottare uno stile di vita attivo adeguato alle proprie condizioni. (Per gli anziani, l'evidenza dimostra che svolgere attività sportive aiuta a invecchiare bene. Aumentano le resistenze dell'organismo, rallenta l'involutione dell'apparato muscolare, scheletrico e cardiovascolare e ne traggono giovamento anche le capacità psico-intellettuali).

## PERCHÉ EVITARE LA SEDENTARIETÀ?

La sedentarietà è il peggior nemico per la salute, un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, il diabete e i tumori. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, per attività fisica si intende "qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo".

Una definizione ad ampio raggio che include, oltre alle attività sportive, anche il semplice movimento quotidiano. Non occorre essere atleti.

Basta un'attività quotidiana, anche minima, per rompere la sedentarietà e avere benefici.

Spesso, però, lo stile di vita moderno non lascia spazio al movimento. Anzi, la sedentarietà è sempre più diffusa e anche se ci sembra di correre per tutta la giornata da una parte all'altra della città in realtà utilizziamo poco i nostri muscoli. Per spostarci preferiamo usare l'automobile anziché le gambe, spesso anche i nostri hobby sono sedentari e per rilassarci preferiamo abbandonarci sul divano a guardare un film anziché uscire di casa per fare quattro passi.





# Attrezzi base per allenarsi

## PALLA GINNICA

Le gymball sono ideali per un'ampia gamma di utilizzi, dalla ginnastica alla riabilitazione, dal fitness all'aerobica, dalla danza, allo spor, alla terapia, sono anche indicati come sostituti della sedia, a casa, a scuola, in ufficio consentendo una corretta e piacevole postura. Le gymball sono utili nelle varie rieducazioni seguenti alla riabilitazione fisioterapia sia in età giovanile che in quella più avanzata. Il loro uso è consigliato anche come complemento e come parte integrante di ogni programma inteso come sviluppo e potenziamento delle nostre caratte-

ristiche di agilità, equilibrio e coordinazione motoria. Il loro quotidiano utilizzo può favorire la circolazione sanguigna, ridurre lo stress e rilassa la muscolatura. Vengono normalmente inserite in programmi di prevenzione e riabilitazione.

Per scegliere la palla ginnica più adatta alla dimensione del corpo bisogna accuratamente valutarne il diametro. Stando seduti, il fondoschiena dovrà risultare in una posizione leggermente superiore rispetto alle articolazioni del ginocchio. Solo in questo modo è possibile garantire una posizione ottimale del bacino e quindi anche della colonna vertebrale.

Altezza fino a 140 cm	Diametro 42 cm
Altezza fino a 155 cm	Diametro 53 cm
Altezza fino a 175 cm	Diametro 65 cm
Altezza oltre a 175 cm	Diametro 75 cm



## SBARRA PER TRAZIONI

Questo attrezzo consiste in una semplice barra di acciaio dove appendersi e svolgere le trazioni. Nelle trazioni alla sbarra i muscoli coinvolti riguardano esclusivamente il dorso (muscoli dorsali), in particolare spalle, tricipiti e trapezio. In misura minore anche pettorali ed addominali, ma è l'area dorsale (la schiena) a beneficiare maggiormente dell'esercizio.

Ovviamente, dato che l'esercizio consiste nel sollevarsi con le braccia, oltre ai tricipiti anche i bicipiti sono interessati, ma è importante chiarire che il 90% dello sforzo e quindi dei benefici riguarda la schiena e i tricipiti.

Esistono diversi tipi di trazioni che si differenziano per il tipo di presa applicato e per la difficoltà di esecuzione. Le più facili sono le trazioni alla sbarra a presa inversa o supinata. In questo particolare tipo di trazioni, le mani afferrano la barra da dietro, questo permette di eseguire più ripetizioni con uno sforzo minore. Le mani vanno tenute alla stessa larghezza delle spalle e bisogna sollevarsi fino a sfiorare la barra con il petto.



## CYCLETTE

La cyclette è un attrezzo sportivo che da fermo ed anche in luogo chiuso, consente di simulare l'utilizzo di una bicicletta per l'allenamento cardiovascolare del fisico come nel reale utilizzo della stessa.

La cyclette non è dotata di ruote e ne esistono diverse versioni corredate di accessori ed altri strumenti come ad esempio il cantachilometri od il tachimetro. ma anche il cardiofrequenzimetro e gli indicatori dello sforzo, della velocità media e massima, i variatori di resistenza allo sforzo ed altro.



## MANUBRI / SACCA BULGARA

Il manubrio è un attrezzo utilizzato in pesistica. Il suo utilizzo più frequente avviene con una coppia di manubri, con esercizi effettuati impugnandone uno per mano per allenare gli avambracci, bicipiti, tricipiti e dorsali. Sostanzialmente, un manubrio è un'asta di metallo, o in acciaio inossidabile. Presenta una parte centrale, l'impugnatura, avente, nella maggior parte dei casi, un diametro di 25-28 mm. Le estremità possono essere rotanti o fisse. Esse presentano comunque diametri standard in base al

tipo di pesi che vi devono essere caricati (solitamente di 50mm). Oltre ai manubri sui quali, a seconda delle esigenze, devono essere montati i pesi, esistono anche manubri fissi, nei quali i pesi sono saldati in maniera definitiva. Nei manubri vi è un maggior utilizzo di muscoli stabilizzatori e una maggior ampiezza del movimento. Un ottimo sostituto dei manubri potrebbe essere la sacca bulgara. Le sacche bulgare sono accessori a forma di mezzaluna che presentano naturalmente dei pesi al loro interno. Questi accessori sono disponibili in vari pesi e dimensioni in modo da adattarsi perfettamente alle esigenze del singolo utente.



## PANCA

Esistono diversi tipi di panche, quelle più semplici sono finalizzate alla sola tonificazione degli addominali, altre invece, le cosiddette multifunzione, offrono una più vasta rosa di esercizi eseguibili, sia in virtù di meccanismi che consentono di regolare l'inclinazione della panca, sia di manubri e bilancieri. Infine esistono anche panche con la possibilità di modificare l'inclinazione, ma senza struttura per manubri e bilancieri. L'altezza da terra deve essere di 400-450mm: non più alta in quanto non consentirebbe un buon appoggio con

i piedi sul pavimento e non più bassa perché potrebbe causare gamba eccessivamente troppo contratte. Lo schienale deve essere lungo almeno 1000mm e largo tra i 300-400mm. Se si ha uno schienale troppo stretto non si avrebbe il giusto equilibrio, troppo largo invece ci si andrà ad urtare contro in presenza di esercizi dorsali. Presenti in alcuni modelli di panche i rulli, solitamente di materiale morbido come la gomma; ad altezza regolabile, sostengono in maniera efficiente durante i vari esercizi, fermando per esempio la posizione delle gambe.



### SPALLIERA SVEDESE

La spalliera svedese è un attrezzo ginnico formato da sbarre verticali unite con 9 pioli. La spalliera per la ginnastica è un dispositivo multifunzionale, fatto di legno lamellare, legno di faggio o anche acciaio. Può essere realizzato in diversi formati, per il recupero ortopedico o per i bambini. Possono avere una dimensione fino a 2,5x1,7 metri. Le barre parallele sono fatte di legno di faggio o acero e possono essere di 7, 14 o 16 pezzi per spalliera.

La spalliera può essere curva o dritta e può essere utilizzata in esercizi di ginnastica e riabilitazione (per problemi alla colonna vertebrale, come la scoliosi).



### LOOP BAND

Le bande elastiche possono essere semplici o circolari, ovvero delle strisce di gomma che puoi sistemare in posizioni diverse, per esempio sotto i piedi, per tirare e fare esercizio sfruttando la resistenza.

Le loop band sono perfette se il tuo scopo è eseguire numerosi esercizi, dato che sono particolarmente versatili. Inoltre queste bande elastiche ti consentono anche di aumentare gradualmente la difficoltà dei tuoi esercizi, perchè potrai aumentare o diminuire la lunghezza degli elastici e quindi cambiare la loro resistenza. In commercio si possono trovare diverse colorazioni che indicano il loro livello di resistenza.

Lo scopo delle bande elastiche per il fitness è quello di permetterti di allenare tutte le fasce muscolari senza dover caricare la colonna vertebrale e le articolazioni con pesi, macchinari o bilancieri. Si può, per esempio, tonificare bicipiti e tricipiti, con le classiche estensioni o sollevamenti del braccio, oppure tonificare gambe e glutei, mettendoti a pancia in giù o coricandoti sulla schiena. Infine, potrai utilizzare le bande elastiche per allenare e stirare la schiena, e per fare stretching

# Il "Problema" della palestra

Molte persone che vogliono tenersi in forma scelgono la palestra per il comfort e l'infinità di esercizi che possono essere svolti. Tenendo conto che quando si opta per la palestra si escludono molti altri tipi di attività fisica, come il nuoto o la corsa. Le palestre sono piene di macchine per fare pesi e possiedono i migliori dispositivi cardio, in modo che tutti i profili utente possano adattare la loro formazione ai loro obiettivi sportivi. Allenarsi in palestra consente di tonificare i muscoli, contribuisce alla perdita di peso e aiuta le persone a sentirsi meglio. Inoltre, l'allenamento regolare consente di aumentare la forza e la resistenza,

aiutando anche a prevenire la perdita naturale della massa muscolare magra che arriva con l'invecchiamento. Inoltre, traggono vantaggio dall'allenamento in palestra l'equilibrio, la coordinazione e la postura, mentre le diverse macchine cardio permettono di prepararsi per le gare da disputare.

Sfortunatamente, non tutto è positivo quando vi allenate in palestra.

Si creano delle problematiche che spingono molte persone ad abbandonare le palestre.



Exercise Loop Band



## PRO DELL'ALLENAMENTO IN PALESTRA

### Le attrezzature a disposizione

Andare in palestra dà accesso a una varietà di attrezzature di alta qualità. Dalle macchine per pesi ai vogatori, alle macchine ellittiche, c'è tutto il necessario per tenersi in forma.

### L'allenamento in palestra riduce lo stress

Lo stress è molto negativo per il corpo e può essere causato da molti fattori,

quali il lavoro, la famiglia o la routine quotidiana. Tuttavia, il sollevamento pesi o il lavoro cardio possono essere la soluzione a tutti i problemi che lo stress genera. Andare in palestra e allenarsi in modo regolare contribuiscono a dimenticare i problemi e rilasciare endorfine.

### Avere dei professionisti a disposizione

Tutte le palestre hanno dei professionisti che sono lì per offrirvi i consigli necessari sulla forma fisica e sugli esercizi che svolgete. Avere un supporto professionale è sempre il benvenuto, quando si

tratta di aumentare il carico di peso o lottare per nuovi obiettivi.

### Le lezioni

Le lezioni in palestra sono un ottimo modo per socializzare e perdere calorie allo stesso tempo. Di solito sono divertenti e forniscono un ambiente strutturato, che consente agli atleti di imparare qualcosa di nuovo insieme a un gruppo di compagni di classe. Quindi, potete raggiungere i vostri obiettivi di fitness in compagnia, che sia attraverso la danza, lo yoga o il kickboxing.

## CONTRO DELL'ALLENAMENTO IN PALESTRA

### La lontananza

Le persone scelgono di allenarsi in genere vicino casa, vicino il lavoro o in un punto nel loro solito tragitto. Nel momento in cui la loro routine viene meno, il centro sportivo non sarà più così comodo e li inizieranno i problemi. Molto spesso invece scelgono una location perché dopo tutto fare 10 minuti di macchina per arrivare non sono tanti, ma dopo qualche mese saranno dell'idea opposta.

### Troppa affluenza

Le persone non amano fare la fila per utilizzare un attrezzo oppure partecipare a lezioni troppo piene. In alcuni orari c'è la possibilità di trovare le palestre sovraffollate e, di conseguenza, si finisce per aspettare per usare certe macchine o fare i propri esercizi di fretta per consentire ad altre persone di utilizzare l'attrezzatura. Sfortunatamente, ci sono solo due soluzioni: adeguare il proprio programma di allenamento o usare

le macchine libere in quel momento. Questo è un problema che spesso fa perdere la pazienza a molti atleti.

