

fit_nest

attivatori di benessere
per la casa e l'ufficio

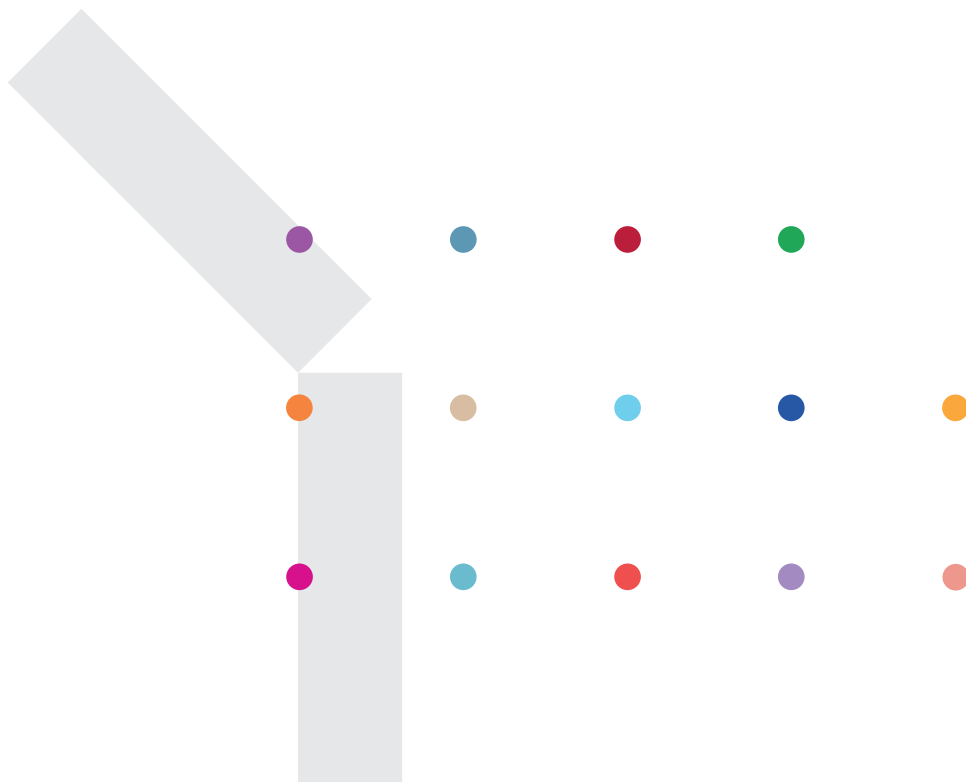
Sabina Betti
Veronica Dal Buono



Laboratorio di Concept Design

L'esperienza didattica dei corsi di Concept presso la scuola ferrarese di Design, è orientata a stimolare una riflessione su questioni di metodo e inquadramento del progetto industriale, in raccordo a un nucleo di attività propriamente applicativo-progettuali. L'idea, il Concept, "prende forma" attraverso un percorso pensato per essere tanto culturale quanto pragmatico-operativo.

Il tema generale del Laboratorio di Concept Design A 2022-23, intitolato "Fit_nest. Attivatori di benessere per la casa e l'ufficio", ha lanciato la riflessione progettuale su elementi di arredo pensati per differenti contesti e sulla relazione che questi elementi sono in grado di instaurare con gli utenti-utilizzatori, con i bisogni del corpo e dell'animo, sviluppando funzioni legate al benessere psico-fisico in grado di rendere gli oggetti anche veri e propri strumenti per il fitness.



Indice

001	Laboratorio di Concept Design
004	Benessere: Fit_Nest
010	L'impresa: Technogym
014	Product design
018	Graphic design
	Rappresentare il corpo
	Design dell'informazione
	Booklet
035	Concept
	Cos'è?
	Cosa allena?
214	Mostra

Benessere: Fit_nest

Il cambiamento che stiamo tutti vivendo a seguito della pandemia e che ha introdotto nuove abitudini di vita che riguardano anche il lavoro, le attività del tempo libero e insieme la gestione del tempo e degli spostamenti, si manifesta fortemente pure nel rapporto che l'individuo instaura con il proprio spazio domestico e con lo spazio di lavoro che sempre più spesso coincidono.

Il laboratorio prende spunto da questo scenario per indagare nuove possibilità progettuali con l'obiettivo di rispondere ai bisogni di un utenza che necessita di strumenti e attrezzi leggeri, non ingombranti e in grado di offrire benessere psicofisico ora in modo attivo, (strumenti pensati per la pratica di esercizi dinamici volontari), ora in modo passivo (strumenti che allenano l'utilizzatore alla ricerca specifica di un equilibrio statico).

Nel titolo che è stato scelto Fit_Nest, (mediante un neologismo che dalla parola fitness, mediante la sostituzione della 's' finale sostituita con una 't' e sulla separazione dei due elementi della parola composta) è contenuto il senso di questa operazione che intende mettere in risalto la relazione che intercorre tra la pratica del fitness, Fit (forma), associandola al contesto spaziale privato e personale in cui questa può essere svolta, Nest (nido), mediante gli strumenti attivatori proposti dai Concept.

«Mens sana in corpore sano» (1)

Il tema del benessere, nella sua accezione di «stato felice di salute, di forze fisiche e morali» (2), ha guidato il laboratorio di Concept Design che si è tenuto durante primo semestre dell'anno accademico 2022-23 presso il Cdl Triennale in Design del prodotto industriale dell'Università di Ferrara.

Scopo principale di questa riflessione progettuale è stato quello di capire come veicolare il benessere attraverso l'utilizzo di piccoli arredi in grado di proporsi anche come attrezzi per praticare un'attività fisica, mediante l'esercizio mirato di parti del corpo e della loro relativa muscolatura, finalizzata al miglioramento dello stile di vita e di conseguenza delle condizioni psicofisiche. L'organizzazione di questo laboratorio e del relativo brief di progetto consegnato agli studenti nasce innanzitutto dal coinvolgimento di Technogym, azienda leader mondiale del settore del fitness, e dal confronto diretto che con questo importante attore è stato avviato prima e durante lo svolgimento del Laboratorio.

Il tema del lavoro a distanza è oramai globalmente riconosciuto come centrale sia nella realtà attuale che nella determinazione degli scenari futuri. Nella lista dei bisogni imposti da questa nuova modalità, in cui la pausa dal lavoro non è più così rigidamente legata ad orari fissi, risulta di conseguenza primaria l'esigenza di ridefinire e riorganizzare il tempo da dedicare a sé, alla propria salute mentale, al proprio benessere anche mediante la pratica di attività fisica sia in ambiente domestico che in ambiente lavorativo. Nell'ottica di trasformare brevi pause dal lavoro in occasioni di benessere, dedicandosi alla cura del sé mediante la pratica del fitness allo scopo di rilassare, allungare, decontrarre o allenare il proprio corpo, si inserisce il tema di progetto del Laboratorio.

L'ambito del fitness che comprende varie tipologie e sistemi di allenamento propone, attraverso il mercato di riferimento, attrezzature sempre più avanzate e specializzate che sono caratterizzate dai seguenti obiettivi:

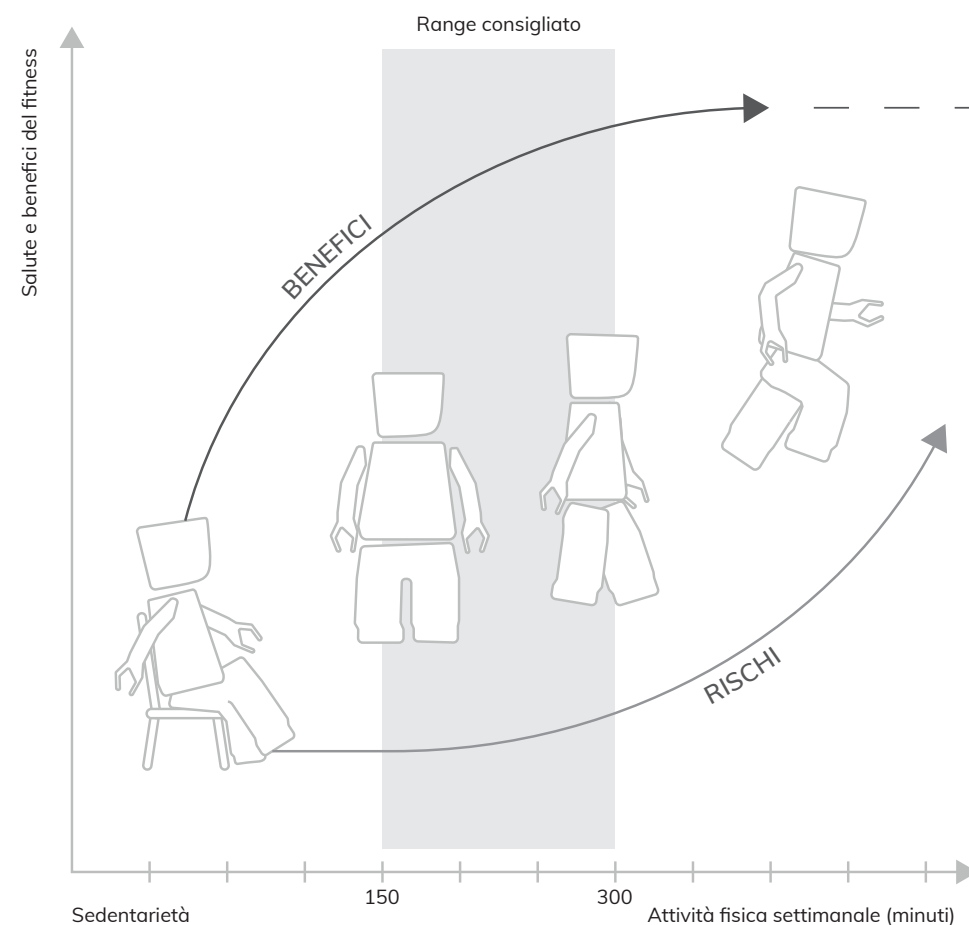
- potenziamento muscolare,
- miglioramento della postura,
- allungamento muscolare,
- rilassamento.

(1) Da un verso di Giovenale (Sat. X, 356): «Orandum est ut sit mens sana in corpore sano»

(2) Dalla voce Benessere in Treccani.it. www.treccani.it/vocabolario/benessere/

Tuttavia molti i prodotti oggi reperibili sul mercato, rivolti anche all'ambito domestico, risultano spesso caratterizzati da grandi dimensioni, da un carico eccessivo (inadeguato ad essere spostato agilmente), costruiti con materiali che spesso rimandano a un'identità estetica High-Tech tipica del mondo della palestra. Questi prodotti se trovano un'adeguata collocazione in grandi spazi come palestre, loft, ecc., si adattano invece con difficoltà a contesti domestici o lavorativi di ridotte dimensioni, il loro aspetto formale e il loro peso infatti risultano spesso funzionalmente inadatti a questi spazi. Il rapporto intessuto con Technogym nelle fasi di preparazione del corso ha permesso di produrre un brief di progetto da lanciare agli allievi e ha reso possibile la visita presso l'HQ di Cesena che è stata per la classe l'occasione per conoscere l'iter processuale che partendo dalla ricerca di mercato, passando per la progettazione, la prototipazione giunge fino alla produzione, e nel contempo ha permesso di osservare da vicino all'interno dell'imponente show-room forme e funzionalità, materiali e qualità che caratterizzano l'intero parco prodotti Technogym e che si rivolge a un amplissimo spettro di utenza.

