



# Un espace pour le stretching

Quand le design s'allie à la santé : comment établir une zone réservée aux exercices d'assouplissement

Le stretching contribue à la relaxation musculaire mais aussi mentale : l'ambiance de la zone réservée aux étirements et assouplissements doit contribuer à notre bien-être physique et mental.

Il faut donc oublier l'idée d'une zone de stretching reléguée dans un quelconque coin de la salle de gym, trop exiguë et située au milieu des va-et-vient des membres du club. Le stretching englobe respiration, méditation et écoute de son corps pendant l'assouplissement des muscles. Pour arriver à ce tout, il est nécessaire de faire attention à plusieurs petits détails qui comptent.

Voici quelques suggestions pour la planification d'une zone dédiée au stretching ou pour la revitalisation des zones peu utilisées qui apporteront aux membres du club une expérience de stretching véritablement unique.

## CREATION DE ZONES DEDIEES

La création de zones dédiées est la manière idéale de maximiser le potentiel d'un investissement comme la gamme d'équipements FLEXability de Technogym, qui encourage la pratique du stretching d'une manière entièrement nouvelle et efficace. Cette solution unique comprend deux appareils distincts, Anterior et Posterior qui doivent être présentés et positionnés de manière adéquate au sein d'un club.

La superficie de la zone doit être suffisamment grande pour assurer l'intimité et le confort de ceux qui pratiquent le stretching. Pour les clubs de plus de 2 000m<sup>2</sup>, les dimensions optimales varient entre 40 et 70m<sup>2</sup>. Le but est d'offrir aux membres une nouvelle expérience en valorisant

le concept inhérent à FLEXability. Cette zone doit se situer à l'écart, ou être insonorisée, mais elle doit rester clairement visible depuis la zone fitness. Il est essentiel de créer l'ambiance la plus relaxante qu'il soit. L'éclairage doit être moins fort que les autres zones.

Idéalement, il doit éclairer la zone dans les sept couleurs du spectre de manière continue et apaisante pour donner vie à un kaléidoscope émotionnel. Des dispositifs spéciaux peuvent être utilisés pour diffuser des arômes naturels (comme l'odeur de l'herbe ou, mieux encore, les arômes fruités du citron ou de l'orange) qui varieront en fonction de la saison. Une ambiance sonore douce et naturelle, telle que le bruit des vagues, ainsi qu'une boisson rafraîchissante à la menthe apporteront les touches finales à cette expérience multi sensorielle unique inspirant un sentiment de paix et de détente.

#### AUTRES SOLUTIONS

S'il n'est pas possible de prévoir une zone spéciale pour accueillir des appareils d'étirement, vous pouvez cependant réserver un espace qui soit moins exposé au passage des membres du club. Essayez de l'isoler avec des plantes vertes de grande taille

pour créer un effet « oasis ». Des panneaux rétro éclairés ou des étagères utilisées comme cloison constituent d'autres solutions intéressantes et moins envahissantes. Mettez la zone en évidence avec un revêtement au sol distinct qui marque clairement la séparation avec le reste de la salle. Utilisez des accessoires d'ameublement tels que des coussins et des lampadaires pour créer une ambiance spéciale et plus accueillante. Du point de vue visuel et sensoriel, vous pouvez aussi utiliser des bougies parfumées, à condition qu'elles soient placées à des endroits sûrs. Afin d'obtenir un sentiment de relaxation plus fort, des casques jetables se branchant sur des prises audio spéciales peuvent aider à isoler les gens dans une ambiance acoustique calme pendant qu'ils utilisent les équipements. Il s'agit là de quelques idées possibles qui vous permettront d'adopter concrètement la philosophie du total Wellness émanant des étirements. Et maintenant, détendez-vous sur Posterior, fermez les yeux et écoutez votre respiration : laissez-vous emporter par la pensée de créer votre propre salle de stretching et de rentabiliser au maximum votre investissement.

Gianluca Baldini



Domenico D'Alessandro, gérant de l'ASC New Center Gym.

FLEXability trouve sa place dans les plus petits clubs de fitness. Les appareils d'étirement séduisent un grand nombre de centres de fitness & bien être, même ceux dont la taille est limitée.

Par exemple, l'ASC New Center Gym de Pisticci (Matera, Italie) : un club d'une superficie de 300m<sup>2</sup>, comptant 120 membres et entièrement équipé par Technogym depuis 1992. Le gérant Domenico D'Alessandro nous confie pourquoi il a choisi sans hésiter cette solution innovante pour le stretching. « Nous pensons que FLEXability est une nouvelle solution extrêmement efficace du point de vue médical et scientifique.

Le manuel méthodologique réservé

aux instructeurs est aussi très utile.

En outre, les exercices d'assouplissement sont essentiels à tout programme d'entraînement pour atteindre un Wellness total. »

Il ajoute : « Grâce à ces équipements, le stretching est désormais à la portée de tout le monde. » Bien que la salle de gym soit de petite dimension, Domenico D'Alessandro a décidé d'aménager une zone réservée au stretching :

« Nous avons prévu un espace adéquat pour FLEXability de façon à ce qu'il soit clairement visible. De cette manière nous convainçons les 30 % de nos membres qui n'effectuent pas régulièrement d'exercices de stretching. »