### Non riuscire a raggiungere gli obiettivi

Spesso le persone, quando si iscrivono in palestra, credono di ottenere il fisico desiderato in pochi mesi. Nel momento in cui questi risultati ovviamente non arrivano nel tempo sperato, cessano di allenarsi.

### I costi di iscrizione

Anche se è vero che spesso ci sono delle offerte, il prezzo dell'iscrizione in palestra è di solito molto alto, per cui essere un membro di una palestra richiede un sacrificio finanziario. Comunque sia, è utile sapere che, se la frequentate regolarmente, il pagamento mensile verrà in qualche modo ammortizzato.

### Mancanza di tempo per andare

Per molte persone, l'allenamento a casa è l'unica opzione pratica, a causa di limiti di tempo, il costo di iscrizione in una palestra o entrambi. La realtà è che alcuni atleti preferiscono semplicemente allenarsi a casa propria per risparmiare tempo e denaro.

### La mancanza di assiduità

Forse uno dei problemi più difficile da risolvere. Le scuse per non allenarsi, come il far tardi al lavoro, l'aver un altro impegno, sono all'ordine del giorno; Con il tempo si troverà sempre qualche buona scusa per non andare in palestra.

### Ambiente poco confortevole ed eccesso di narcisismo da parte della clientela

Un'altra lamentela ricorrente riguarda il tipo di ambiente che si crea in alcuni centri, legato ai frequentatori ma in alcuni casi anche agli istruttori stessi. Le lamentele sono provocate dal narcisismo di queste persone che, mettendo al centro dell'universo il proprio aspetto fisico, creano un'immagine della palestra e di chi la frequenta non proprio idilliaca. Il loro comportamento verso gli altri è spesso discutibile, se non addirittura scorretto, e provoca quindi forte disagio.



## Le "50 scuse" per non andare in palestra

**N**onostante la palestra rappresenti per la maggioranza (35%) la scelta migliore per rimettersi o restare in forma, in molti confessano di non seguire le date di allenamento settimanale stabilite con il personal trainer (47%), o di distrarsi facilmente durante l'allenamento (29%). Sono alcuni dati emersi da uno studio dell'associazione NutriMente promosso da GetFIT.

### Troppo stanchi per fare movimento

Lo studio è stato condotto con metodologia WOA (web Opinion Analysis) su circa 2000 persone - uomini e donne tra i 18 e 40 anni. Al vertice dei motivi che inducono gli italiani a rimandare l'attività fisica c'è la stanchezza. Il 42% afferma di essere esausto dopo il lavoro mentre il 25% preferisce trascorrere serate fuori con amici. Ciò li porta a trovare scuse per non andare in palestra. Le più gettonate sono la mancanza di tempo (73%),

la stanchezza (69%), il costo dell'iscrizione presso le strutture dedicate (65%) e persino il non voler lasciare troppo tempo solo il proprio animale da compagnia (59%). Il 50%, invece, si appiglia a tempo e clima, rinunciando alla palestra durante i mesi più caldi a causa delle temperature troppo elevate per uscire di casa. I più pigri (44%) sentono "il peso" di portarsi dietro il borsone tutto il giorno, mentre i più golosi (45%) confessano di avere troppa fame per recarsi presso le strutture di fitness subito dopo il lavoro.

### In palestra per rimettersi in forma

Se all'atto pratico gli italiani si rivelano pigri, sulla teoria sono più preparati. Infatti, alla domanda "cosa fare per rimettersi/stare in forma?", la maggioranza (35%)

ritiene che andare in palestra rappresenti la scelta migliore, seguita dal calcetto con gli amici (29%) e dal running all'aria aperta (21%). Perché andare in palestra? La maggioranza ha come motivazione esclusivamente fini estetici (43%), altri svolgono attività fisica per tenersi in salute (23%) e per scaricare stress e tossine quotidiane (16%) e infine una piccola parte che ci va solo per fare conoscenze (14%). Quando andare in palestra? In pochi (20%) sono propensi a dedicare tempo al fitness tutto l'anno, mentre la maggioranza (41%) è orientata ad andarci a inizio anno dopo le abbuffate natalizie, oppure nei mesi di aprile/maggio (36%) in prossimità della stagione estiva.

**"Basta! Da domani inizio ad andare in palestra, lo giuro!"**



# Allenarsi a casa

Uno dei maggiori vantaggi dell'allenamento casalingo è quello di poter eseguire un qualsiasi programma di allenamento in base ai propri tempi e ritmi senza essere condizionati nella scelta da fattori esterni.

Il primo problema che ci si trova ad affrontare dopo aver scelto di curare il proprio fisico tra le quattro mura domestiche è come approntare una piccola ma funzionale palestra casalinga. In primo luogo, si deve individuare lo spazio da adibire allo scopo. Lo spazio necessario varia a seconda di quello che si intende realizzare. Se per esempio si ha intenzione di acquistare una macchina multifunzione con pacco pesi, anche 2 metri quadri potrebbero bastare. In tal caso, l'attrezzatura potrebbe essere sistemata anche in un ambiente destinato

ad altro uso come uno studio o in una seconda camera da letto o addirittura in un bagno particolarmente spazioso. In quanto all'investimento economico, l'impegno può variare dai €250 ad oltre €1000. Una tale soluzione, a lungo andare potrebbe però risultare perdente, considerando che gli esercizi che queste attrezzature consentono di eseguire sono limitati. Il rischio maggiore è quindi quello di incorrere nella noia decidendo alla fine di abbandonare l'attività. Diverso è il discorso legato all'utilizzo di bilanciere, manubri e panca compatta con appoggi per bilanciere. Lo spazio necessario potrebbe essere leggermente maggiore (3 o 4 mq) e l'investimento si riduce ad una somma variabile tra i €150 ai €350. Se la scelta viene fatta con criterio, si riescono a reperire attrezzature con accessori come butterfly, leggio panca scott o

addirittura lat machine già integrati nella struttura. Si ricorda inoltre che molte panche in commercio sono richiudibili al fine di ridurre al minimo l'ingombro al termine dell'attività. Sempre nel discorso dei pesi liberi, rientra un investimento qualitativamente superiore che comprende oltre a bilanciere, manubri e panca con schienale regolabile una stazione denominata Power Rack per poter effettuare gli allenamenti in maggiore sicurezza ed autonomia. Quest'ultima soluzione è rivolta principalmente a persone esigenti e nel contempo molto motivate. Un investimento di questo tipo prevede infatti una spesa superiore (tra i 500 e gli 800 €) ma garantisce di contro delle prestazioni nettamente migliori.



Tra i maggiori vantaggi derivanti dalla scelta di allenarsi in casa vi è quello di risparmiare molto tempo, visto che viene eliminato quello necessario agli spostamenti. È risaputo, inoltre, che la maggior parte dei centri fitness sono frequentati soprattutto nelle ore serali costringendo talvolta l'utente ad attendere il suo turno per utilizzare gli attrezzi già occupati. Per ovviare a questo inconveniente, si è costretti a volte a cambiare esercizi durante l'allenamento. A forza di farlo, si rischia però di stravolgere la routine di lavoro riducendo o addirittura vanificando i risultati desiderati. Allenarsi nella tranquillità della propria abitazione permette anche di sperimentare nuovi programmi ed esercizi senza temere di sottoporsi al giudizio altrui. Sovente in palestra si è involontariamente spinti a praticare solo gli esercizi dei quali si è acquisita una certa padronanza, quelli per i quali ci si sente più preparati sia perché il gesto motorio è ormai acquisito sia perché i

pesi utilizzati sono alla portata. Mettersi alla prova su nuovi movimenti, significa apprendere con pazienza la corretta esecuzione e solo dopo diverse sedute concentrarsi sul carico di allenamento. Molti atleti, soprattutto avanzati, rifiutano questo processo perché arreca un forte colpo al proprio ego. Allenarsi a casa, significa in generale poter scegliere programmi ed esercizi in tutta libertà senza subire nessun tipo di condizionamento. Eseguire un circuito di allenamento (esercizi in rapida successione senza tempi di recupero) in una palestra commerciale, soprattutto in orari di punta, è diventata un'impresa. Farlo nella propria

abitazione è un obiettivo facilmente realizzabile. Allenarsi per proprio conto vuol dire poter godere della massima flessibilità di orario. Alcune persone, a causa degli innumerevoli impegni lavorativi e familiari, possono allenarsi solo al mattino presto prima di andare a lavoro. Farlo in casa può voler dire rinunciare solo a 40/50 minuti di sonno ed essere pronti ad iniziare la giornata vera e propria prima delle 8:30. L'allenamento in casa è adatto sia a persone che perseguono obiettivi di fitness che a quei soggetti che vogliono aumentare forza o massa (soprattutto con l'utilizzo di un power rack). L'allenamento domestico è inoltre molto più conveniente sotto il profilo economico. Allenarsi in una palestra commerciale significa infatti affrontare una spesa che varia tra i 350 e i 500€, per non parlare delle spese accessorie relative ad un abbigliamento sportivo consono.



# Home Fitness VS palestra: Pro e Contro

Vediamo assieme le differenze tra un allenamento in palestra e un allenamento a casa:

Chi si allena comodamente a casa ha come primo e indiscutibile vantaggio il risparmio economico. Chi svolge Home Fitness non ha abbonamenti e tesseramenti da sottoscrivere, certificati medici da pagare, non ha spostamenti chilometrici da eseguire dopo il lavoro.

Per contro, chi non si allena in palestra, e quindi non si vincola da un abbonamento sottoscritto e pagato, spesso è anche colui che si fa vincere dalla pigrizia e rimanda al giorno seguente il proprio allenamento, rallentando così i propri progressi.

Allenarsi a casa porta a un buon risparmio economico, seppur per allenarsi occorre fare un piccolo investimento iniziale in attrezzatura per avere la possibilità di eseguire la propria tabella di allenamento in tutta sicurezza e in comodità. Allenarsi a casa porta però a una scarsa rotazione e varietà degli allenamenti per via della non competenza e

conoscenza in settore, e anche per via dell'attrezzatura limitata e a volte datata. Chi si allena in casa non è sopraffatto da tempi e ritmi frenetici, non deve fare "coda" per utilizzare un attrezzo nell'orario di punta, non deve allenarsi seguendo orari e giorni di apertura di una struttura, è completamente libero di programmare il proprio momento di allenamento.

E' anche vero che ormai sono numerose le strutture aperte 24h/24 nelle città italiane, proprio per garantire un servizio a chi lavora su turni.

Chi si allena a casa purtroppo non può essere seguito da un personal trainer competente. Il coach virtuale è solo un palliativo, mai potrà correggere errori di esecuzione e di postura, far comprendere a pieno come va eseguito un mo-

vimento, perché e quali muscoli sono coinvolti. Inoltre, un coach virtuale non può stilare un programma di allenamento efficace ed efficiente per la condizione fisica del cliente, anche considerando eventuali problemi di salute o debolezze fisiche; non può guidare il cliente durante i progressi, e quindi rivedere per tempo la tabella di allenamento.

Chi si allena a casa, spesso decide di seguire una determinata guida fitness spinto dal passaparola e dalle martellanti recensioni virtuali, senza comprendere a pieno se il livello di esercizi proposto sia ottimale per la propria condizione fisica, avendo deliberatamente ovviato alla visita medico sportiva. Ricordiamo che la visita medico sportiva, per sport agonistico o non, è fondamentale per avere un quadro generale del proprio stato di salute e capire quali sono i propri limiti da non superare.

Non per ultimo, chi si allena in casa non può socializzare. La parte migliore di un allenamento in palestra, in sala fitness o in sala corsi, è quello di poter conoscere nuove persone, confrontarsi, fare amicizia, e così distrarsi dalla giornata appena terminata, lasciando fuori dalla palestra ogni problema.



# BRIEF



## CHE COSA

Keep Home Fit è una famiglia di prodotti d'arredo per casa, con la funzione di attrezzatura da palestra per fare esercizio.



## OBIETTIVO

Realizzare una famiglia di prodotti pensati per l'arredo di casa con la funzione "nascosta" di attrezzatura da palestra, permettendo così di avere la giusta attrezzatura per allenarsi senza dover trovare lo spazio dove riporre gli attrezzi per l'allenamento. In questo caso l'arredo diventa un vero e proprio strumento per fare fitness domestico.