Oltre al coinvolgimento dell'impresa Technogym, il corso ha beneficiato del prezioso contributo di studiosi e tecnici specialisti che hanno affiancato gli studenti nel loro percorso di raccolta dei dati e di elaborazione dei Concept attraverso la trasmissione di dati scientifici e delle competenze ed esperienze dirette fatte sul campo in relazione al tema del benessere psicofisico. Il corso si è aperto con il contributo del prof. Giovanni Grazi del Dipartimento di Neuroscienze e Riabilitazione presso l'Università di Ferrara, specializzato in Scienze motorie, che ha introdotto gli allievi alla comprensione dei parametri fondamentali necessari alla corretta definizione di benessere, di cosa s'intenda per stato di benessere psicofisico e quali siano le varianti dinamiche che concorrono a determinarlo.



Reinterpretazione di uno dei diagrammi dalla presentazione del prof. Grazi.

Nella fase di elaborazione dei concept fondamentale sono stati l'apporto conoscitivo e l'esperienza di Laura Trevisani, ex atleta azzurra e master trainer esclusiva per l'Italia per la disciplina Garuda, pratica che combina varie discipline tra cui il Pilates, la danza e lo yoga. Trevisani ha messo a disposizione degli studenti la sua esperienza sul campo, introducendo come esempio i propri strumenti di lavoro, con l'obiettivo di guidare la classe verso la sperimentazione di nuovi artefatti in grado di relazionarsi con specifiche parti del corpo. L'analisi incrociata dei dati raccolti in merito alle caratteristiche meccaniche (scheletrico-muscolari) del corpo umano e direttamente collegate al concetto di postura corretta, lo studio e l'analisi sulle tipologie di attrezzi per le attività motorie di riferimento (specie per quanto riguarda la disciplina del Pilates) e la dinamica dei movimenti con le relative implicazioni a livello statico, hanno portato allo sviluppo dei Concept raccolti in questo volume.



Esercizio di Garuda eseguito dall'istruttrice Laura Trevisani.

Larga parte dei Concept generati dagli studenti affrontano il tema della seduta. Le proposte includono sia sedute caratterizzate dalla possibilità di praticare esercizi attivi mediante l'esecuzione di movimenti volontari; oppure sedute pensate per la pratica di esercizi passivi innescati da una progettata instabilità del piano stesso di seduta, il cui utilizzo da parte dell'utente consta nell'istintiva ricerca di un equilibrio statico. Il tipo di dinamica che contraddistingue una buona parte delle proposte progettuali è di tipo oscillatorio, analogo cioè a quello compiuto del pendolo o dal dondolo. Tuttavia alcuni esiti progettuali riescono a combinare la pratica attiva insieme a quella passiva. È il caso di T'Chaga e di Wonk due Concept che, lavorando sulla rotazione e sul ribaltamento dell'oggetto, propongono una funzionalità complessa e adattabile a più esigenze.

Tra i temi presi in esame emerge tra gli altri quello della scomodità. Nei progetti Giraffa, Ren, T-Swing, sedute passive le prime due e seduta attiva la terza, il tema della scomodità viene trattato provocatoriamente come veicolo per la ricerca di una stabilità posturale.

Altri Concept sono caratterizzati dallo studio di una seduta in cui gli attrezzi necessari alla pratica sono integrati in un unico artefatto, articolabili e/o smontabili, è il caso di Sedyò, Relaxa, Tàdia. Con il progetto Bilinto, uno strumento che permette di manovrare con braccia e gambe un piano instabile su cui una pallina deve percorrere un labirinto, gli allievi affrontano il tema della senilità puntando sull'allenamento delle articolazioni finalizzato all'agilità e alla tattilità fine da un lato, e dall'altro guardando al mantenimento delle capacità psicomotorie veicolato dall'attività ludica. Altri progetti esplorano infine il tema del benessere mediante esercizi specifici per le parti terminali, come mani e piedi, e proponendo strumenti compatti e portatili.

L'impresa: Technogym

Il Laboratorio ha avuto la straordinaria opportunità di coinvolgere l'impresa leader nel mondo per la produzione di attrezzature per il fitness, Technogym che si è resa disponibile partecipando all'individuazione della tematica del corso e alla preparazione del brief di progetto da lanciare agli allievi. Realtà industriale pilota per quanto riguarda l'innovazione dei sistemi di produzione e dei prodotti, Technogym, che ha assunto come impegno sociale la promozione di un corretto stile di vita con l'obiettivo di ottenere una drastica riduzione delle malattie cardiovascolari, ha come missione primaria l'impegno per la diffusione del benessere attraverso: la pratica dell'attività fisica, una sana alimentazione e un approccio mentale positivo.

Un serio allarme rispetto alla situazione della salute sociale è stato lanciato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, il drammatico aumento della sedentarietà negli ultimi 30 anni ha infatti creato una vera e propria emergenza sanitaria globale che si può riassumere nelle seguenti patologie collettivamente responsabili per il 74% di tutti i decessi nel mondo, si annoverano: le malattie non trasmissibili (NCD) comprese le malattie cardiache, l'ictus, il cancro, il diabete e le malattie polmonari croniche. Le NCD condividono quattro principali fattori di rischio: l'uso di tabacco, l'inattività fisica, l'uso dannoso di alcol e diete malsane. Lo stile di vita wellness può dare una risposta efficace a questa emergenza globale e proprio per questo deve essere integrato in tutti gli ambienti in cui le persone vivono: in ambiente domestico e lavorativo, nelle scuole, nei centri sanitari e nei luoghi di vacanza.

La paternità del neologismo wellness va attribuita a Nerio Alessandri, fondatore di Technogym, che già negli anni '80 coniò questo termine, divenuto poi universale, per definire uno stile di vita improntato alla cura del sé e all'equilibrio psicofisico attraverso: attività motoria, alimentazione controllata e ritmi di vita equilibrati, indicando come risultati le positive ricadute in termini di salute sia per il singolo individuo sia per l'intera comunità. Il wellness come stile di vita diviene quindi strumento strategico per il miglioramento della qualità di vita e di salute sociale e per l'incremento dell'attrattività del territorio. Technogym, attraverso la sua fondazione Wellness Foundation, che si occupa di sviluppare potenzialità e benefici del wellness in grado di incidere fortemente su tutti gli ambiti di attività umana, è da anni impegnata, in stretta collaborazione con enti, atenei, imprese e comunità, in un vasto progetto di ricerca scientifica tesa all'innovazione in materia di salute sociale, di promozione della cultura e insieme di rilancio dell'economia di territorio.



Technogym Village, Cesena

Un esempio del forte impegno sociale per la promozione di un corretto stile di vita trova spazio all'interno dell'ampio progetto di riqualificazione del lungomare di Rimini denominato Parco del Mare di Rimini, è rappresentato dal progetto di otto isole per il fitness, stazioni tecnologicamente innovative previste per l'allenamento pubblico all'aria aperta e differenziate per le più varie esigenze dell'utenza.

La prima realizzata nel 2020, rappresenta un'anteprima mondiale in grado di offrire un servizio pubblico per l'allenamento rivolto ad ogni fascia di età e da praticare in totale sicurezza, dotata di sistemi IOT che consentono di personalizzare i programmi per gli allenamenti mediante l'interfaccia dello smartphone. Sostenibilità e lungimiranza caratterizzano la scelta dei materiali impiegati, scelti per essere eventualmente riparati dai guasti e resistenti agli agenti esterni. È in quest'ottica che nel 2023 inizia a concretizzarsi l'idea di un distretto campione, la Wellness Valley – Romagna Benessere, osservatorio di innovazione sulla salute sociale ed economica con l'obiettivo di fare della Romagna il primo ecosistema di buone pratiche per la qualità della vita e il benessere delle persone (1). Il primo esempio di una comunità e di un territorio Wellness, che conta oltre 60 progetti attivi che fanno di questo territorio un "laboratorio vivente" di best practice sui sani stili di vita. L'iniziativa Wellness Valley ha dato vita ad un modello di innovazione sociale che parte dal benessere delle persone e coinvolge tutti gli Stakeholder di una comunità: Amministrazioni pubbliche, scuole, aziende, università, medici, sistema sanitario, associazioni sportive e culturali, palestre, imprese del turismo.



Technogym Village, Cesena



"Wellness Valley - Romagna Benessere", il progetto per la creazione di un distretto in Romagna che parte dal benessere delle persone.

(1) Dal sito della Wellness Foundation. <https://www.wellnessfoundation.it/it/wellness-valley/>

Il modulo di Concept Design, attraverso un processo metodologico e tematico, ha come obiettivo finale quello di mettere l'allievo in condizione di poter trasmettere la propria idea progettuale avvalendosi degli strumenti di rappresentazione e di linguaggio adeguati alla comprensione nell'ambiente produttivo industriale.

Product design

Sabina Betti

L'iter metodologico che ha accompagnato la classe, suddivisa per gruppi di lavoro, durante il Laboratorio ha visto tre principali fasi di lavoro: fase di ricerca, fase di concept, fase di definizione, ognuna delle quali articolata in sotto fasi e caratterizzata da momenti di verifica e presentazione collettiva degli avanzamenti. Con la prima fase di ricerca si è partiti quindi dall'analisi del tema e del brief di progetto durante cui gli studenti hanno analizzato mediante mappatura i sottotemi contenuti nella tematica generale proposta con l'obiettivo di raccogliere quanti più dati possibili e di ampliare lo spettro della conoscenza del settore trattato. La conoscenza del mercato attuale e la selezione di casi studio scelti fra quelli più interessanti unitamente alla scelta di un target di utenti di riferimento e allo studio delle loro abitudini e dei loro bisogni hanno caratterizzato la prima fase di lavoro.

Nella seconda fase di Concept, caratterizzata dall'approfondimento della fondamentale relazione tra la forma e la funzione dell'oggetto, i gruppi di lavoro hanno proceduto dapprima mettendo a sistema i dati raccolti nella precedente fase di ricerca e in seguito trasformandoli, attraverso gli strumenti del caso come schizzi e maquettes veloci, in forme caratterizzate da funzioni specifiche con l'obiettivo di individuare una serie di spunti finalizzati alla successiva elaborazione dei Concept da presentare all'esame.

La scelta e la definizione dei Concept da presentare all'esame finale ha impegnato gli studenti nell'ultima parte del corso e ha previsto la l'organizzazione e la preparazione degli elaborati tecnici adeguati al livello avanzato raggiunto nell'indagine progettuale.

La fase di dettaglio è la fase di analisi e approfondimento di tutti quegli aspetti strutturali e di relazione tra il tutto e le singole parti costitutive dell'oggetto in cui la scelta dei materiali e delle tecnologie produttive giocano un ruolo decisivo.

