

L'attività fisica è fondamentale in ogni essere umano e per questo non di meno per le persone con una forma di disabilità, in quanto la pratica sportiva permette un recupero sia fisico che mentale. Nella realtà dei fatti il 90% delle palestre non hanno attrezzature specifiche per chi ha problemi di mobilità, il 13% ha una pavimentazione danneggiata, con gravi ostacoli per il percorso di persone con difficoltà deambulatorie o disabilità sensoriali. Anche se la barriera più insormontabile è, spesso, quella dei "no" che vengono presentati al disabile che voglia praticare un'attività sportiva. Nello specifico ci siamo soffermate sulla struttura che offre una palestra di Perugia, in cui abbiamo notato che la maggior parte degli attrezzi non sono accessibili a persone con disabilità tra cui possiamo citare:

- lat machine: la quale va eseguita da seduti su una panca esattamente al di sotto del cavo, con il busto eretto col petto in fuori e le gambe bloccate.
- chest press: va infatti eseguita come una Panca Piana bilanciata: scapole addotte, gomiti più bassi delle spalle e avambraccio perpendicolare al muro per evitare rotazioni sgradite



- upper back: ci si posiziona seduti davanti alla macchina con il petto appoggiato, la braccia sono tese all'inizio. L'appoggio deve essere regolato ad un'altezza tra sterno ed addominali. Si tirano poi le maniglie all'indietro, senza perdere il controllo del tronco



- pectoral: seduto con la schiena perfettamente aderente allo schienale impugnare l'attrezzo. La seduta deve essere regolata in modo che i gomiti siano all'altezza del pettorale



- bicicletta per braccia: stimolante ed efficace: il movimento ciclico delle braccia rafforza e tonifica la muscolatura e migliora la resistenza, consentendo il raggiungimento di una forma fisica ottimale nella parte superiore del corpo



I principali problemi riscontrati, che non permettono di usufruire da parte della persona disabile i vari macchinari, sono:

- la presenza della seduta fissa che non permette il posizionamento della carrozzina
- presenza di bilancieri troppo alti rispetto all'altezza della sedia a rotelle che non possono essere regolati

Tra gli interventi atti a favorire la mobilità autonoma dei disabili motori su sedia a ruote si evidenziano:

- la progettazione di questi macchinari con l'opportunità di avere la seduta mobile in modo tale che possano accedere tutte le persone
- regolazione dei bilancieri

Un ulteriore disagio in queste strutture è lo spazio insufficiente tra un macchinario e l'altro per il passaggio della sedia a rotelle, come si può evincere dalle foto sotto riportate.



Oltre a progettare dei macchinari accessibili a tutti, nelle palestre più all'avanguardia e sensibili nei confronti di questa fascia di utenti sono presenti dei nuovi dispositivi tecnologici che permettono un allenamento alternativo, ma efficace. Nell'ambito dei centri fitness e dei club il tema dell'inclusività e dell'accessibilità alle attrezzature acquisisce un ruolo chiave nella concezione dei centri stessi. Va da sé che per i proprietari e gestori di palestre è fondamentale adeguarsi alla clientela diversamente abile, sia per necessità normative sia per cogliere opportunità importanti. Forte dell'esperienza nell'ambito medico e nello sviluppo di sistemi per la riabilitazione fisica, TecnoBody interpreta da sempre queste esigenze e le include quali fattori chiave nel processo di progettazione dei suoi sistemi dedicati al movimento utilizzando schermi interattivi e delle pedane.



Ogni atleta è unico e per questo ognuno ha il suo programma, inserendo la TecnoBody Key il sistema riconosce il cliente ed imposta automaticamente il training guidato. TecnoBody Key non registra solo il programma effettuato ma anche le sue valutazioni: forza ; equilibrio; stabilità; elasticità ecc.



Alla base di questa nuova tecnologia c'è l'utilizzo di uno schermo che rimanda alla virtual reality, capace di restituire un biofeedback immediato e riconducibile all'intuitività riscontrabile negli specchi. Tutto ciò è possibile grazie alla presenza di una telecamera 3D, posta frontalmente, così che l'atleta possa ottenere un riscontro in tempo reale su ogni movimento svolto.