## PROBLEMA

Molti sono i motivi che spingono le persone ad abbandonare le palestre tanto che si è sempre più diffusa la volontà di fare esercizio fisico a casa. Purtroppo, però, per problemi di spazio, molto spesso in casa non si dispone di tutte le attrezzature di cui si ha bisogno e per questo ci si deve adattare, allenandosi in modo molto limitato. Inoltre, le attrezzature che si tengono all'interno delle proprie quattro mura non sono piacevoli da vedere.



## TARGET

Keep Home Fit è pensata per ogni tipo di utente partendo da un minimo di 16 (in età inferiore è sconsigliato fare determinati esercizi). Si differenzia solo la tipologia di allenamento che si vuole svolgere.



# Benchmarking

## FIT-NITURE

Il designer e architetto di Hong Kong, Edmong Wong, ha progettato un set di mobili che promuove la vita attiva. La collezione "Fit-niture" ha debuttato durante il Salone Satellite 2017

a Milano e uno dei prodotti, la X Bench, ha vinto il 2° Premio Salone Satellite. Descrivendolo come una "palestra nascosta in casa", ogni mobile ha funzioni aggiuntive, che aiutano a esercitare diverse parti del corpo.

### x bench

Parte del sedile può essere trasformata in uno schienale che supporta esercizi di petto e spalle con manubri

### Sit-up daybed

Dopo aver staccato il cuscino, la gamba tubolare supporta esercizi addominali come sedersi e sollevare le gambe. Il tappetino superiore può essere rimosso e utilizzato come tappetino yoga sul pavimento

### Bars shelf

Le barre supportano una varietà di esercizi, dalla fascia di resistenza alla trazione a mani nude.

### Break station

Specchio, asciugamano e acqua sono 3 elementi essenziali per una pausa tra una serie di esercizi.

### Dumbbell lamp

Il tappeto sulla piastra di base impedisce ai manubri di rotolare via. Piastre di peso in marmo extra possono essere riposte nella parte inferiore del corpo della lampada tubolare.

### Dip-chairs

Lo schienale tubolare e il bordo del sedile ammortizzato supportano il braccio e il torace che si allena con due livelli di difficoltà.

### Pull up table

Le gambe tubolari supportano mezzo pull up che è la metà della difficoltà di un pull up completo





### ZEN CIRCUS CHAIR

Zen circus chair è una seduta di design progettata da Caroline Kermarrec, Alexia Moisan e Kevin Geffroywould per fare esercizi di yoga, aiutandoci a tonificare i muscoli liberati dagli effetti della gravità. Elegantissima e minimale, è realizzata in tessuto e legno flessibile al naturale, ma senza trascurare l'esperienza fisica della pratica dello yoga, oltre a quella più propriamente spirituale.



### SNEAKER

L'iconografia degli oggetti per stare in forma è fredda e tecnologica. Giovanni Levanti si muove in direzione opposta e inedita, nel pensare a uno spazio domestico e personale per il movimento e lo stretching. Sneaker (2006) è una pedana per il salto, con un'estremità gonfiabile adatta a sostenere la schiena negli esercizi di allungamento. Un imbottito che non trascurava nessun senso, grazie all'impatto forte del colore e al richiamo diretto alla qualità sensoriale dell'abbigliamento sportivo.



### WELLNESS BALL

Diventata un marchio di fabbrica di Techngym, la Wellness Ball Active Sitting è stata una dei primi attrezzi da palestra a uscire dal mondo del fitness per entrare negli uffici e negli spazi domestici, dove può essere usata per allenare la schiena e i muscoli del tronco migliorando contemporaneamente stabilità e postura.



### PESI IN LEGNO DI NOCE

L'azienda tedesca Hock è specializzata in attrezzatura da fitness minimal, realizzata con legno proveniente da coltivazioni sostenibili, trattato esclusivamente con oli vegetali naturali, acciaio inossidabile 303 e pelle made in Italy conciata al vegetale.

Questi pesi, realizzati in acciaio inossidabile e rivestiti in noce, sono piccoli oggetti portatili, da usare per fare jogging o per tonificare e allungare la muscolatura.

## TAWARAYA

Progettata da Masanori Umeda, Tawaraya è un ring di pugilato in legno con bordo bianco e nero e il pavimento in tatami.

L'arredamento è composto da cuscino in seta colorata e vassoio in legno. Fornito con un'etichetta metallica numerata.



## HOME FITNESS

Realizzato da Lucie Koldova, Home Fitness. Ogni componente è un mobile e un attrezzo con finiture e dimensioni studiate appositamente per far fronte a entrambi le esigenze. L'anta di un mobile diventa una spalliera e i suoi sostegni interni offrono prese per fare stretching così come basta cambiare la base d'appoggio del tavolo per ottenere delle parallele. Realizzato da Lucie Koldova.



## X-FIT

X-Fit è una palestra completa di ogni funzione e comfort, celata in un armadio della cameretta. Con pochi movimenti X-Fit può trasformarsi da tapis-roulant a panca, e contiene maniglie, cavigliere, specchi ma anche un monitor lcd, lettore dvd e usb, con console di allenamento.



## LAZY BASKETBALL

Per chi ama il basket e non solo: Lazy Basketball è una seduta con struttura in metallo e schienale in rete sintetica, dalla linea semplice e sinuosa, che si conclude nel suo apice con un divertente canestro colorato. La sedia è stata realizzata da Campeggi.





Keep Home Fit è una famiglia di prodotti pensati per l'arredo di casa con la funzione "nascosta" di attrezzatura da palestra. L'arredo diventa così un vero e proprio strumento per fare fitness domestico.

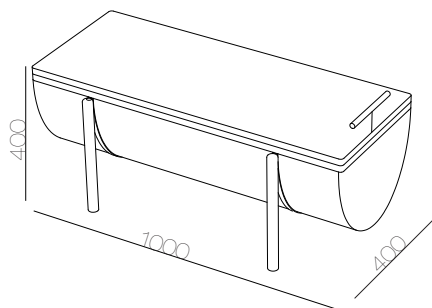




# Bench Coffee

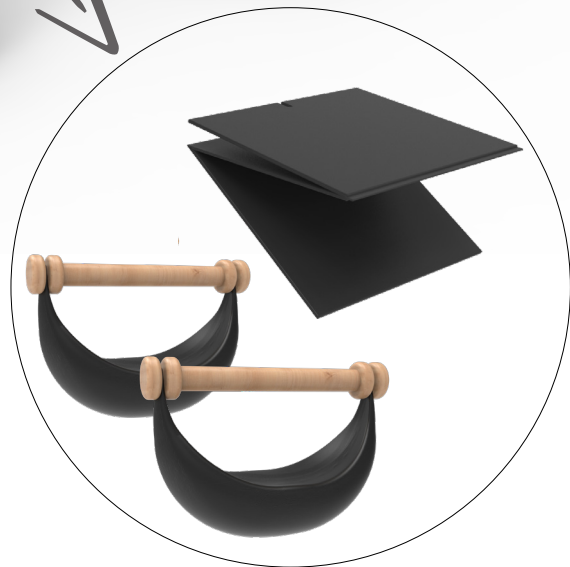
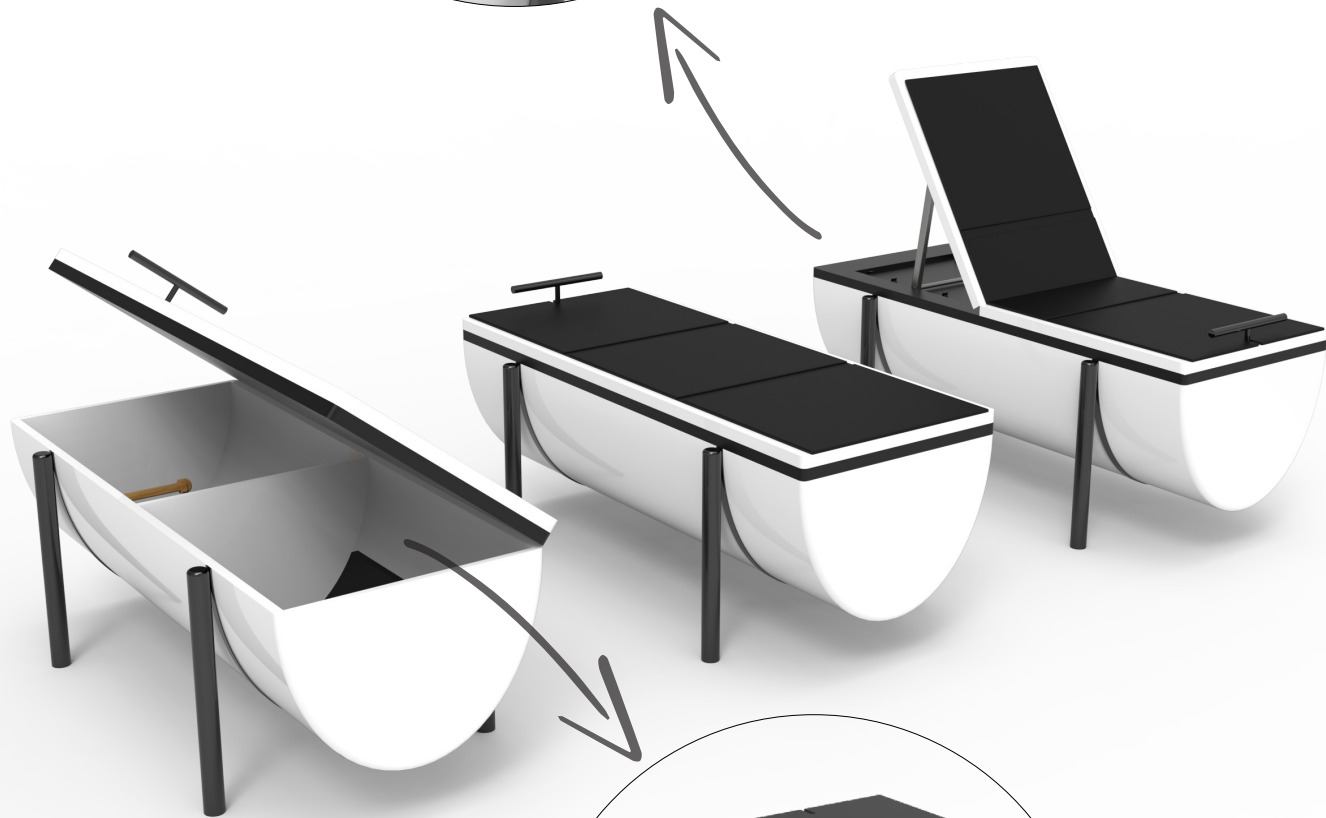
**Bench coffee**, come il nome suggerisce, non è solo un tavolino da caffè ma è anche un attrezzo (una panca) per svolgere esercizio fisico. Ha un ingombro massimo di 1000x400x400mm ed è composto principalmente da 2 elementi: un pianale e un contenitore di legno curvato laccato, sorretti da quattro gambe cilindriche. Il pianale è costituito da due parti: una superiore e una inferiore. Quella superiore è per metà fissa e bloccata a quella inferiore e presenta un'asta a T orizzontale utile per tenere saldi i piedi durante l'esercizio degli addominali. L'altra metà è mobile e può essere sollevata dall'estremità fino ad inclinarsi massimo di 80° al fine di effettuare il maggior numero di esercizi possibile. L'inclinazione avvie-

ne grazie a un meccanismo a cerniera e un cavalletto posto sotto la parte inferiore del pianale. La parte inferiore del pianale è apribile anch'essa a libro e non è altro che la chiusura del contenitore. All'interno di questo troviamo il necessario per svolgere attività fisica: un tappetino in polietilene espanso di dimensione 1000x370mm e tre coppie di sacche bulgare da 2, 5, e 10kg da utilizzare come pesi durante gli esercizi. Il Bench coffee è perfetto per poter svolgere sia esercizi di potenziamento che di rinforzo per addominali, pettorali tricipiti, bicipiti e spalle.





L'inclinazione avviene grazie a un meccanismo a cerniera e un cavalletto posto sotto la parte inferiore del pianale.



All'interno del contenitore si trova un tappetino pieghevole in polietilene espanso, 1000x370mm, e tre coppie di sacche bulgare da 2, 5, 10kg.