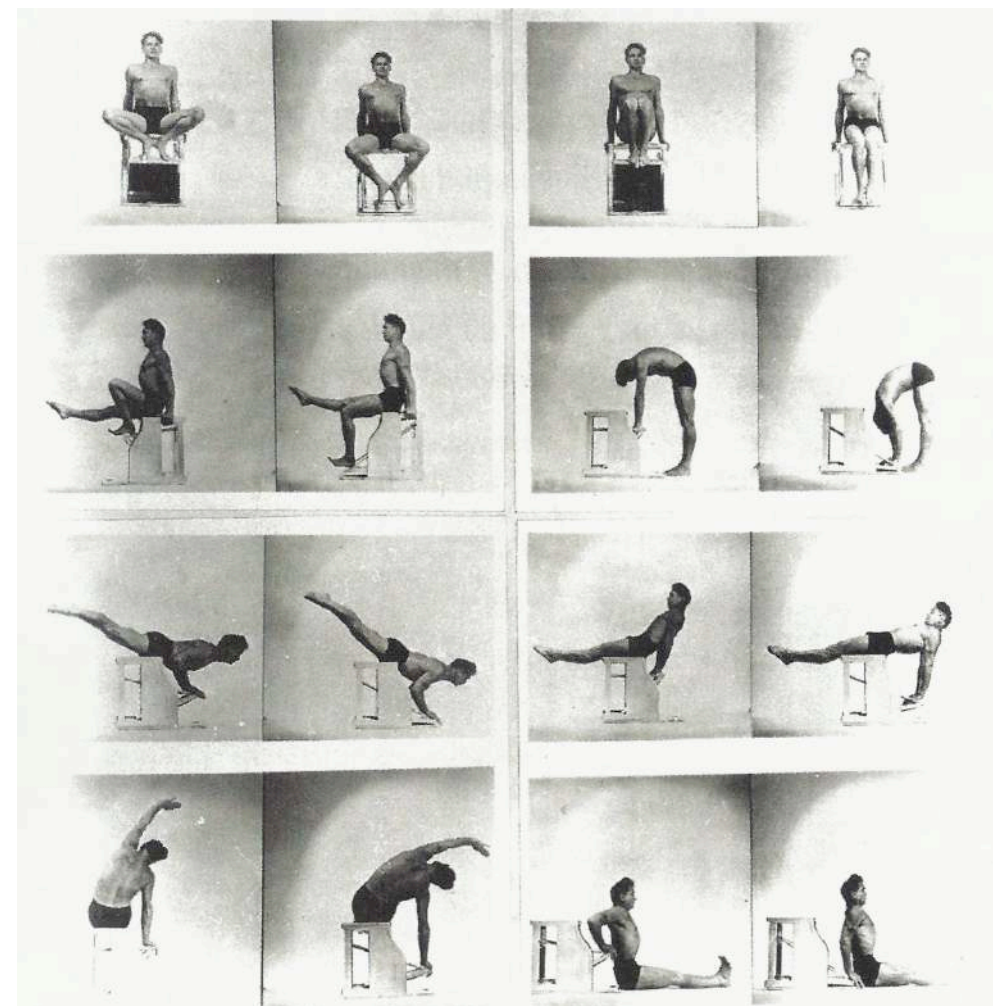
L'esame finale tenutosi nella prima sessione invernale è stato organizzato in forma di mostra aperta al pubblico presso gli spazi dell'atrio della sede universitaria di Palazzo Tassoni. L'allestimento, costituito da una fila centrale di tavoli, ha previsto per gruppo l'esposizione di sei tavole di presentazione del progetto e del suo sviluppo nelle tre fasi di lavoro e dall'esposizione di maquettes del concept finale realizzate in scala 1:2 o 1:5.

La complessa tematica analizzata sopra che vede la necessità urgente di diffondere e predisporre strumenti per l'attuazione delle buone pratiche finalizzate all'adozione collettiva di un corretto stile di vita di primaria importanza ai fini del miglioramento della salute sociale benessere psicofisico, ha caratterizzato il programma e lo svolgimento del modulo di Concept Design. L'obiettivo finale che ha guidato la classe è stato quello di elaborare Concept secondo le richieste di un brief di progetto incentrato sullo sviluppo di strumenti per il benessere veicolato mediante pratiche di fitness, pensati per essere utilizzati nell'ambiente dell'ufficio e dell'ambiente domestico.

Partendo quindi da una ricerca approfondita sul tema di progetto, sull'analisi delle abitudini e dei nuovi bisogni, sull'analisi di casi studio e sullo studio di archetipi tipologici di arredo funzionale come ad esempio: sgabello, sedia, panca, piano di appoggio, agli studenti divisi in gruppi è stato richiesto di ideare, elaborare e sviluppare il concept di uno strumento per il fitness di dimensioni ridotte e facilmente utilizzabile in ambiente domestico o in ufficio.

Il brief di progetto richiedeva agli studenti il concept di un attrezzo attivatore di benessere capace di coniugare dimensioni e funzioni caratteristiche di un elemento di arredo archetipico di dimensioni contenute, come ad esempio: lo sgabello, la sedia, la panca o il tavolino, e, ripensandolo, trasformarlo in attrezzo per praticare esercizio fisico permettendo così all'utente di beneficiare della doppia funzione di strumento per il fitness e al tempo stesso di elemento di arredo facilmente adattabile al contesto abitativo o di lavoro.

Gli strumenti attivatori di benessere proposti dalla classe sono caratterizzati ora da una funzione 'attiva' consentendo cioè all'utente di praticare esercizio fisico attraverso movimenti e traiettorie articolari volontarie, ora da una funzione 'passiva' dove l'utente pratica l'esercizio fisico involontario (è questo il caso per esempio delle sedute 'instabili') e dove è il costante tentativo di mantenere l'equilibrio a produrre attività muscolare e indurre l'utente a tenere una corretta postura. Partendo quindi da una ricerca approfondita sul tema di progetto, sull'analisi delle abitudini e dei nuovi bisogni, sull'analisi di casi studio e sullo studio di archetipi tipologici di arredo funzionale gli allievi hanno proceduto elaborando e sviluppato i loro concept.



Joseph Pilates fa una dimostrazione, sulla sua Wunda Chair, di alcuni esercizi della pratica del pilates, da lui ideata.

Palla fitness per la seduta attiva, Technogym.

Panca multifunzione Technogym.

Il modulo di Graphic design, presente nell'insegnamento di Concept design, parallelamente a quello di Design di prodotto, intende fornire strumenti di supporto all'ideazione e sviluppo del concept e, al contempo, guidare alla realizzazione di artefatti visivi per la comunicazione dei risultati raggiunti e la loro presentazione.

Graphic design

Veronica Dal Buono

Nel più ampio contesto di progetto "design & physical fitness" proposto a entrambe le classi di Concept design, la partizione A coordinata da Sabina Betti, ha delimitato il progetto intitolandolo "Fit_nest. Attivatori di benessere per la casa e l'ufficio" e chiamando gli allievi-designer a progettare elementi di arredo, di dimensioni contenute e funzionalità ibride, per contesti di spazi interni quali l'abitazione e l'ufficio; concept di prodotto pensati per il miglioramento della qualità della vita e della salute, sviluppando funzioni legate al benessere fisico e psicofisico degli utenti.

Gli allievi-designer coinvolti hanno portato avanti soluzioni che potessero essere utilizzate con multiple funzioni, concepite nelle forme e nei materiali per inserirsi in spazi non specificatamente destinati alla pratica di attività fisica e andando a inquadrare con attenzione il tipo di utenza in termini di capacità di prestazione fisico-sportiva, con un accento verso l'utente comune, dalla medio-bassa sportività.

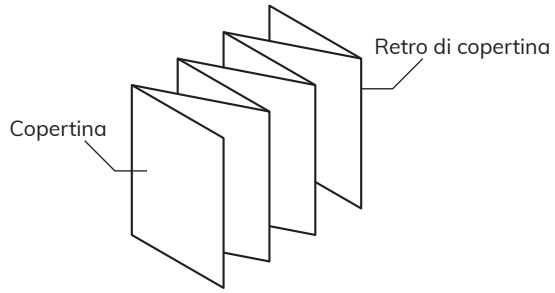
Il modulo di progettazione grafica si è articolato in fasi. In avvio ha propedeuticamente sviluppato argomentazioni vicine al tema generale del corso, osservandolo dal punto di vista particolare del "corpo" come oggetto e soggetto della rappresentazione visiva, con uno sguardo trasversale ad esempi della storia del design e della narrazione visuale contemporanea e trasversalmente alle discipline.

Rappresentare il corpo

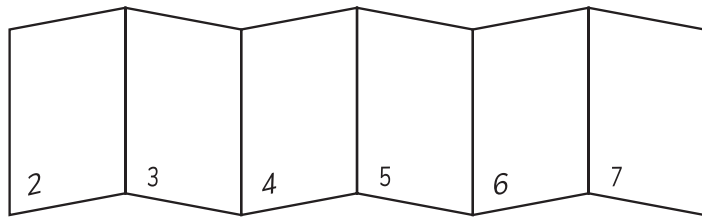
I discenti hanno lavorato ad una prima esercitazione concepita con la collega Laura Bortoloni, comune alle partizioni del corso di Concept, che coniugasse la progettazione editoriale all'esplorazione di linguaggi visivi per la rappresentazione della fisicità corporea, perfezionando l'abilità allo sviluppo di visual nello spazio di formato indicato.

"Rappresentare il corpo", da svolgersi singolarmente, ha prescritto un formato a leporello in sei ante, e richiesto la scelta di un punto di vista, una tematica, un filtro per la rappresentazione che fosse specificatamente e personalmente orientato. La disposizione della sequenza delle tavole-pagine di progetto è stata prescritta dalla docenza indicando vincoli tematici (identità, movimento, misurazioni, trasformazioni, linguaggi-gesti, espressioni-emozioni, percezione-sensi, interno-esterno, interazione) e libera combinazione di tipologie di trattamenti grafici (fotografia, collage, composizione tipografica, pattern, disegno a mano, "pixel design", pittogramma-icona, glifi alfabetici, illustrazione) nel rispetto della bicromia bianco-nero.

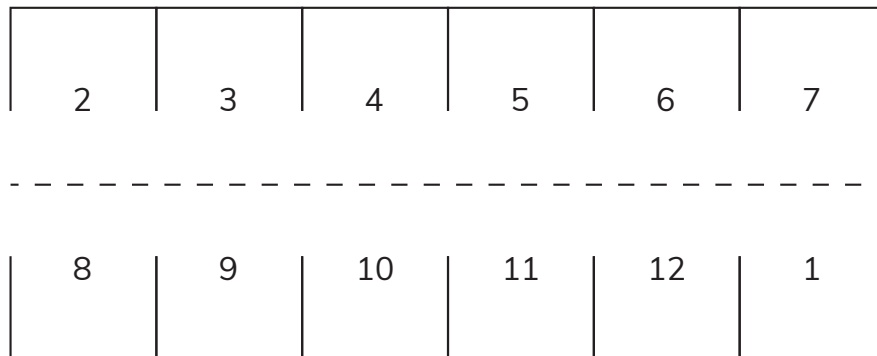
Le percezioni e modalità con cui, nei risultati, è emerso rappresentabile il soggetto, sono state esplorate nella complessità del presente, affrontando tematiche dall'orizzonte più ampio rispetto alla descrizione di una attività fisica, quali gli stereotipi tra moda e cultura e i pregiudizi di conformità e non conformità, le differenze, in una raccolta di racconti ponte di esperienze personali e esplorazioni relazionali. L'obiettivo generale è stato quello di creare una connessione con il tema del corpo, delle sue dinamiche e relazioni con la parte psichica del soggetto umano, conservando – in una prima fase del corso – una certa libertà di orientamento riflessa nell'espressività degli elaborati e innestando una relazione di empatia con il tema.