Metà mobile del pianale che si può inclinare fino ad un massimo di 80°. L'inclinazione avviene grazie ad un meccanismo a cerniera

Cavalletto

Denti che consentono il bloccaggio del cavalletto

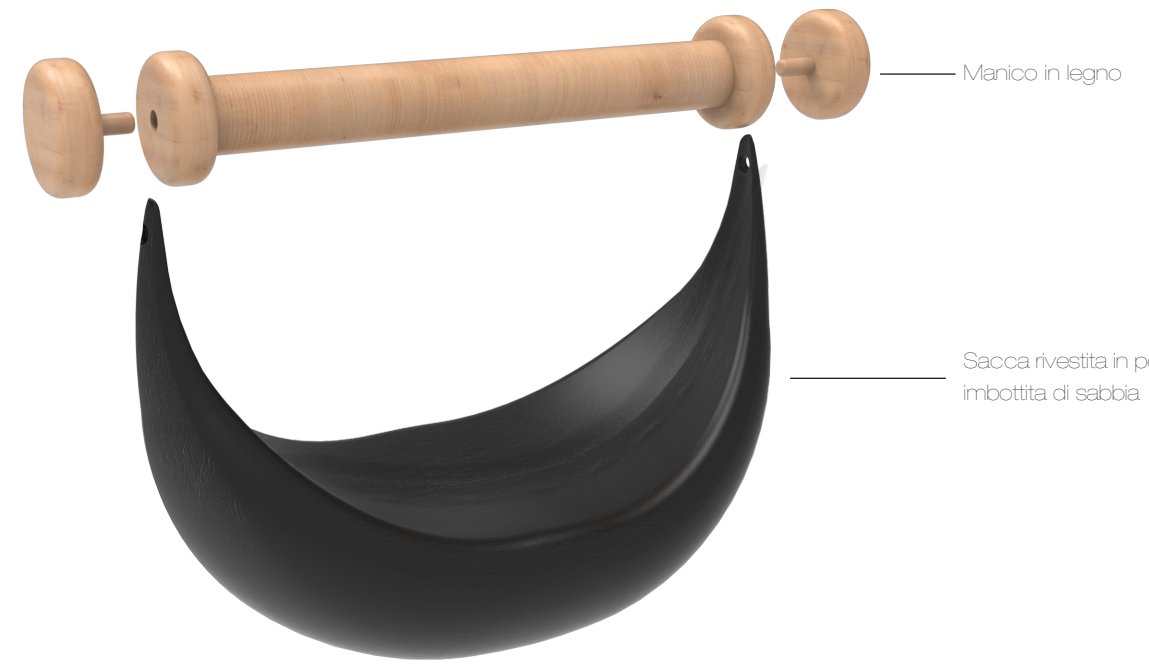
Asta a T orizzontale utile per tenere saldi i piedi durante l'esercizio degli addominali.

Parte superiore del pianale, metà fissa

Parte inferiore del pianale

Contenitore in legno curvato laccato

Struttura che sorregge il tavolino composta da quattro gambe cilindriche

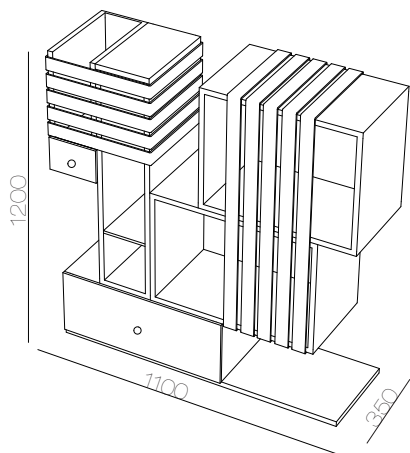




# Loop Mobile

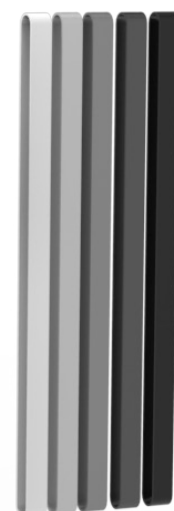
**Loop Mobile** è un arredo di dimensioni 1200x1100x350mm realizzato in MDF impiallacciato. È composto da sette spazi di grandezze differenti: cinque sono aperti mentre i due rimanenti sono chiusi. La particolarità del Loop Mobile sta nelle 10 loop band che coprono gli scomparti aperti senza mostrarne il contenuto, posizionati come a tenere unite le varie parti. Metà delle loop band sono da 600mm, metà da 1200mm, due lunghezze differenti che permettono di eseguire una grande quantità di esercizi. Ogni elastico ha un colore differente

a seconda della resistenza che esercita: 5, 15, 25, 35 e 45kg. Allo scurirsi della band corrisponde l'aumento della resistenza che applica. La band con resistenza più bassa è quindi di colore bianco fino ad arrivare a quella nera con resistenza più alta. Molti sono gli esercizi che si possono fare con le loop band: di rinforzo, potenziamento e stretching per braccia e gambe.





Misura elastici: 600x50x5mm  
 elastico bianco: 5kg  
 elastico grigio chiaro: 15kg  
 elastico grigio: 25kg  
 elastico grigio scuro: 35kg  
 elastico nero: 45kg



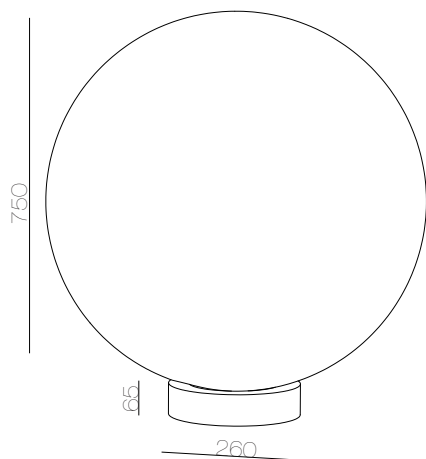
Misura elastici: 1200x50x5mm  
 elastico bianco: 5kg  
 elastico grigio chiaro: 15kg  
 elastico grigio: 25kg  
 elastico grigio scuro: 35kg  
 elastico nero: 45kg



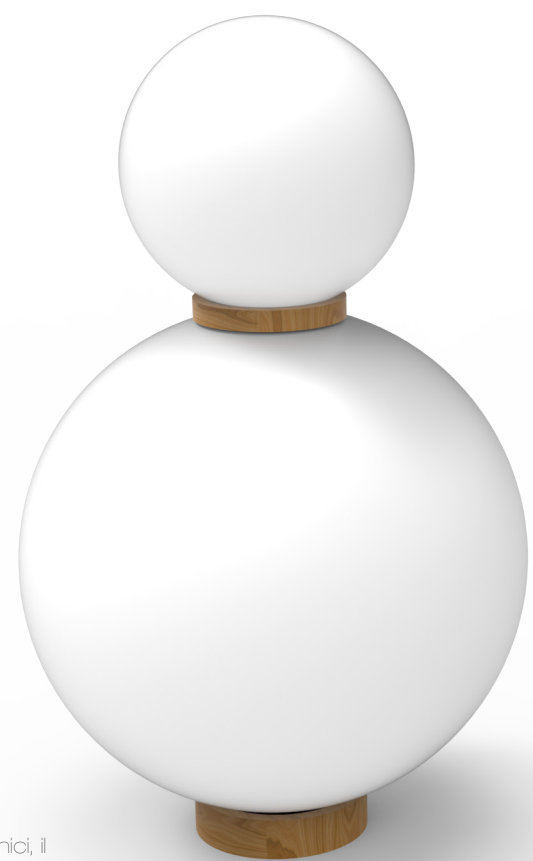
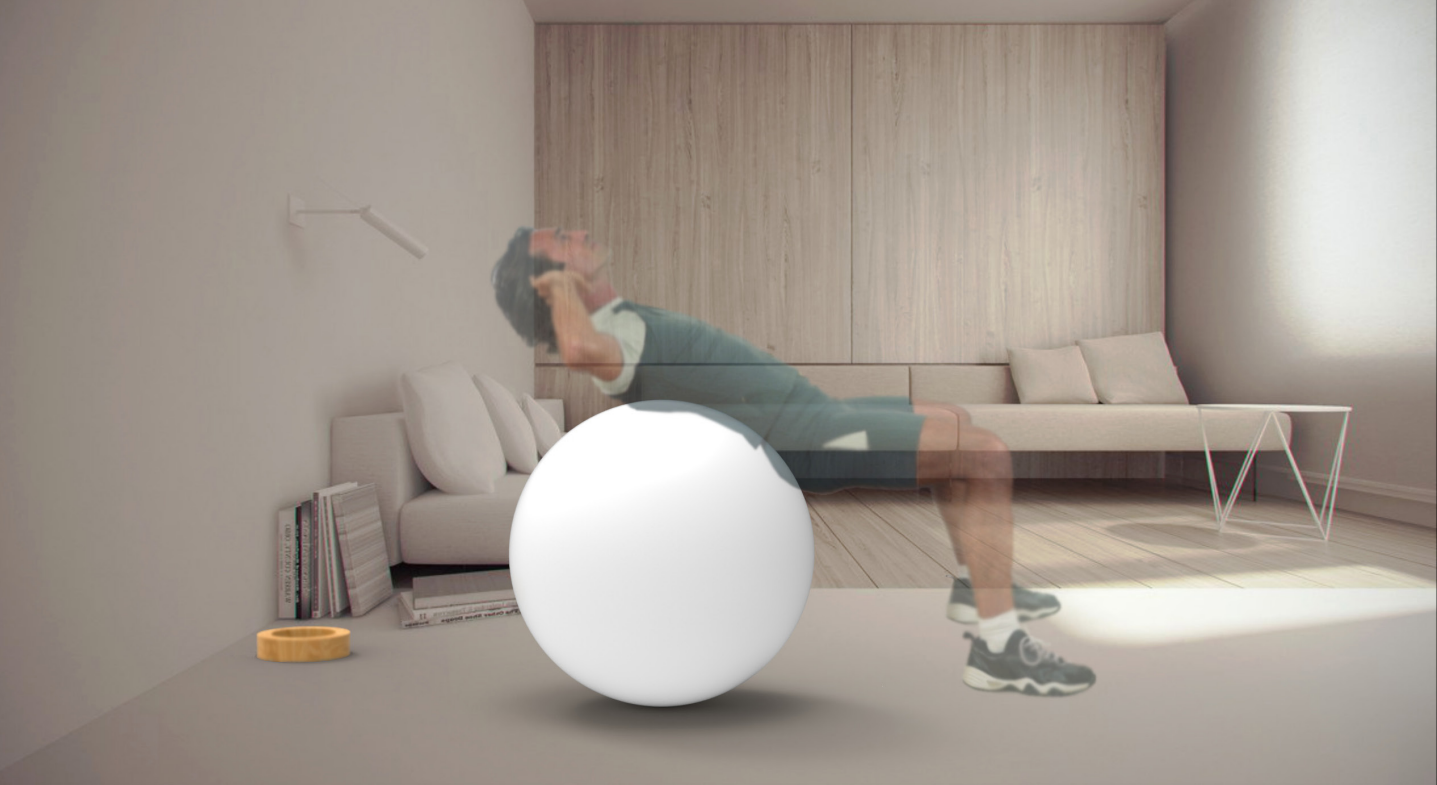
# Ball Lamp

**Ball Lamp** è una lampada da terra di dimensione massima 815x750mm. La base è di forma cilindrica cava di diametro 260mm in legno e contiene la fonte luminosa: Acrish a 17 Watt. Sopra la base è poggiata una palla ginnica in PVC di colore bianco opaco che funge da diffusore. All'interno della base ne troviamo un'altra più piccola per utilizzarla nel caso in cui si voglia acquistare una seconda palla, per aumentare la quantità di esercizi da fare. La palla ginnica è semplicemen-

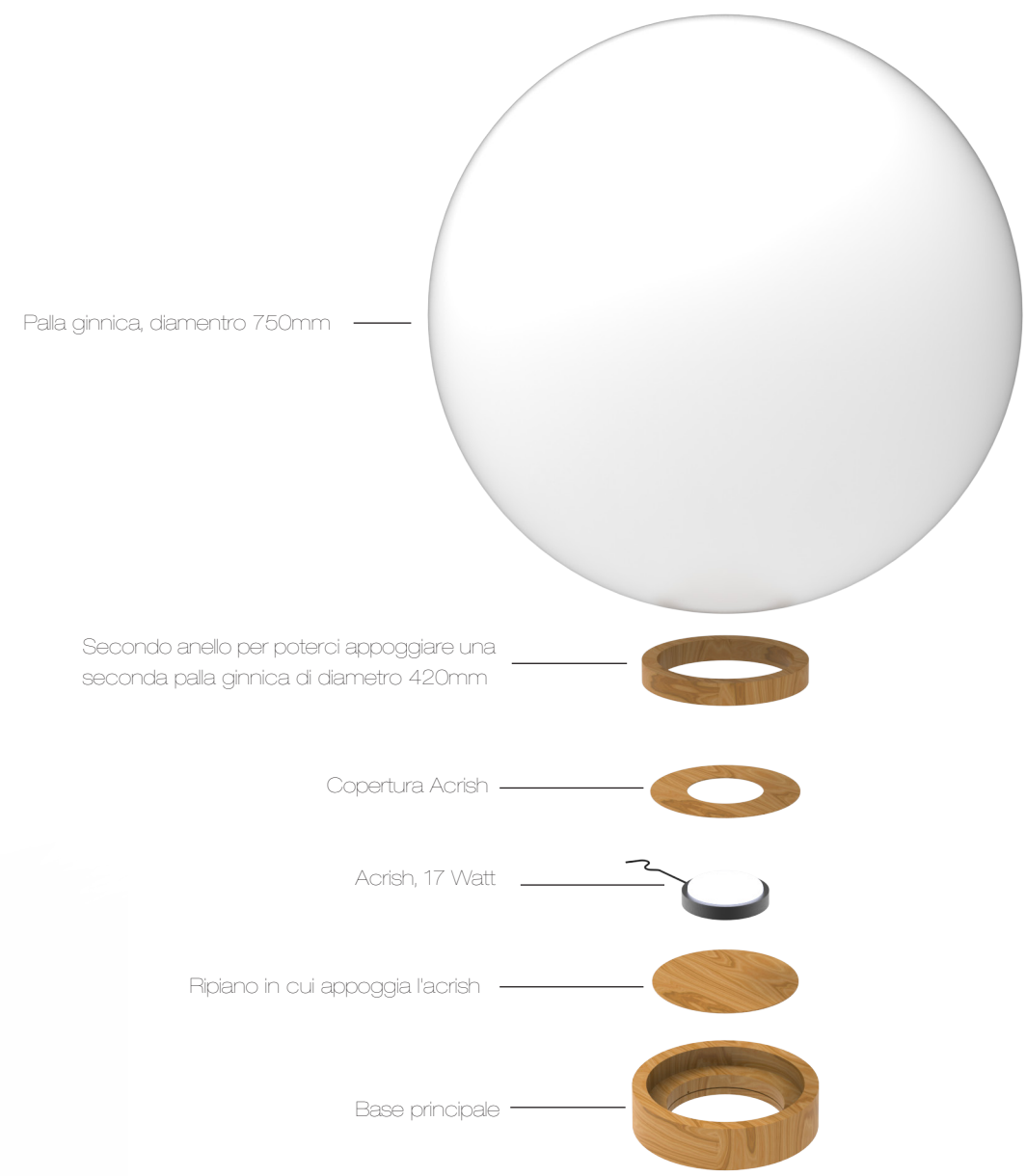
te poggiata sulla base quindi basta sollevarla per iniziare l'allenamento. Con la palla si possono effettuare una grande quantità di esercizi di stretching, esercizi posturali, addominali ed esercizi di rinforzo. Inoltre può essere utile per rieducazione o riabilitazione fisioterapica sia in età giovanile che avanzata.







Composizione con due palloni ginnici, il più grande di diametro 750mm, mentre quello più piccolo di diametro 420mm.

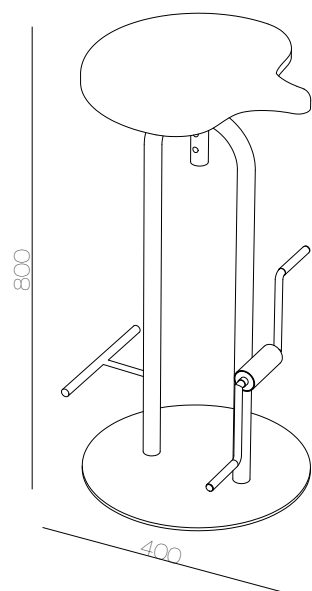




# Cycle Stool

**Cycle Stool** è uno sgabello con la funzione aggiunta di cyclette di dimensioni 800x400mm. Il basamento è costituito da un sottile cilindro di 3mm su cui poggia il tubolare curvato. Da un lato troviamo montati un paio di pedali, particolarità dello sgabello, dall'altro un poggia piedi. La seduta di altezza regolabile fonde le forme di un sellino di bicicletta con quelle di un sedile di uno sgabello. In questo modo si può usa-

re Cycle stool, da un lato come strumento ginnico, dall'alto come sgabello. Cycle Stool è il massimo per fare esercizi di cardio comodamente da casa senza nemmeno occupare troppo spazio.



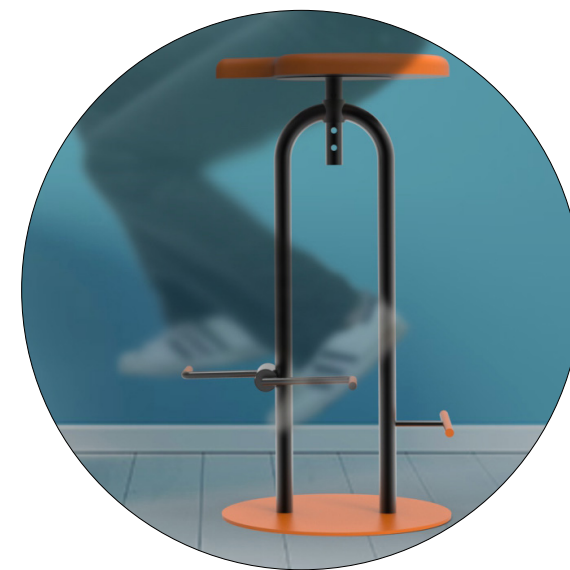




La seduta di altezza regolabile fonde le forme di un sellino di bicicletta con quelle di un sedile di uno sgabello. L'altezza va da un minimo di 800mm fino ad un massimo di 880mm. I pedali sono tubolari in acciaio curvati dove si incontrano in un blocco centrale saldato alla struttura dello sgabello.



Cycle stool è perfettamente divisa verticalmente in due parti: nella prima metà la presenza dei pedali e della seduta che ricorda un sellino della bicicletta invita l'utente a pedalare, mentre nella seconda parte la seduta più rotonda e il poggiatesta ci invita ad utilizzare cycle stool come un vero e proprio sgabello.