- 2: Spiegazione progetto
- 3: Identità
- 4: Movimento - spostamento
- 5: Classificazioni - misurazioni
- 6: Trasformazioni - cambiamenti
- 7: Linguaggi - gesti
- 8: Retro copertina
- 9: Espressione - emozione
- 10: Percezione - sensi
- 11: Interno - Esterno / Rivelato - Nascosto
- 12: Interazione - interfaccia
- 1: Copertina



Impostazione di stampa

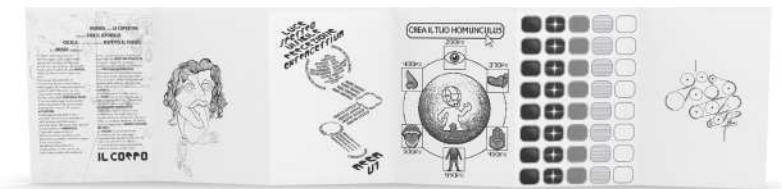
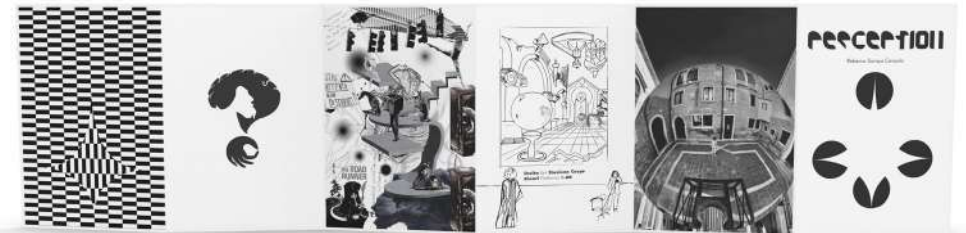


Rappresentare il corpo, a.a. 2022-2023



Come ci relazioniamo senza parlare

La consapevolezza del linguaggio non verbale per capire gli altri e se stessi.
Mattia Caprini

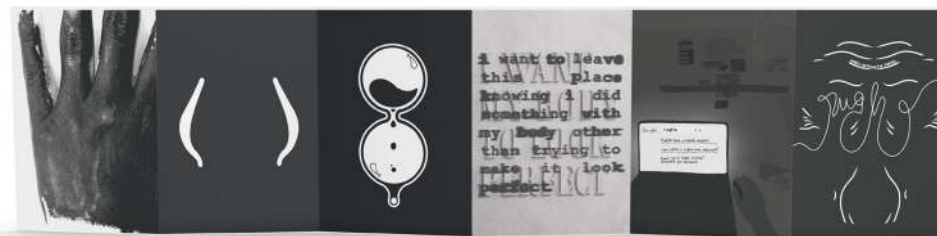


Perception

L'homunculus percettivo, attraverso un metodo induttivo, scopre il suo corpo fisico.
Rebecca Soraya Ceraolo



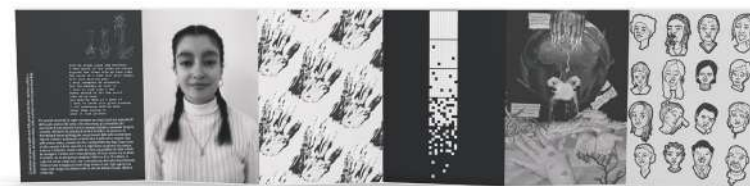
Falling Down
L'analisi del mondo delle malattie e disturbi mentali ancora poco riconosciuto.
Antonio Gallico



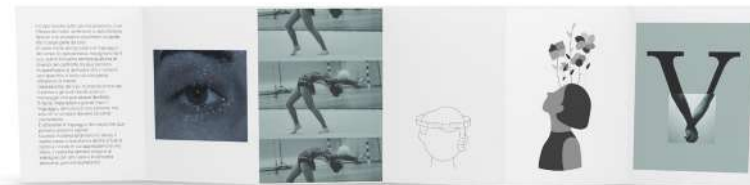
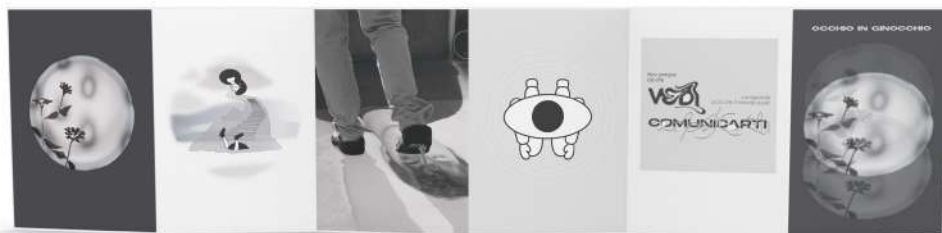
Rughe
Le rughe possono essere la mappa dei nostri viaggi intorno al sole.
Maria Antonietta Maffei



Occhio in ginocchio
I nostri occhi vedono ciò che il mondo vorrebbe realmente comunicarci?
Martina Gerardi



Ciò che il corpo mostra
L'espressione del viso, gli occhi lucidi, il sorriso sono messaggi da decifrare.
Ainhoa Navarro Sanchis



Design dell'informazione

Nella seconda fase del corso, tra lezioni frontali ed esercitazioni, è stato affrontato il tema della restituzione visiva della "complessità", introducendo al design dell'informazione e prendendo in esame alcuni degli strumenti volti in specifico alla narrazione editoriale. Approfondendo il tema delle rappresentazioni "sinsemiche", questa fase dell'insegnamento si è svolta seguendo passo a passo la genesi dei concept di prodotto.

L'occasione che riteniamo interessante di questa esperienza didattica si è rivelata proprio nella relazione tra le discipline del visual e il supporto ai processi cognitivi delle fasi di progettazione. È risultato infatti strategico riflettere fin dalle prime fasi di progetto, sulla rappresentazione della figura umana e guidare gli studenti allo schizzo, al disegno, delle modalità di utilizzo dell'artefatto stesso da parte dell'utente, come passaggio metodologico fondamentale per la comprensione delle direzioni da seguire per il progetto stesso. Le visualizzazioni che rappresentano le modalità d'uso sono dunque divenute parte integrante della narrazione, rendendo i futuri designer consapevoli delle dinamiche di utilizzo dei concept stessi. Il passaggio successivo è stato quello di trasferire gli schemi e modelli di rappresentazione dell'oggetto e delle sue modalità di pratica con esso, nella comunicazione rivolta all'utente finale. Diventano dunque parte integrante, non accessoria, della descrizione nelle tavole di progetto, le visualizzazioni che presentano le istruzioni e linee guida di utilizzo dell'artefatto, complete di raccomandazioni sulle modalità con cui indirizzare verso una corretta pratica dell'attività fisica l'utente, in relazione alle eventuali specificità fisiche della categoria di utenti scelta.

È da rilevarsi che, in avvio dell'insegnamento, in occasione in particolare delle lezioni tenute dagli ospiti invitati – prof. Giovanni Grazzi, Dipartimento di Neuroscienze e Riabilitazione e Docente al Corso di Scienze Motorie e Laura Trevisani, docente-atleta e master trainer in Italia del metodo Garuda – gli studenti delle classi, risultati ad un sondaggio non tutti regolari praticanti physical fitness, hanno mostrato dubbi e perplessità sulle proprie capacità e conoscenze per la progettazione di artefatti specifici per il benessere del sistema muscolo-scheletrico/cardiac. Lo studio e l'approfondimento del tema, la pratica del disegno unitamente alla suggerita pratica fisica degli esercizi stessi attraverso la simulazione di strumenti affini ai propri prototipi, il lavoro in sinergia del gruppo, li ha progressivamente resi più sicuri e consapevoli.

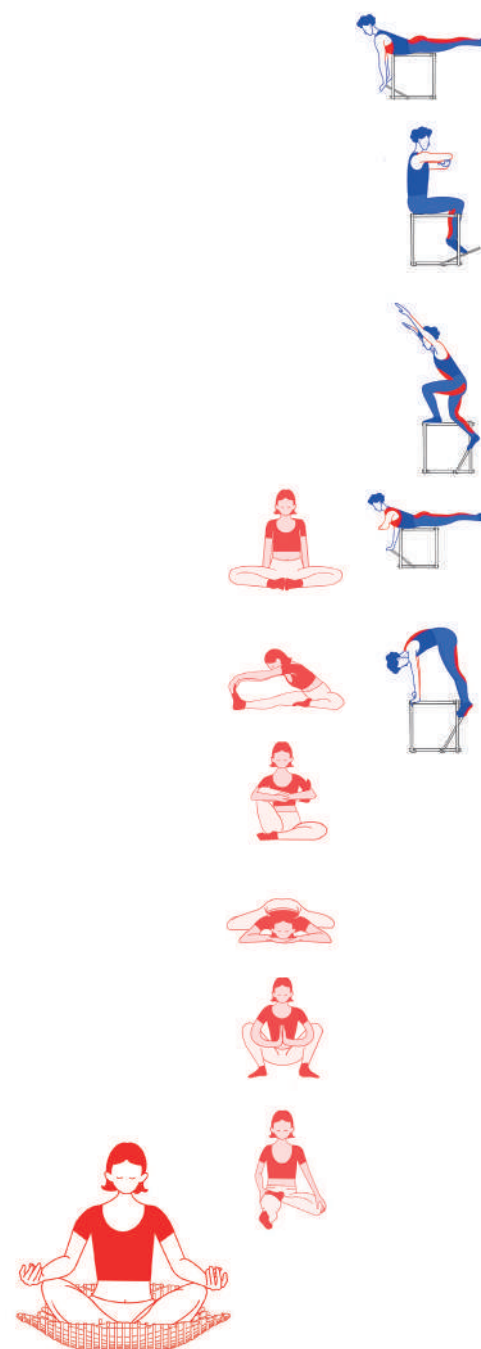
Divisi in coppie afferenti ai gruppi già concordati, per il progetto finale del modulo, gli studenti hanno prodotto una visualizzazione infografica dedicata all'utilizzo del proprio artefatto, alla esercizi o posizioni fisiche che esso consente di praticare o sostenere. L'obiettivo della rappresentazione è stato quindi spostato dall'esplorazione delle potenzialità della forma dell'artefatto in relazione all'utilizzo, funzionale nelle progressive evoluzioni del concept, alla esplicazione all'utente (interlocutore finale del progetto quindi esecutore degli esercizi e al contempo lettore-osservatore della infografica) della pratica di esercizio/allenamento, una volta raggiunta la configurazione definitiva del progetto e soffermandosi sui vantaggi fisici di utilizzo del prodotto stesso. Le rappresentazioni proposte sono state elaborate con riferimento agli usi di information design editoriale.

Nello spazio di una tavola – trasformata poi coppia di pagine affiancate per la pubblicazione finale – gli studenti avevano il compito di rappresentare la sequenza di corretta esecuzione di un esercizio e/o posizione con l'artefatto di progetto, integrando la rappresentazione della figura umana con le indicazioni di esecuzione come il respiro, movimento in sequenza, uso dei eventuali attrezzi.

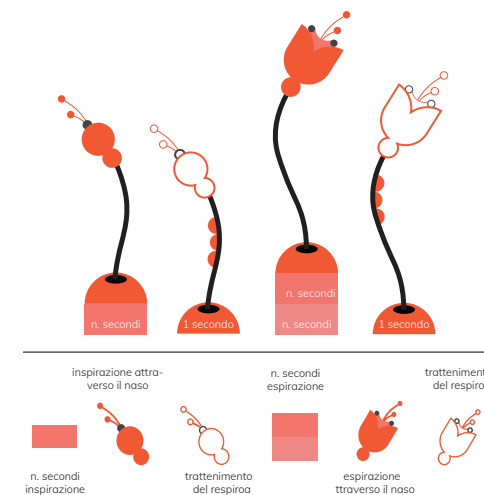
Esplicitando la corretta posizione del corpo, la sequenzialità del movimento, i tempi di esecuzione, è stato chiesto loro di approfondire gli aspetti che legano la pratica svolta con l'uso del proprio artefatto, al concetto di benessere psico-fisico, ovvero come essa sia correlata alla salute (forza e resistenza muscolare, resistenza cardiorespiratoria, flessibilità) o all'incremento della performance (capacità di equilibrio, coordinazione, velocità, agilità, potenza, tempo di reazione...).

Come tradurre in argomentazione visuale un esercizio fisico, con ridotta componente testuale, risulta molto diverso rispetto alla pratica per imitazione che si svolge in presenza di un insegnante, come succede negli spazi dedicati al fitness.

L'esercitazione di "storytelling infografico" ha consentito ai progettisti di individuare e chiarire quali contenuti fossero da ritenersi le informazioni principali, quindi da rappresentarsi; quali le peculiarità specifiche di una pratica (ad es. un crunch, piuttosto che un esercizio di stretching) e quali le più comuni e maggiori incomprensioni nel trasferimento indiretto delle istruzioni alla pratica, con conseguenze importanti sul piano del pensare come l'oggetto risponda ai bisogni dell'utente ed esso nei diventi potenzialmente un co-autore.