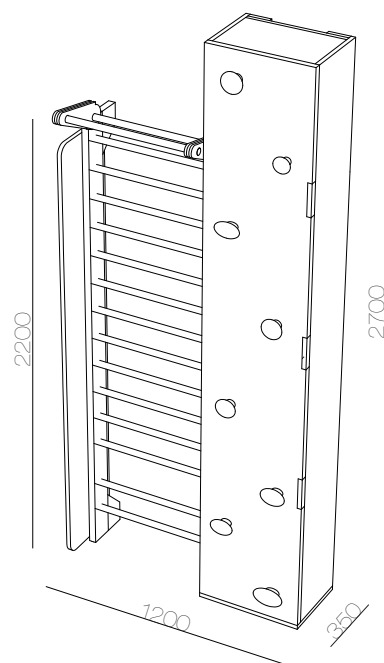


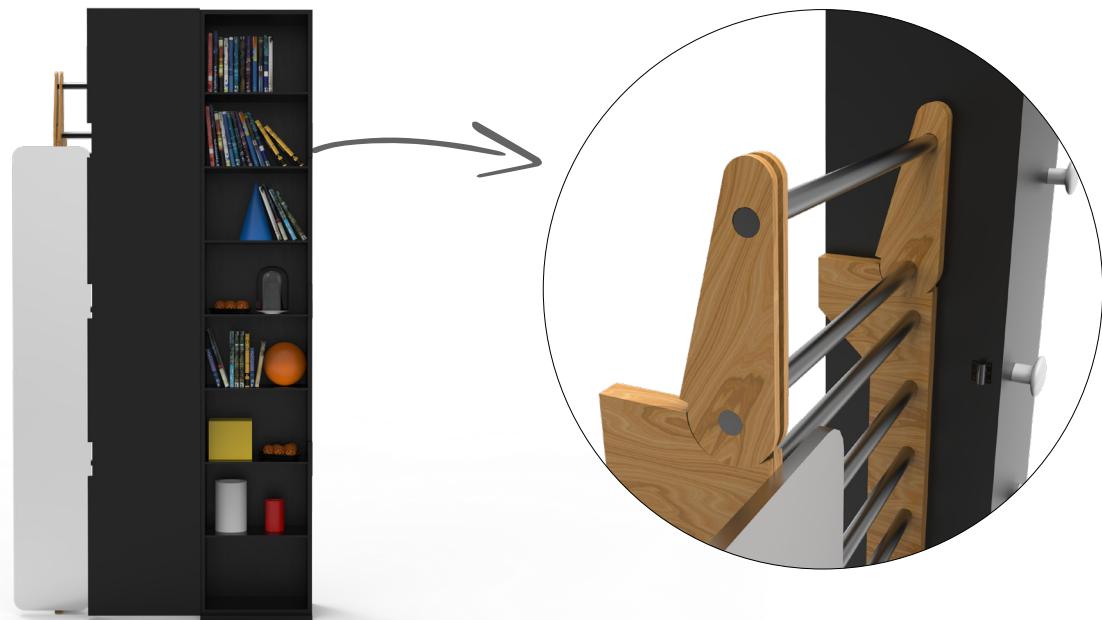


# Back Climbing

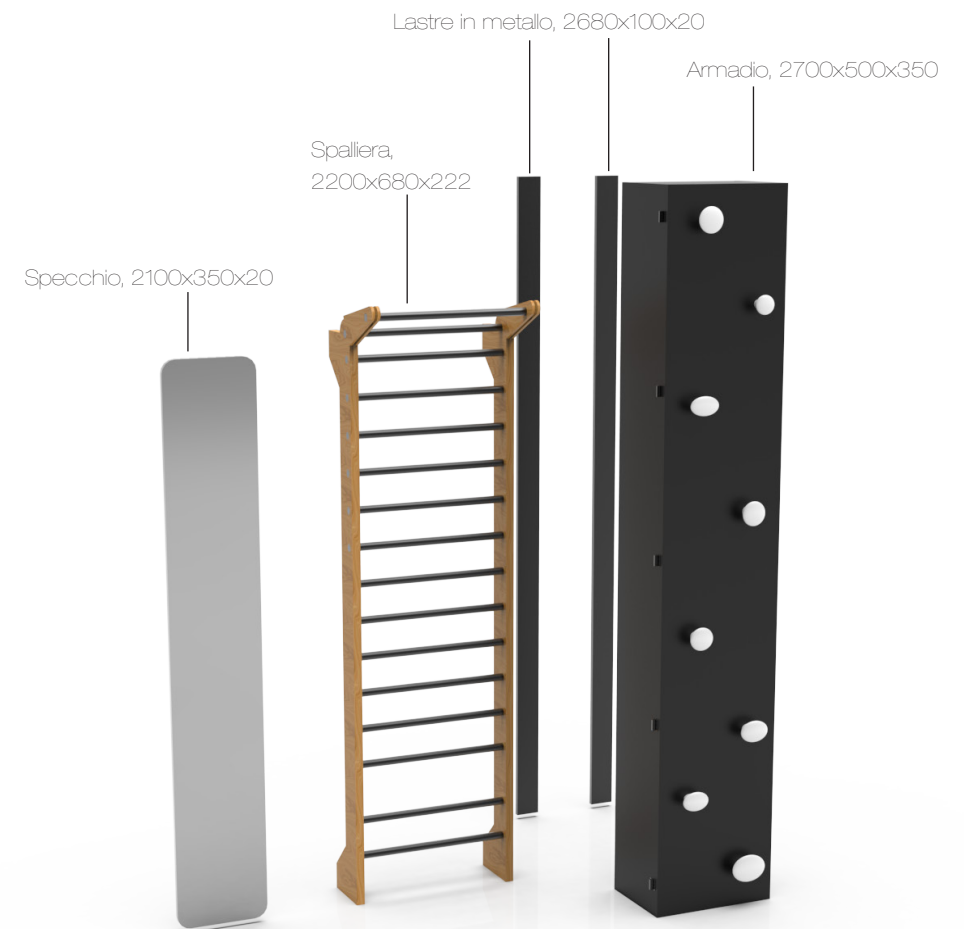
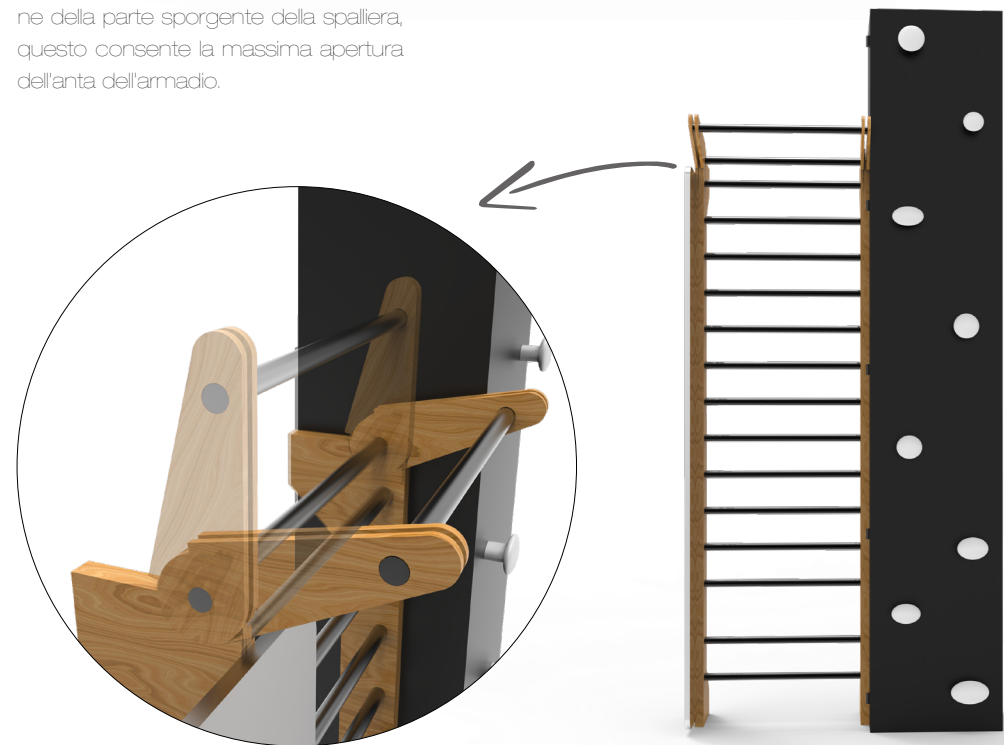
**Back Climbing** è un arredo da parete di dimensioni 2700x1200x350mm dotata di spalliera svedese e parete da arrampicata. Il mobile è composto da una spalliera, un piccolo armadio a un'anta e uno specchio. La spalliera svedese è di dimensioni 2200x680x222mm e realizzata in legno massello e i tubolari orizzontali sono in acciaio, di diametro 30mm. All'occorrenza è possibile nascondere la spalliera, da un lato facendo ruotare lo specchio alla sua sinistra, grazie ad un meccanismo a cerniera e dall'altra dall'anta dell'armadio aperta. Quando la spalliera viene nasco-

sta, la parte finale sporgente ruota di 90° grazie ad un perno, consentendo così l'apertura massima dell'anta dell'armadio di 180°. L'armadio è di dimensioni 2700x500x350, diviso in 4 scaffali e realizzato in legno multistrato. Particolare è l'anta che possiede 8 pomelli di grandezze diverse che possono essere utilizzati come appiglio come fosse una parete attrezzata per la scalata. Per motivi di sicurezza dell'utente l'armadio è agganciato a parete grazie a delle lastre in metallo. Back Climbing, disponendo di spalliera e di parete da arrampicata, è perfetto per esercizi di allungamento, rinforzo e riabilitazione. Il mobile perfetto per arrampicarsi sulle pareti di casa.





Il penultimo tubolare in acciaio della spalliera fa da perno consentendo la rotazione della parte sporgente della spalliera, questo consente la massima apertura dell'anta dell'armadio.





# Sitografia

efficacemente.com  
informa-benessere.it  
sportoutdoor24.it  
melarossa.it  
muscoli.info  
wellnessport.it  
domyos.it  
sstefano.it  
paginemediche.it  
vegpyramid.info  
epicentro.iss.it  
my-personaltrainer.it  
siamosportivi.it  
proaction.it  
benessere.com  
myinteriordesign.it  
farmacoecura.it  
my.sportler.com  
studiomovimento.com  
fitprime.com  
elledecor.com  
designer-interni.it



## Cosa vuol dire Mantenersi in forma?

Mantenersi in forma significa tanta salute in più per il proprio organismo. Riusciamo a mantenerci in forma facendo una vita sana, mangiando bene, dormendo bene e soprattutto facendo attività fisica. Tuttavia gli stili di vita salutari richiedono un po' di impegno nella routine di tutti i giorni, ma i risultati si vedono sempre. Secondo gli esperti, basterebbe praticare 150 minuti di attività fisica moderata alla settimana, circa 30 minuti al giorno, per stare bene, sentirsi più forti, con un cuore più sano e con meno acciacchi.

L'attività fisica è un vero toccasana per corpo e mente, ha una lunghissima lista di pro e scarsissimi contro: accresce il nostro benessere psico-fisico, migliora il nostro umore, ci rende più belli e tonici, ci permette di essere più resistenti allo stress, ci permette di allenare la nostra mente.

## L'importanza dell'esercizio fisico

Secondo l'Organizzazione mondiale della Sanità, per attività fisica si intende ogni movimento che comporti un dispendio energetico rispetto a una condizione di riposo.

L'esercizio, invece, rappresenta una sottocategoria dell'attività fisica ed è caratterizzato dal fatto di essere pianificato, strutturato, ripetitivo e finalizzato al miglioramento o al mantenimento della attività fisica.

L'attività fisica è positiva per la salute dell'intero organismo.

### TIPI DI ATTIVITÀ FISICA

#### Attività aerobica

Questa attività muove i muscoli ampi, per esempio quelli di braccia e gambe. L'aerobica è anche definita attività di resistenza, perché in grado di aumentare il battito cardiaco e l'attività respiratoria

Il rafforzamento muscolare lavora su: forza, potenza e resistenza dei muscoli.

Nel rafforzamento osseo, piedi, gambe o braccia reggono il peso del corpo mentre i muscoli spingono contro le ossa. Lo stretching aiuta a migliorare la flessibilità e la capacità di usare completamente un'articolazione.

### BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA

Gli adulti fisicamente attivi sono meno a rischio di depressione e riduzione delle funzioni cognitive invecchiando. I bambini e gli adolescenti fisicamente attivi possono avere meno sintomi di depressione dei propri coetanei. L'attività fisica riduce anche il rischio di diverse malattie, come la cardiopatia coronarica, il diabete e il cancro, rafforza il cuore e migliora la funzionalità polmonare.

## Attrezzi base per allenarsi



### SBARRA PER TRAZIONI

- Barra di acciaio dove appendersi e svolgere le trazioni.  
- Muscoli coinvolti riguardano esclusivamente il dorso (muscoli dorsali), in particolare spalle, tricipiti e trapezio. In misura minore anche pettorali ed addominali



### PALLA GINNICA

- Ampia gamma di utilizzi, dalla ginnastica alla riabilitazione, dal fitness all'aerobica, dalla danza, allo sport, alla terapia.  
- Utili nelle varie rieducazioni seguenti alla riabilitazione fisioterapica.  
- Uso consigliato anche come complemento e come parte integrante di ogni programma inteso come sviluppo e potenziamento delle nostre caratteristiche di agilità, equilibrio e coordinazione motoria.



### SPALLIERA SVEDESE

- Attrezzo ginnico formato da sbarre verticali unite con 14 barre orizzontali.  
- Dispositivo multifunzionale, fatto di legno lamellare  
- La spalliera può essere utilizzata in esercizi di ginnastica e riabilitazione (per problemi alla colonna vertebrale, come la scoliosi).



### PANCA

- Panche più utilizzate sono quelle con meccanismo per regolare l'inclinazione dello schienale.  
- Altezza da terra deve essere di 400-450mm e lo schienale deve essere lungo almeno 1000mm e largo tra i 300-400mm.  
- Presenti in alcuni modelli di panche i rulli, ad altezza regolabile, sostengono in maniera efficiente durante i vari esercizi, fermando per esempio la posizione delle gambe.



### CYCLETTE

- Attrezzo sportivo che consente di simulare l'utilizzo di una bicicletta per l'allenamento cardiovascolare del fisico.  
- Non è dotata di ruote e ne esistono diverse versioni corredate di accessori ed altri strumenti come ad esempio il cantachilometri o il tachimetro.



### MANUBRI/ SACCA BULGARA

- Attrezzo utilizzato in pesistica.  
- Allenare gli avambracci, bicipiti, tricipiti e dorsali.  
- Asta di metallo, o in acciaio inossidabile. Presenta una parte centrale, l'impugnatura, avente un diametro di 25-28 mm. Le estremità possono essere rotanti o fisse.  
- Maggiore utilizzo di muscoli stabilizzatori e una maggior ampiezza del movimento.  
- Ottimo sostituto dei manubri è la sacca bulgara. Attrezzo a forma di mezzaluna con all'interno solitamente sabbia (che fa da peso).



### LOOP BAND

- Possono essere semplici o circolari, ovvero delle strisce di gomma che puoi sistemare in posizioni diverse, per esempio sotto i piedi, per tirare e fare esercizio sfruttando la resistenza.  
- In commercio si possono trovare diverse colorazioni che indicano il loro livello di resistenza.  
- Permette di allenare tutte le fasce muscolari senza dover caricare la colonna vertebrale e le articolazioni con pesi, macchinari o bilancieri.

## Il "Problema" della palestra

### PRO della palestra

- Le attrezzature a disposizione
- L'allenamento in palestra riduce lo stress
- Avere dei professionisti a disposizione
- Le lezioni

### CONTRO della palestra

- La lontananza
- Troppa affluenza
- Non riuscire a raggiungere gli obiettivi
- Costi di iscrizione
- Mancanza di tempo per andare
- Mancanza di assiduità
- Ambiente poco confortevole ed eccesso di narcisismo da parte della clientela

# "Basta! Da domani inizio ad andare in palestra, lo giuro!"

Studio condotto con metodologia WOA (web Opinion Analysis) su circa 2000 persone - uomini e donne tra i 18 e 40 anni.

### Le scuse per non andare in palestra:

- 73% mancanza di tempo
- 69% troppa stanchezza
- 65% costo dell'iscrizione della palestra
- 59% perchè non si vuole lasciare da solo il proprio animale domestico
- 50% a causa del clima
- 44% non aver voglia di portarsi il borsone in giro tutto il giorno
- 45% avere troppa fame dopo il lavoro per andare in palestra

### Motivi per andare in palestra:

- 43% per fini estetici
- 23% per tenersi in salute
- 16% per scaricare lo stress
- 14% per socializzare

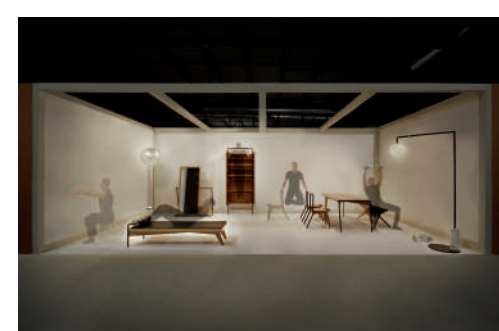
### Quando andare in palestra:

- 20% tutto l'anno
- 41% inizio anno dopo le feste di natale
- 36% maggio/ aprile prima della stagione estiva

## Home Fitness

Tra i maggiori vantaggi derivanti dalla scelta di allenarsi in casa vi è quello di risparmiare molto tempo, visto che viene eliminato quello necessario agli spostamenti. Allenarsi nella tranquillità della propria abitazione permette di sperimentare nuovi programmi ed esercizi senza temere di sottoporsi al giudizio altrui. Allenarsi a casa, significa in generale poter scegliere programmi ed esercizi in tutta libertà senza subire nessun tipo di condizionamento. Allenarsi per proprio conto vuol dire poter godere della massima flessibilità di orario. L'allenamento in casa è adatto sia a persone che perseguono obiettivi di fitness che a quei soggetti che vogliono aumentare forza o massa. Purtroppo, però, per problemi di spazio, molto spesso in casa non si dispone di tutte le attrezzature di cui si ha bisogno e per questo ci si deve adattare, allenandosi in modo molto limitato. Inoltre, molte volte le attrezzature che si tengono all'interno delle proprie quattro mura non sono piacevoli da vedere.

## Benchmarking



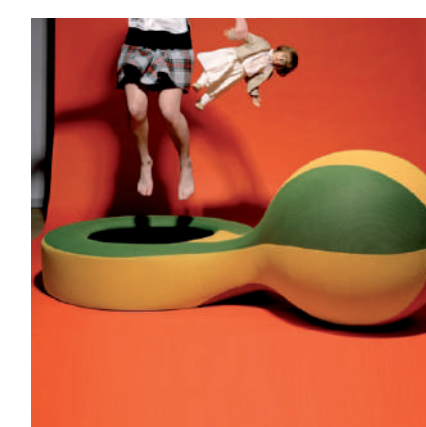
### FIT-NITURE

Il designer Edmong Wong, ha progettato un set di mobili che promuove la vita attiva. Descrivendolo come una "palestra nascosta in casa", ogni mobile ha funzioni aggiuntive, che aiutano a esercitare diverse parti del corpo.



### ZEN CIRCUS CHAIR

Zen circus chair è una seduta di design progettata da Caroline Kemmarrec, Alexia Moisan e Kevin Geffroywoudil per fare esercizi di yoga. Elegantissima e minimale, è realizzata in tessuto e legno flessibile al naturale.



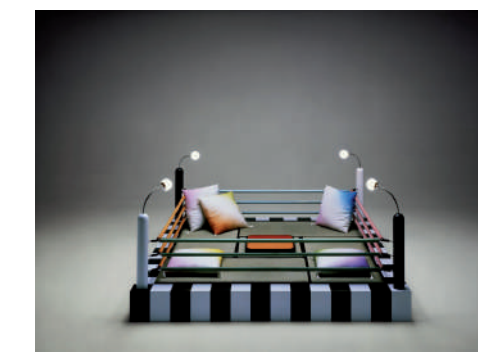
### SNEAKER

Sneaker (2006) è una pedana per il salto, con un'estremità gonfiabile adatta a sostenere la schiena negli esercizi di allungamento. Un imbottito che non trasmette nessun senso, grazie all'impatto forte del colore e al richiamo diretto alla qualità sensoriale dell'abbigliamento sportivo. Realizzato da Giovanni Levanti



### LAZY BASKETBALL

Per chi ama il basket e non solo: Lazy Basketball è una seduta con struttura in metallo e schienale in rete sintetica, dalla linea semplice e sinuosa, che si conclude nel suo apice con un divertente canestro colorato. La sedia è stata realizzata da Campeggi



### TAWARAYA

Progettata da Masanori Umeda, Tawaraya è un ring di pugilato in legno con bordo bianco e nero e il pavimento in tatami. L'arredamento è composto da cuscino in seta colorata e vassoio in legno.





CHE COSA

Keep Home Fit è una famiglia di prodotti d'arredo per casa, con la funzione di attrezzatura da palestra per fare esercizio.



PROBLEMA

Molti sono i motivi che spingono le persone ad abbandonare le palestre tanto che si è sempre più diffusa la volontà di fare esercizio fisico a casa. Purtroppo, però, per problemi di spazio, molto spesso in casa non si dispone di tutte le attrezzature di cui si ha bisogno e per questo ci si deve adattare, allenandosi in modo molto limitato. Inoltre, le attrezzature che si tengono all'interno delle proprie quattro mura non sono piacevoli da vedere.



OBIETTIVO

Realizzare una famiglia di prodotti pensati per l'arredo di casa con la funzione "nascosta" di attrezzatura da palestra, permettendo così di avere la giusta attrezzatura per allenarsi senza dover trovare lo spazio dove riporre gli attrezzi per l'allenamento. In questo caso l'arredo diventa un vero e proprio strumento per fare fitness domestico.



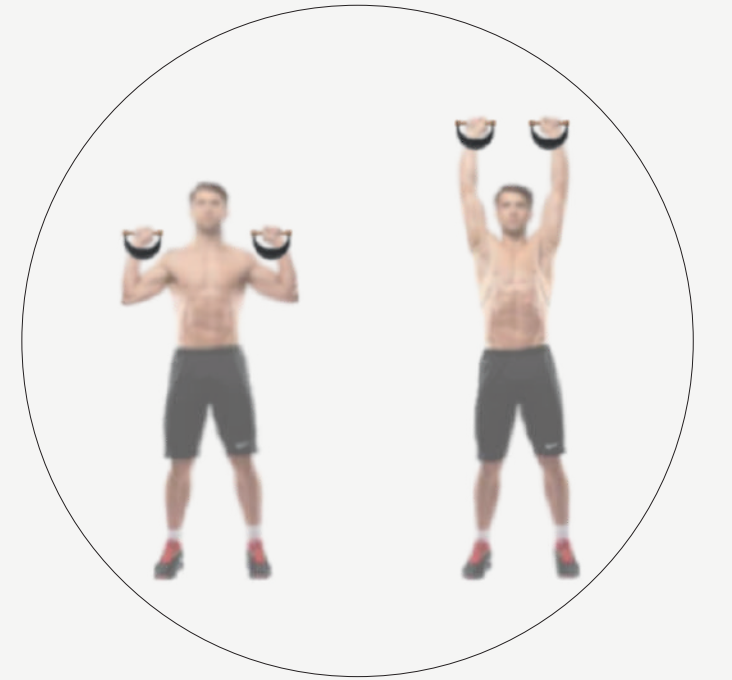
TARGET

Keep Home Fit è pensata per ogni tipo di utente partendo da un minimo di 16 (in età inferiore è sconsigliato fare determinati esercizi). Si differenzia solo la tipologia di allenamento che si vuole svolgere



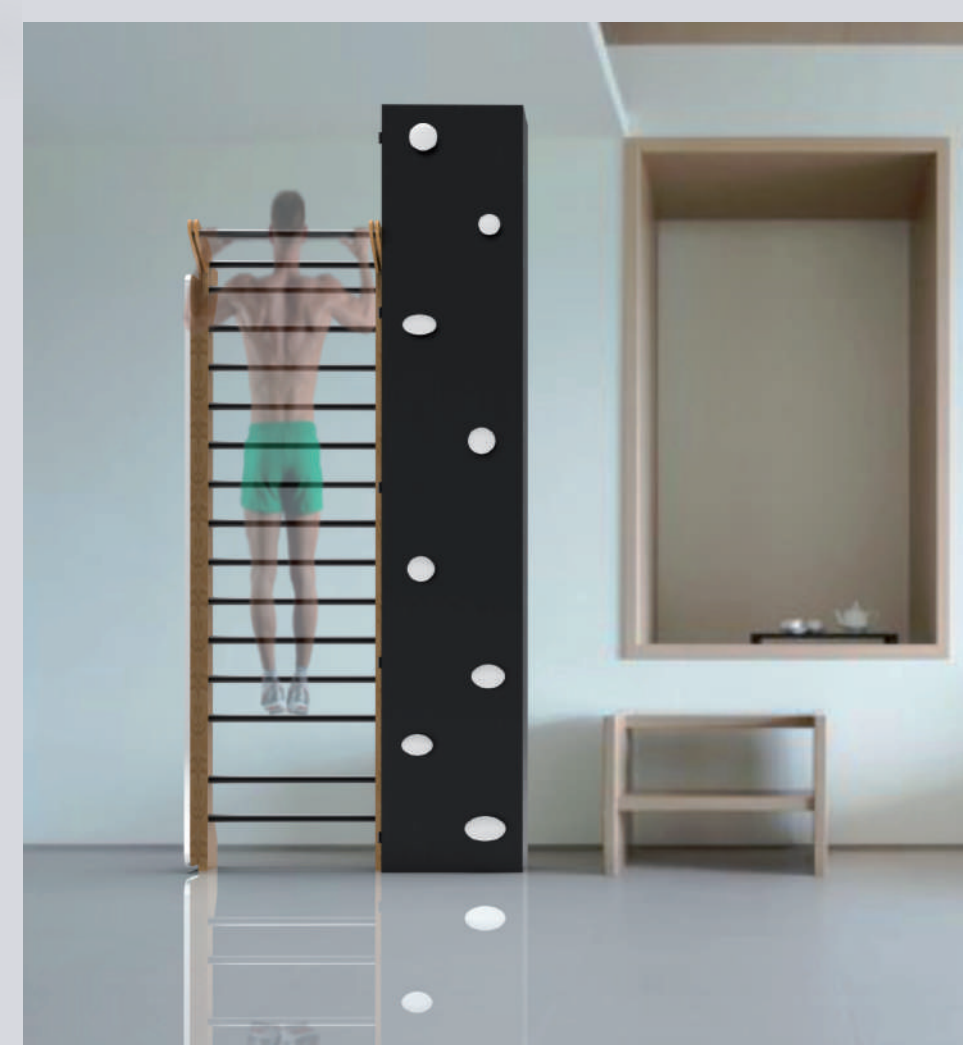
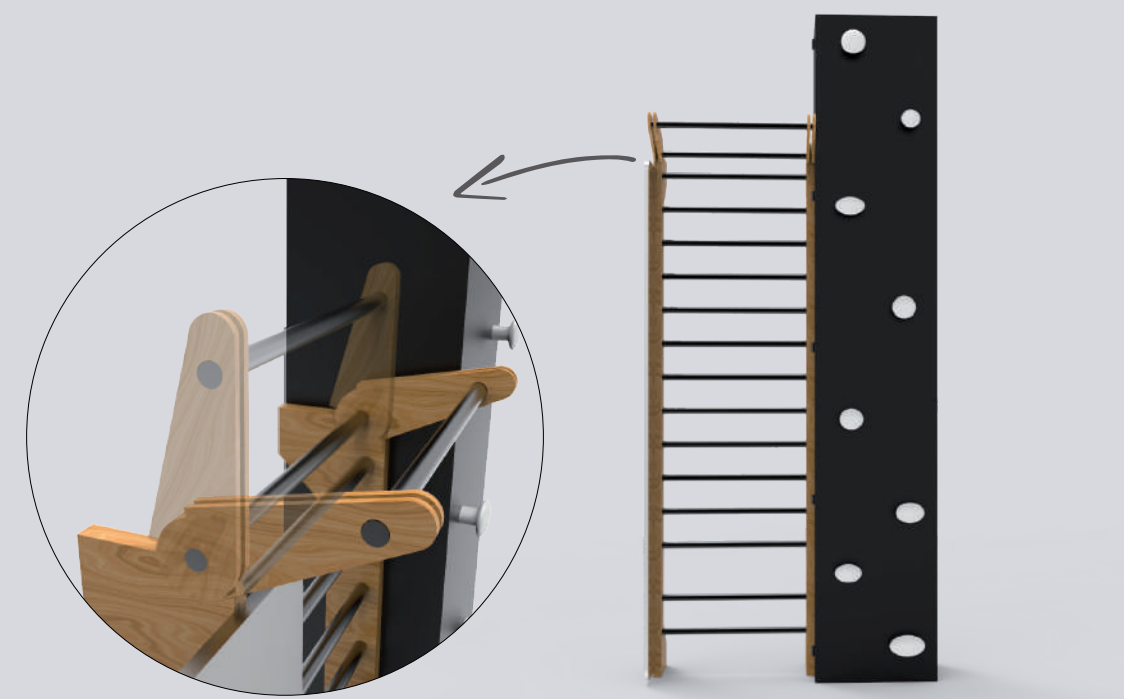
## BENCH COFFEE

**Bench coffee**, come il nome suggerisce, non è solo un tavolino da caffè ma è anche un attrezzo (una panca) per svolgere esercizio fisico. Ha un ingombro massimo di 1000x400x400mm ed è composto principalmente da 2 elementi: un pianale e un contenitore di legno curvato laccato sorretti da quattro gambe cilindriche. Il pianale è costituito da due parti: una superiore e una inferiore. Quella superiore è per metà fissa e bloccata a quella inferiore e presenta un'asta a T orizzontale utile per tenere saldi i piedi durante l'esercizio degli addominali. L'altra metà è mobile e può essere sollevata dall'estremità fino ad inclinarsi massimo di 80° al fine di effettuare il maggior numero di esercizi possibile. L'inclinazione avviene grazie a un meccanismo a cerniera e un cavalletto posto sotto la parte inferiore del pianale. La parte inferiore del pianale è apribile anch'essa a libro e non è altro che la chiusura del contenitore. All'interno di questo troviamo il necessario per svolgere attività fisica: un tappetino in polietilene espanso di dimensione 1000x370mm e tre coppie di sacche bulgare da 2, 5, e 10kg da utilizzare come pesi durante gli esercizi. Il Bench coffee è perfetto per poter svolgere sia esercizi di potenziamento che di rinforzo per addominali, pettorali tricipiti, bicipiti e spalle.