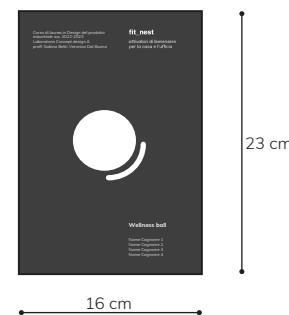
Ginevra Angrisani, Francesco Baldassi, Flavio Di Quattro, Martina Gerardi
 Infografica, a.a. 2022-2023
Duna e Qb8



Booklet In una terza e ultima fase del corso, contestualmente all'evoluzione del concept e del racconto visivo del suo utilizzo, i gruppi di progetto sono stati invitati a sintetizzare la forma del concept in una icona grafica che sapesse cogliere la linea essenziale, il punto di forza e lo spirito del progetto stesso. L'esercizio di sintesi grafica nell'icona del progetto, unitamente al suo naming, è stata funzionale alla restituzione finale dei concept nella mostra conclusiva del corso, ponendosi come protagonista delle copertine dei booklet di progetto.

I materiali di progetto infatti – testi, schizzi, disegni tecnici, testi, rappresentazioni infografiche – sono stati rielaborati e composti secondo un layout consegnato dalla docenza, per la realizzazione di un booklet conclusivo, da affiancare in fase di esposizione al prototipo in scala sui tavoli espositivi. I booklet nel complesso costituiscono una micro-collana, omogenei per la composizione della pagina ma distinti cromaticamente e per iconografia. Un modello nel formato chiuso di 160 x 230 mm, che riportasse in sequenza di contenuti la sintetica descrizione del concept, il disegno della sua struttura e funzionamento, i render e la rappresentazione info-grafica, con il vincolo di utilizzo al massimo di tre colori pensati per valorizzare la componente figurativa (illustrazioni, pittogrammi, icone e altri elementi iconografici a supporto o come connettori della narrazione) in termini di relazioni con l'utilizzo dell'artefatto di cui uno fosse il colore caratterizzante il progetto. Il qui presente booklet collettaneo ne rappresenta una riproposizione.

Copertina



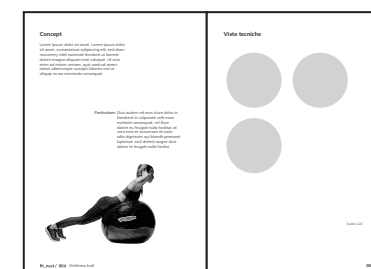
Frontespizio



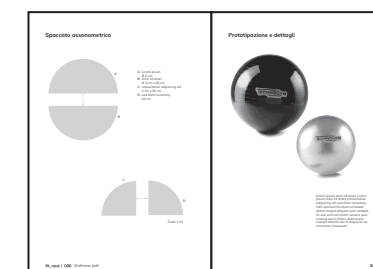
Concept _ p. 2-3



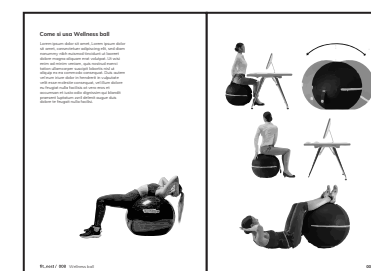
Struttura _ p. 4-5



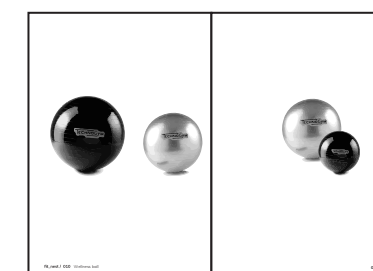
Modello _ p. 6-7



Infografica _ p. 8-9



Strip di render _ p. 10-11

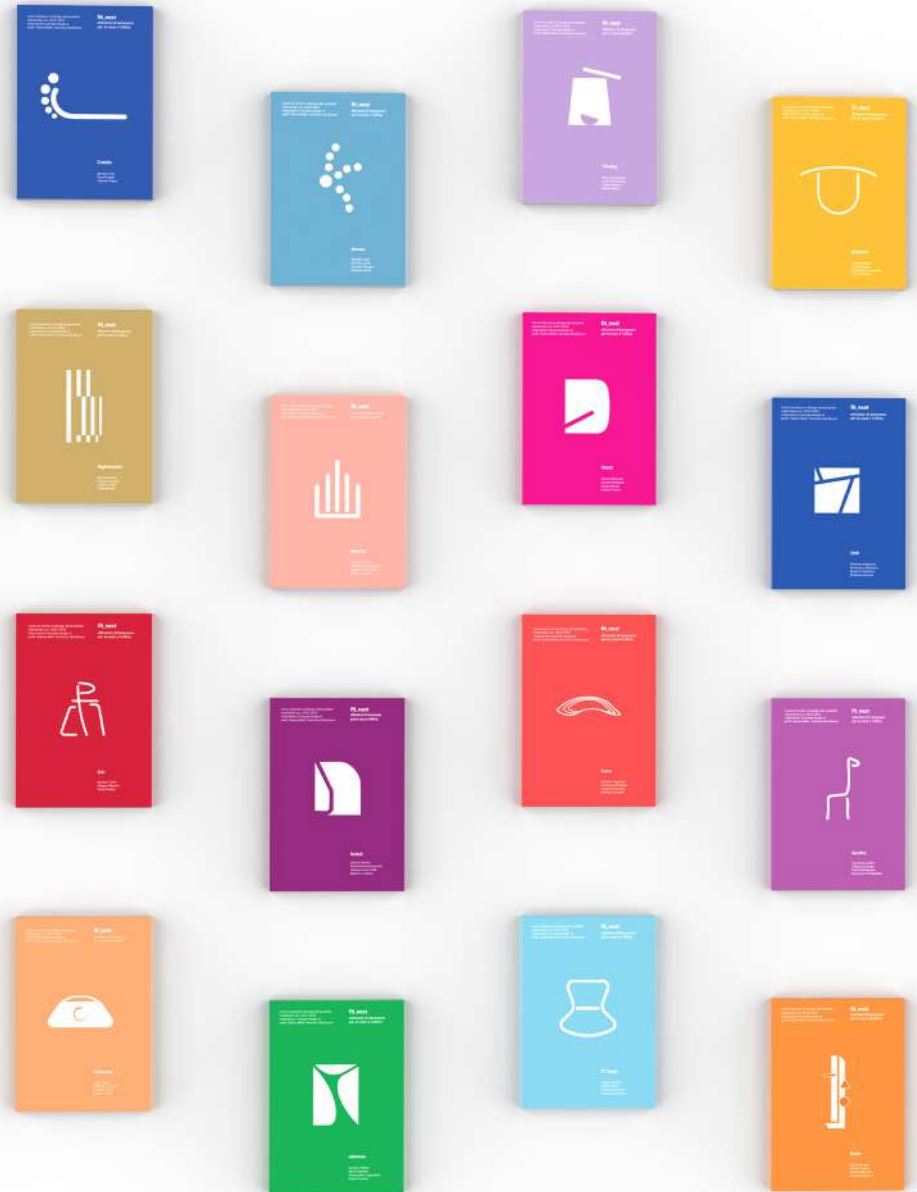
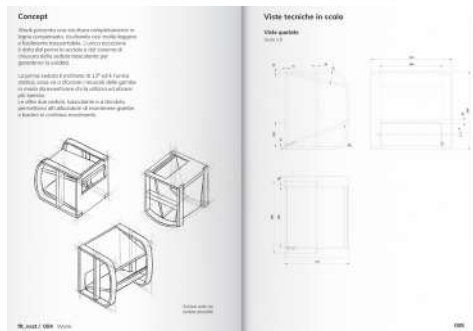
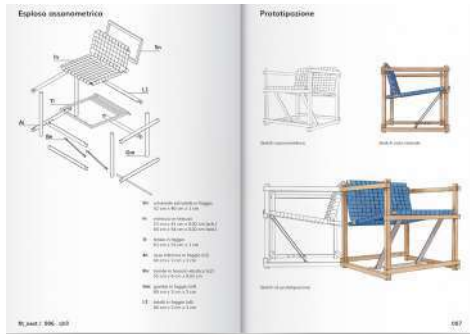


Dati _ p. 12

























Retro

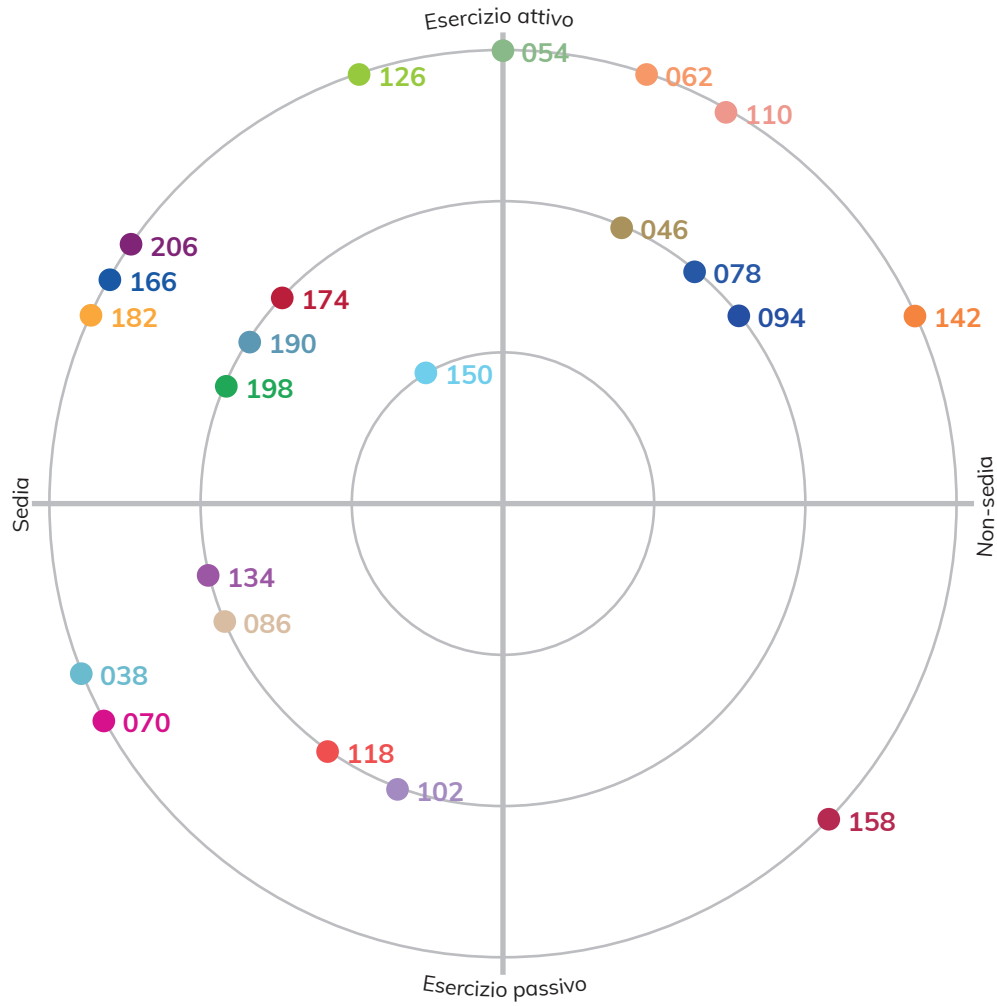




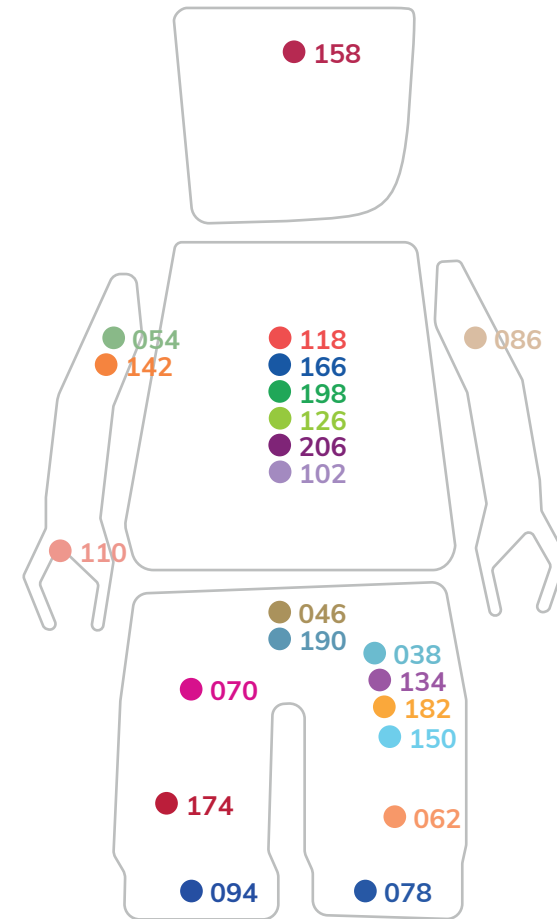
Concept

 038	T'Chaga	 126	Total Bear
 046	Nightbender	 134	Giraffa
 054	Armfite	 142	Dude
 062	Ciclamina	 150	Tàdia
 070	Wonk	 158	Bilinto
 078	Cotidio	 166	Qb8
 086	Ren	 174	Dāi
 094	Steplly	 182	Ghianda
 102	T'Swing	 190	Relaxa
 110	Movyta	 198	Ottoman
 118	Duna	 206	Sedyò

Cos'è?



Cosa allena?





T'Chaga

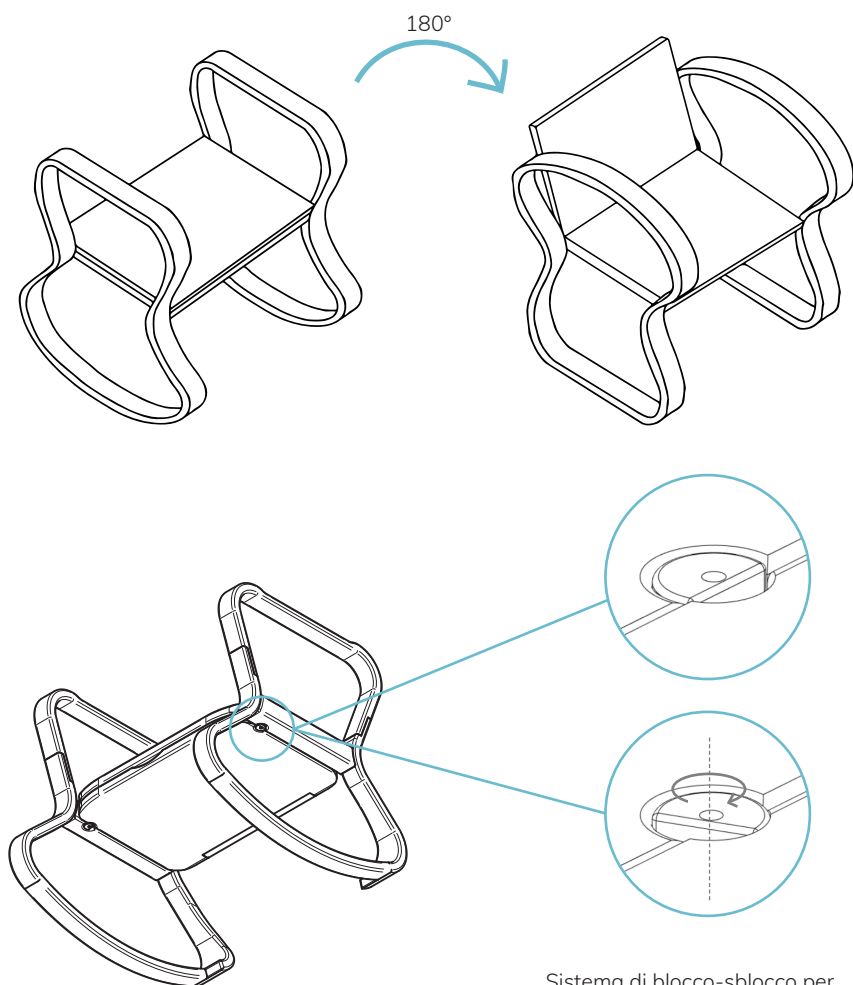
Chiara Marani
Mattia Molon



T'Chaga è una seduta attiva volta a risolvere problemi posturali. Nei momenti in cui T'Chaga non viene utilizzata come seduta attiva, una volta capovolta si trasforma in una seduta passiva con schienale. Il concept è pensato per gli utenti che spesso si trovano a lavorare al pc, in uno studio o in ufficio, e che hanno bisogno di ritagliarsi pochi minuti per rilassare, allungare, decontrarre o allenare alcune parti del corpo. T'Chaga è realizzata con multistrato di betulla piegato a caldo che la rende piacevole e adatta ad ogni ambiente.

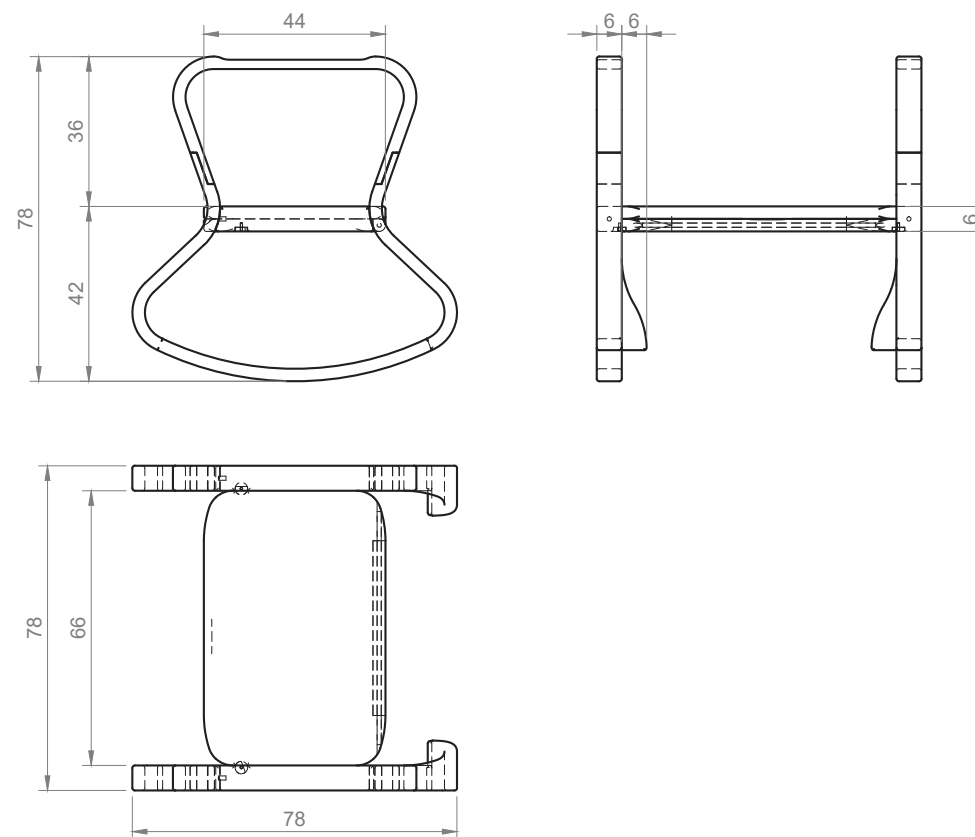
Concept

T'Chaga si compone di due listelli in multistrato di betulla piegato a caldo, collegati al piano seduta da sei connessioni. La seduta è comoda e adatta a svolgere qualsiasi esercizio, il suo ingombro totale è di L.78x P.78x H.78 cm. Per utilizzare la seduta passiva è sufficiente capovolgere T'Chaga e sollevare lo schienale incernierato al piano di seduta.

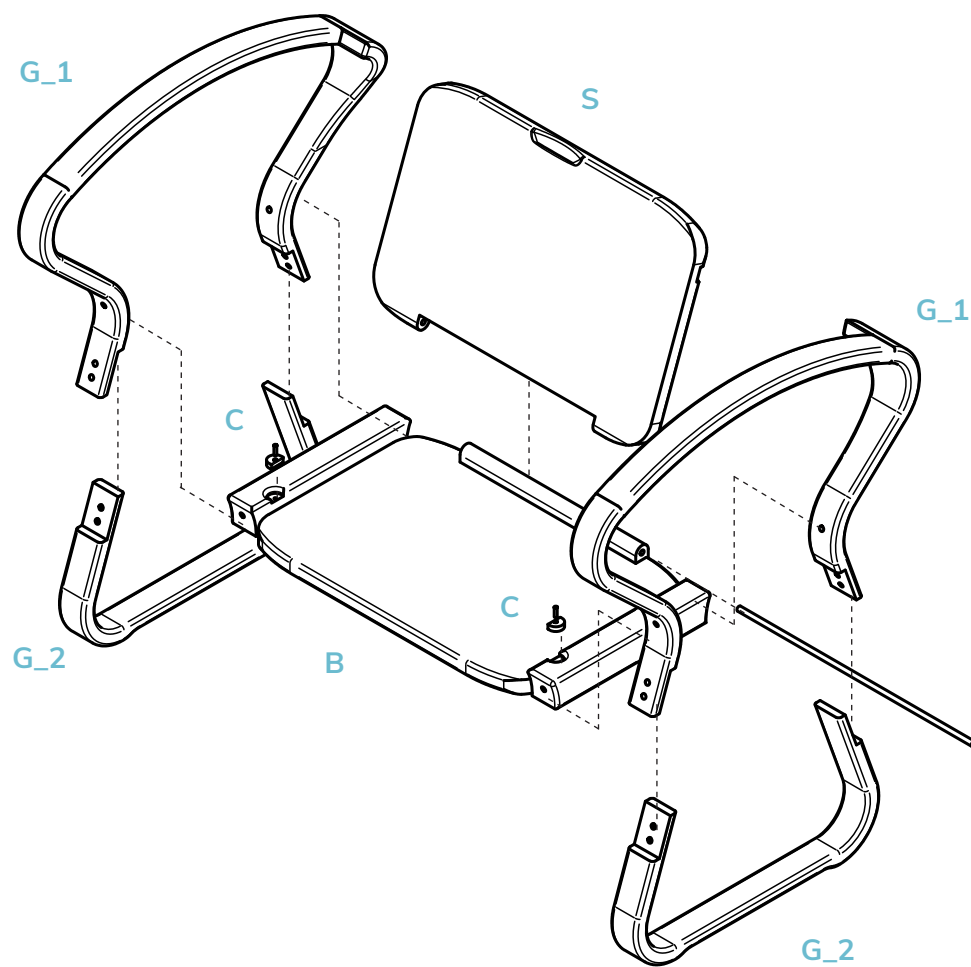


Sistema di blocco-sblocco per sollevamento o abbassamento dello schienale.

Viste tecniche



Esploso assonometrico



- S: schienale in betulla,
- B: base seduta in betulla,
- G_1: listello in betulla curvata
- G_2: listello in betulla curvata,
- C: blocco-sblocco schienale.



Come si usa T'Chaga

T'Chaga ha due modalità di utilizzo: da una parte è una seduta attiva che sfrutta il movimento a dondolo permettendo micromovimenti costanti da parte del bacino, per questo è in grado di alleviare dolori muscolari dovuti soprattutto alla vita sedentaria. Nuovamente capovolta, T'Chaga, diventa una comoda seduta tradizionale con schienale. Di seguito, alcuni esercizi di Pilates che possono essere svolti con T'Chaga e che sono caratterizzati da due livelli di difficoltà.