## BACK CLIMBING

**Back Climbing** è un arredo da parete di dimensioni 2700x1200x350mm dotata di spalliera svedese e parete da arrampicata. Il mobile è composto da una spalliera, un piccolo armadio a un'anta e uno specchio. La spalliera svedese è di dimensioni 2200x680x222mm e realizzata in legno massello e i tubolari orizzontali sono in acciaio, di diametro 30mm. All'occorrenza è possibile nascondere la spalliera, da un lato facendo ruotare lo specchio alla sua sinistra, grazie ad un meccanismo a cerniera e dall'altra dall'anta dell'armadio aperta. Quando la spalliera viene nascosta, la parte finale sporgente ruota di 90° grazie ad un perno, consentendo così l'apertura massima dell'anta dell'armadio di 180°. L'armadio è di dimensioni 2700x500x350, diviso in 4 scaffali e realizzato in legno multistrato. Particolare è l'anta che possiede 8 pomelli di grandezze diverse che possono essere utilizzati come appiglio come fosse una parete attrezzata per la scalata. Per motivi di sicurezza dell'utente l'armadio è agganciato a parete grazie a delle lastre in metallo. Back Climbing, disponendo di spalliera e di parete da arrampicata, è perfetto per esercizi di allungamento, rinforzo e riabilitazione. Il mobile perfetto per arrampicarsi sulle pareti di casa.

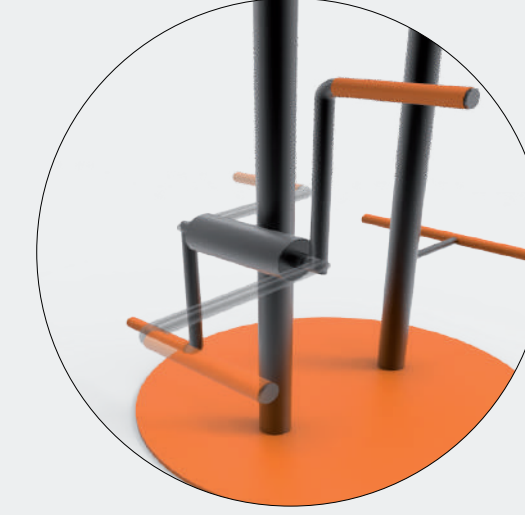
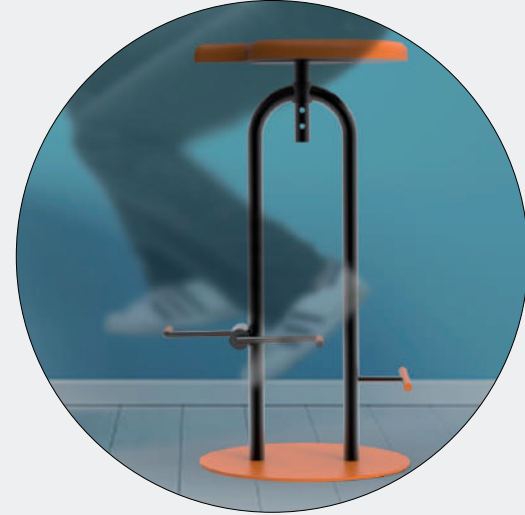
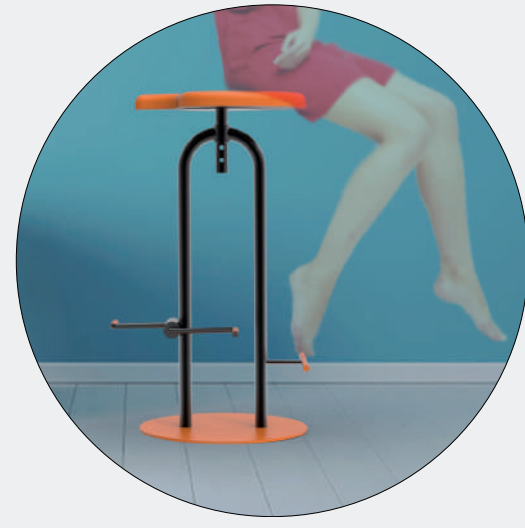






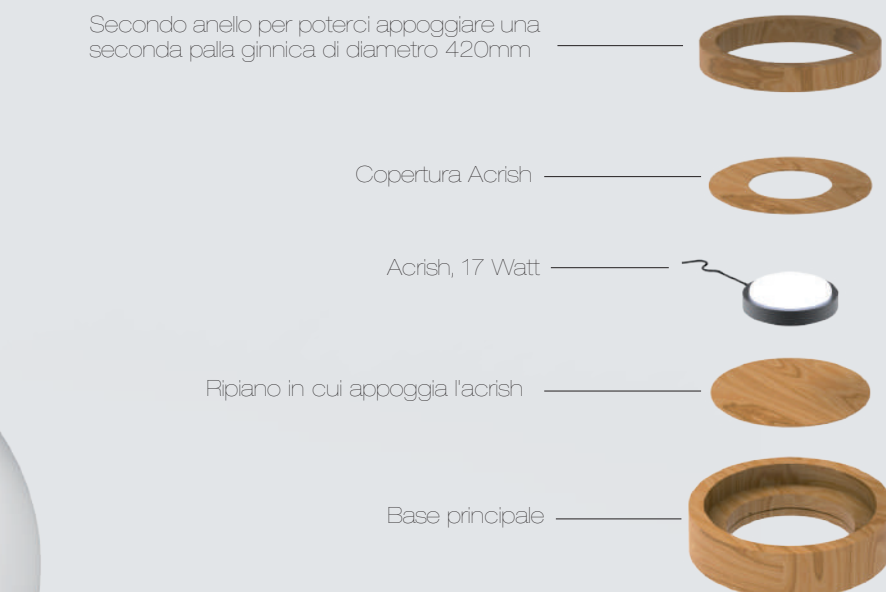
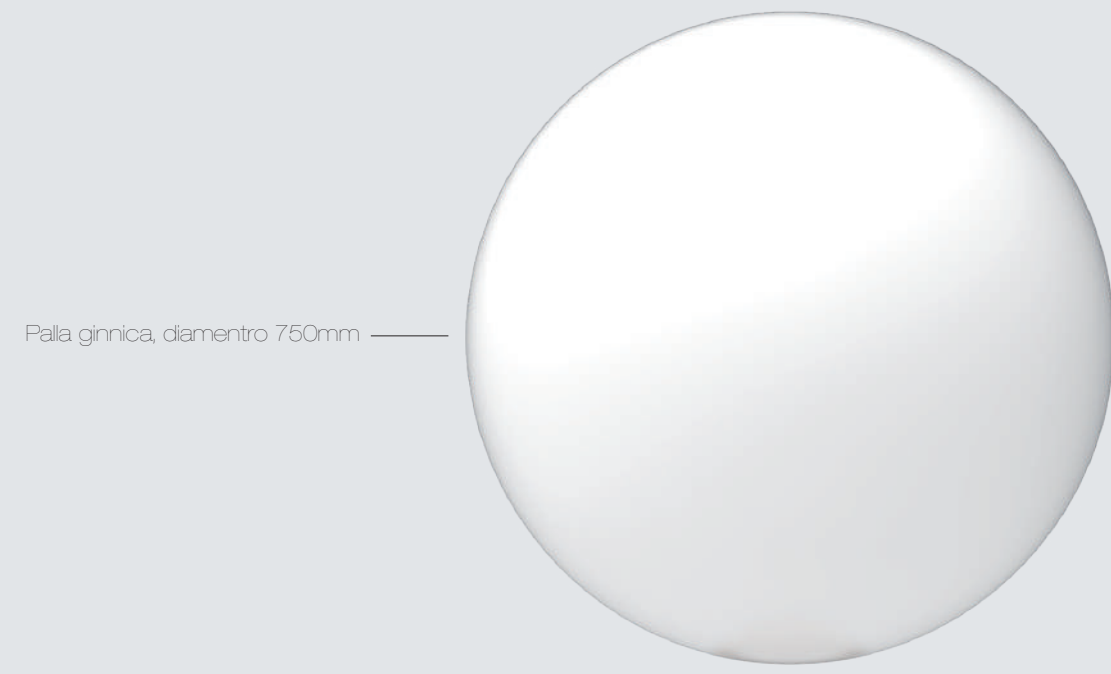
## CYCLE STOOL

**Cycle Stool** è uno sgabello con la funzione aggiunta di cyclette di dimensioni 800x400mm. Il basamento è costituito da un sottile cilindro di 3mm su cui poggia il tubolare curvato. Da un lato troviamo montati un paio di pedali, particolarità dello sgabello, dall'altro un poggiatesta. La seduta di altezza regolabile fonde le forme di un sellino di bicicletta con quelle di un sedile di uno sgabello. In questo modo si può usare Cycle stool, da un lato come strumento ginnico, dall'altro come sgabello. Cycle Stool è il massimo per fare esercizi di cardio comodamente da casa senza nemmeno occupare troppo spazio.



## BALL LAMP

**Ball Lamp** è una lampada da terra di dimensione massima 815x750mm. La base è di forma cilindrica cava di diametro 260mm in legno e contiene la fonte luminosa: Acrish a 17 Watt. Sopra la base è poggiata una palla ginnica in PVC di colore bianco opaco che funge da diffusore. All'interno della base ne troviamo un'altra più piccola per utilizzarla nel caso in cui si voglia acquistare una seconda palla, per aumentare la quantità di esercizi da fare. La palla ginnica è semplicemente poggiata sulla base quindi basta sollevarla per iniziare l'allenamento. Con la palla si possono effettuare una grande quantità di esercizi di stretching, esercizi posturali, addominali ed esercizi di rinforzo. Inoltre può essere utile per riduzione o riabilitazione fisioterapica sia in età giovanile che avanzata.



## LOOP MOBILE

**Loop Mobile** è un arredo di dimensioni 1200x1100x350mm realizzato in MDF impiallacciato. È composto da sette spazi di grandezze differenti: cinque sono aperti mentre i due rimanenti sono chiusi. La particolarità del Loop Mobile sta nelle 10 loop band che coprono gli scomparti aperti senza mostrarne il contenuto, posizionati come a tenere unite le varie parti. Metà delle loop band sono da 600mm, metà da 1200mm, due lunghezze differenti che permettono di eseguire una grande quantità di esercizi. Ogni elastico ha un colore differente a seconda della resistenza che esercita: 5, 15, 25, 35 e 45kg. Allo scuirsi della band corrisponde l'aumento della resistenza che applica. La band con resistenza più bassa è quindi di colore bianco fino ad arrivare a quella nera con più resistenza più alta. Molti sono gli esercizi che si possono fare con le loop band: di rinforzo, potenziamento e stretching per braccia e gambe.