Estensioni alternate delle gambe



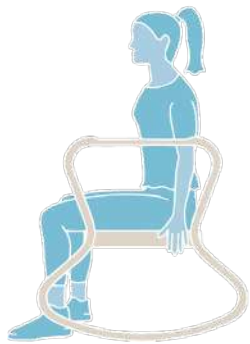
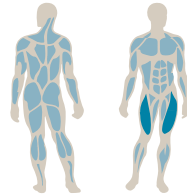
Mantenere i piedi per terra



Mantenere la schiena dritta

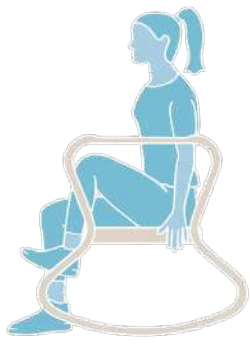


PRINCIPIANTE



1

Posizionati seduto, con i piedi appoggiati alla stessa larghezza delle anche



2

Distendere una gamba e mantenerla sollevata per qualche secondo, senza inarcare la schiena



3

Alternare le gambe, ripetere 10 volte e recuperare per 20s

Distensioni di gamba e braccio opposti



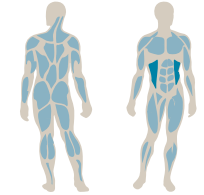
Fare attenzione a non sbilanciarsi troppo



Mantenere la schiena dritta



AVANZATO



1

Portare a sè una gamba e contemporaneamente alzare il braccio opposto, senza inarcare la schiena



2

Riporta gamba e braccio alla posizione d'origine



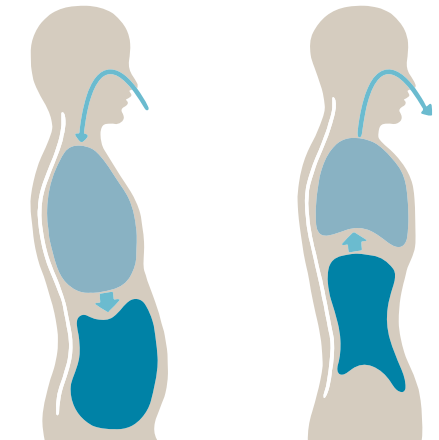
3

Alternare gambe e braccia e ripetere 12 volte

Respirare è importante!

Nel Pilates si tende ad espirare durante la parte più intensa del movimento (contraendo i muscoli addominali) ed inspirare per allungare, allargare e decomprimere la colonna vertebrale.

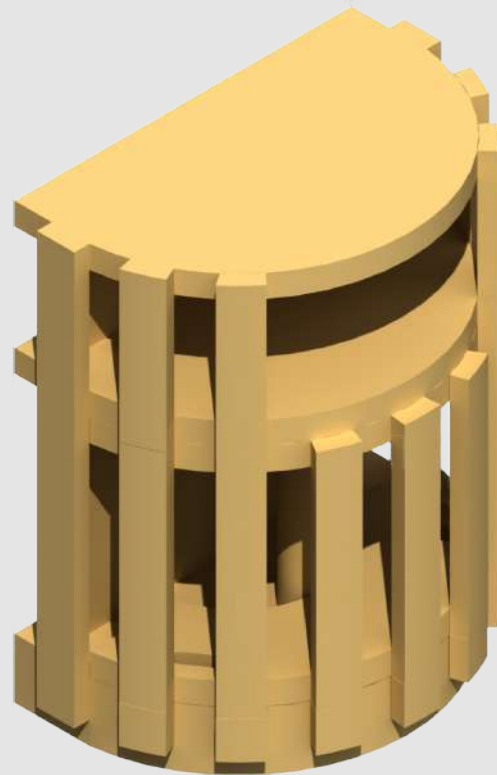
La respirazione nel Pilates è considerata **completa** perché controlla i movimenti e consente l'ossigenazione dei muscoli oltre che la stabilizzazione della colonna.





Nightbender

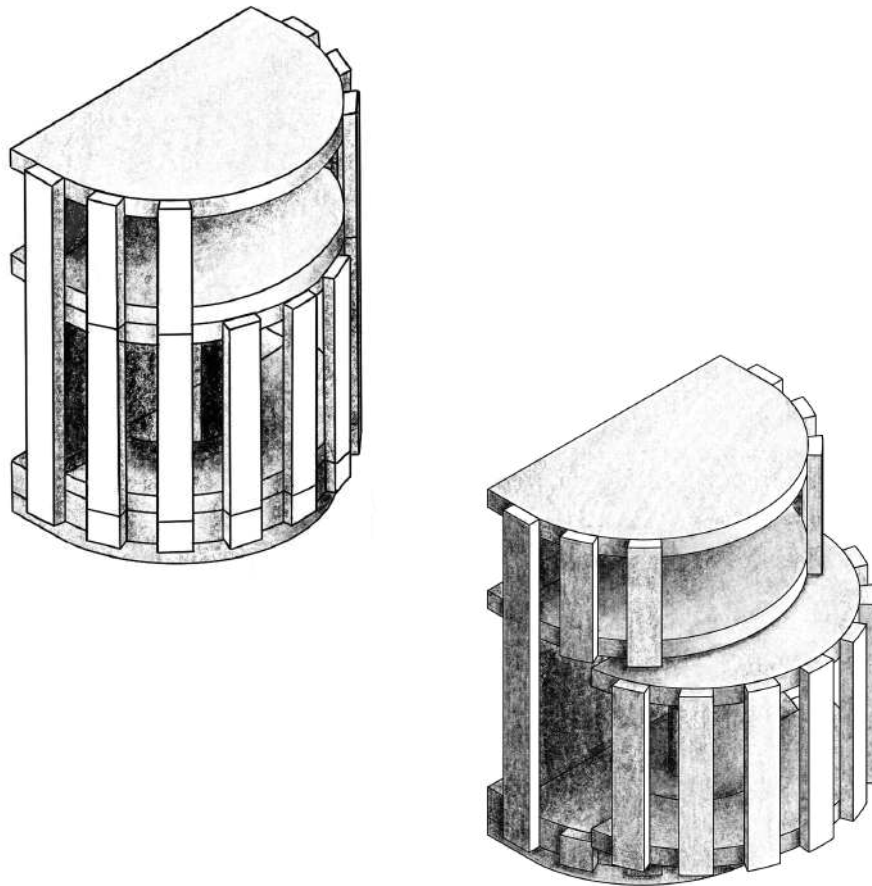
Elisa Gallerani
Giorgia Cancelli



Nightbender si presenta come un comodino composto da due parti una delle quali una volta estratta ha funzione di back bender e permette di fare esercizi di allungamento e distensione della muscolatura lombare e addominale. I due elementi si incastrano in modo tale da ottenere nella parte alta un piano d'appoggio e uno spazio protetto per riporre oggetti, mentre nella parte inferiore del mobile è collocato un sostegno cilindrico che mantiene stabile il ripiano centrale e che serve da fine corsa quando il back bender è inserito.

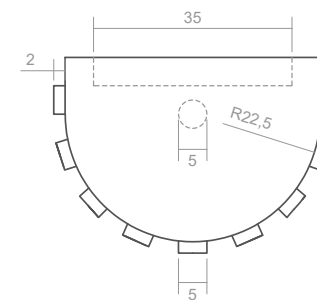
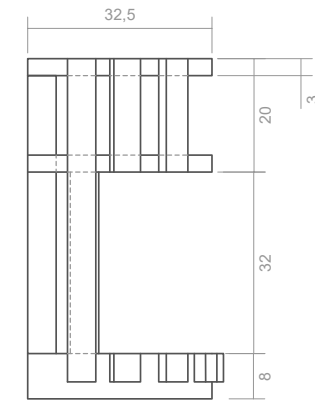
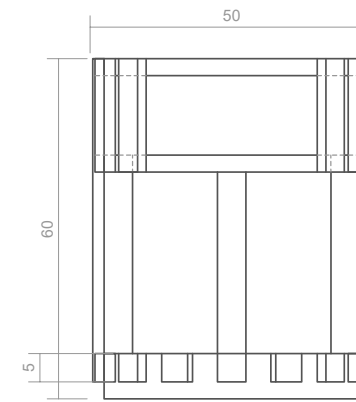
Concept

Nightbender nasce con lo scopo di alleviare dolori lombari e addominali e nello specifico è pensato per le donne che soffrono di dolori da ciclo mestruale. Gli esercizi di distensione con il back bender si rivelano molto utili per alleviare questa tipologia di dolori permettendo agli organi di distendersi e disporsi nella giusta posizione.

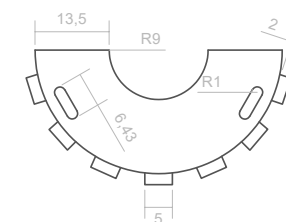
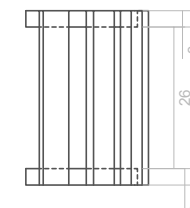
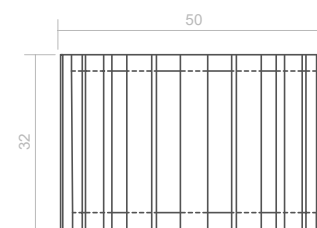


Schizzi progettuali

Viste tecniche

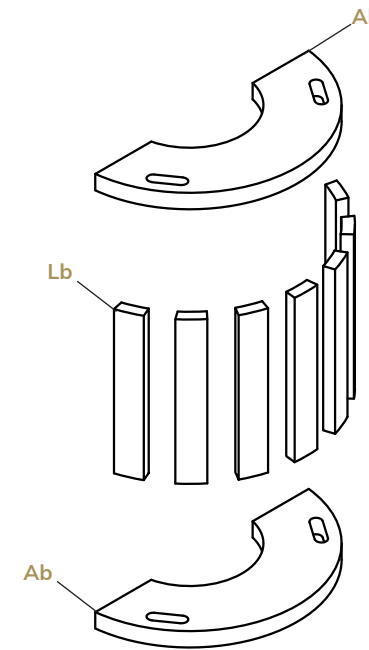
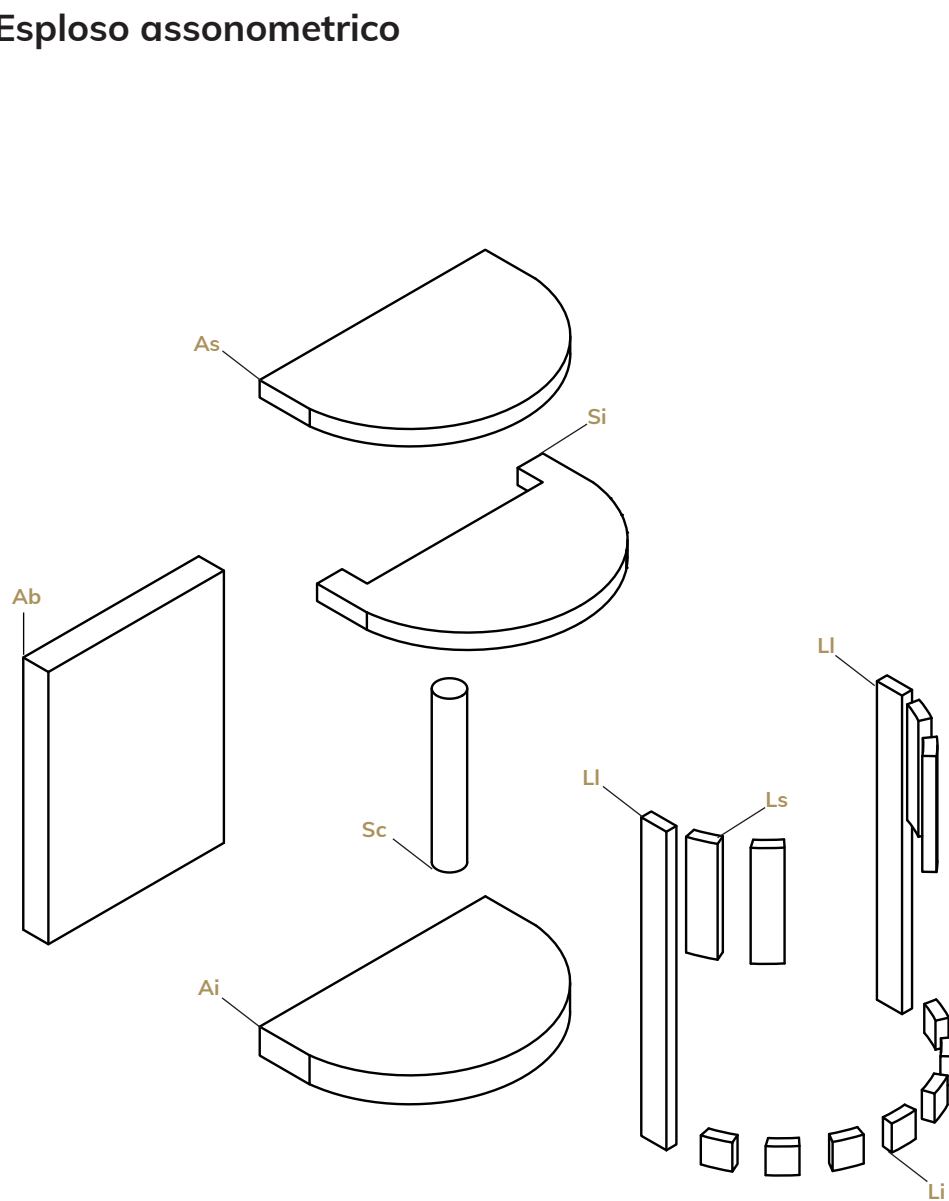


Struttura Nightbender senza Back Bender



Back bender

Esploso assonometrico



- Ap:** asse posteriore in legno di rovere, 52 cm x 50 cm x 5 cm
- As:** asse superiore in legno di rovere, 3 cm x R25 cm
- Si:** asse intermedia in legno di rovere, 3 cm x R25 cm
- Ai:** asse inferiore in legno di rovere, 8 cm x R25 cm
- Sc:** supporto cilindrico in legno di rovere, 32 cm x R2.5 cm
- Ab:** asse in legno di rovere, 3 cm x R22.5 cm
- Lb:** listelli in legno di rovere, 2 cm x 5 cm x 32 cm
- Ls:** listelli in legno di rovere, 2 cm x 5 cm x 20 cm
- Li:** listelli in legno di rovere, 2 cm x 5 cm x 5 cm
- Ll:** listelli in legno di rovere, 2 cm x 5 cm x 57 cm

Caratteristiche

La struttura è realizzata con piani di multistrato e listelli in legno di rovere. La struttura è resa stabile da un elemento cilindrico fissato nella parte inferiore nello spazio tra i due ripiani entro cui va inserito il back bender.

Funzionamento

Nightbender è un comodino con un back bender incorporato ed estraibile.

Come si usa Nightbender

La particolarità di Nightbender è quella di poter utilizzare questo prodotto come comodino ma, all'occorrenza, è possibile estrarre il back bender ed utilizzarlo per alleviare i dolori legati al ciclo mestruale o, più in generale, dolori lombari, cervicali e addominali. Le immagini sottostanti illustrano il funzionamento di Nightbender alcuni fra gli esercizi da praticare.

1

Estrarre il back bender



2

Sedersi a terra e posizionare il back bender dietro alla schiena



3

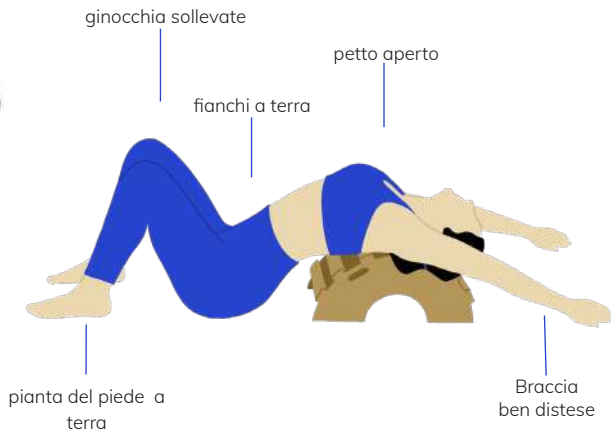
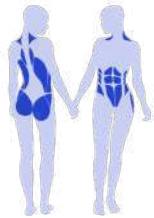
Allungare la schiena verso il back bender



4

Portare le braccia indietro e rilassare la muscolatura

Muscolatura interessata



Livello principiante



= 10 respirazioni complete

Per gli esperti: Bridge Pose

Con l'aiuto del back bender è possibile riprodurre questo esercizio. E' necessario seguire accuratamente le indicazioni qui di fianco.

Muscolatura interessata

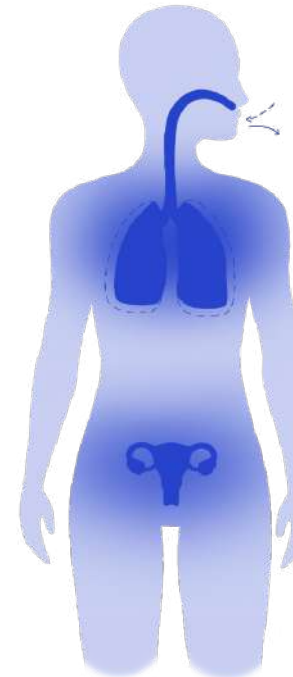


Livello avanzato



= 6/7 respirazioni complete

I benefici della coordinazione



Respiriamo!

Ricordarsi di respirare correttamente è un fattore fondamentale per la riuscita dell'esercizio. Non forzare la cassa toracica eseguendo respiri eccessivamente profondi. L'obiettivo è quello di rallentare il respiro e il battito cardiaco.

L'utero e le ovaie

Lo Yoga è una disciplina molto utile per armonizzare il corpo ed è in grado di favorire l'equilibrio di tutte le funzioni organiche. Per questo è consigliato praticare questa disciplina durante il ciclo mestruale in quanto permette agli organi di ripristinare la loro naturale armonia.



ArmFit

Virginia Ferrari
Arianna Latino



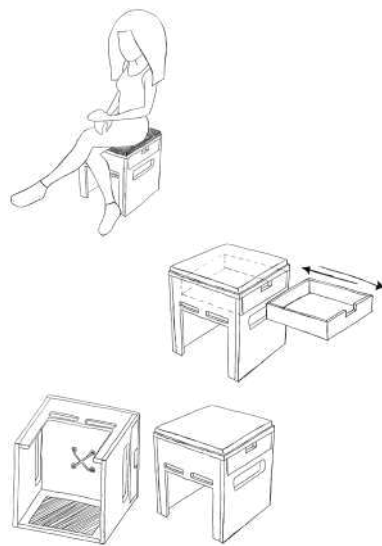
ArmFit è un attrezzo ginnico pensato per chi desidera allenare i muscoli delle braccia in ambiente domestico. Può essere utilizzato con o senza il supporto di bande elastiche, oppure usato come seduta. Al di sotto del piano di seduta è collocato un cassetto nel quale è possibile riporre gli elastici dopo l'allenamento.

Concept

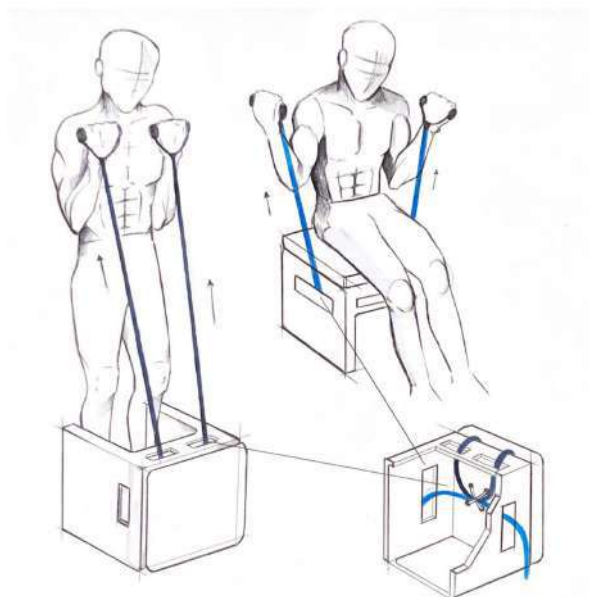
La struttura portante di ArmFit è pensata interamente in legno e l'assemblaggio delle varie parti avviene tramite il collegamento di viti poste ai bordi di ciascuna superficie.

Con ArmFit è possibile eseguire gli esercizi inserendo la banda elastica attraverso un passante centrale posto al di sotto della seduta facendolo poi passare per i fori laterali. Un cassetto scorrevole laterale sottostante il piano di seduta permette di inserire gli elastici. Sul piano di appoggio della seduta è presente un cuscino per aumentare il comfort per l'utente durante l'attività o il riposo.

Sketch forma-funzione

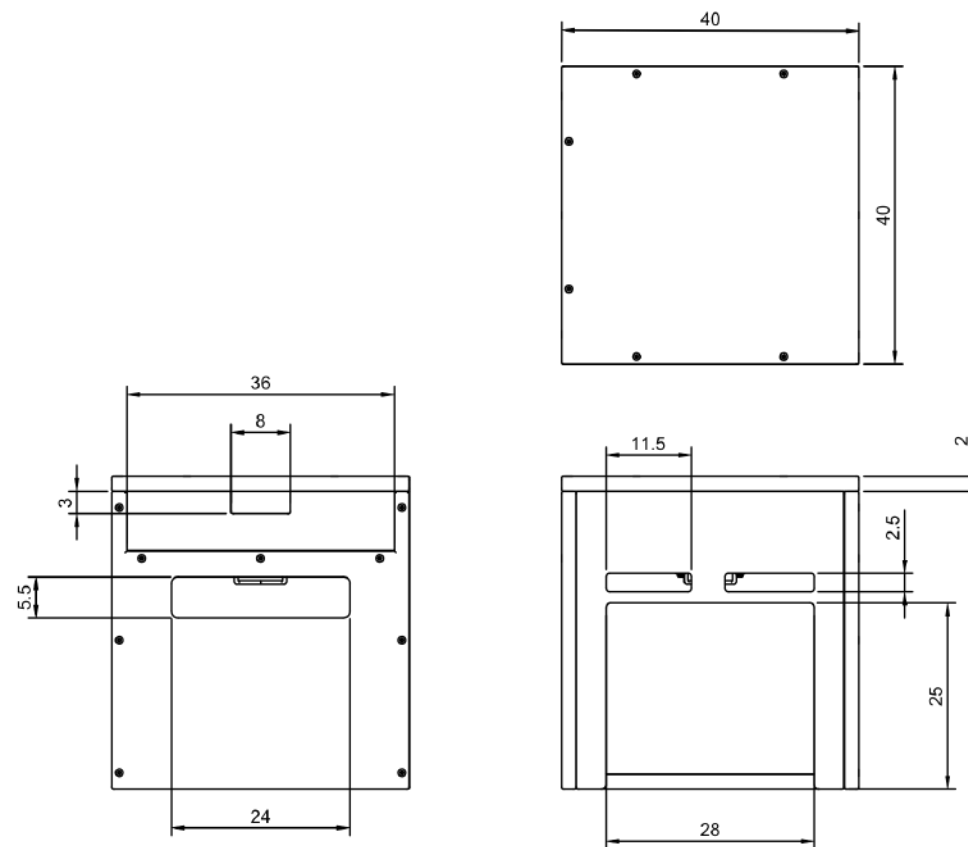


Sistema apertura cassetto.

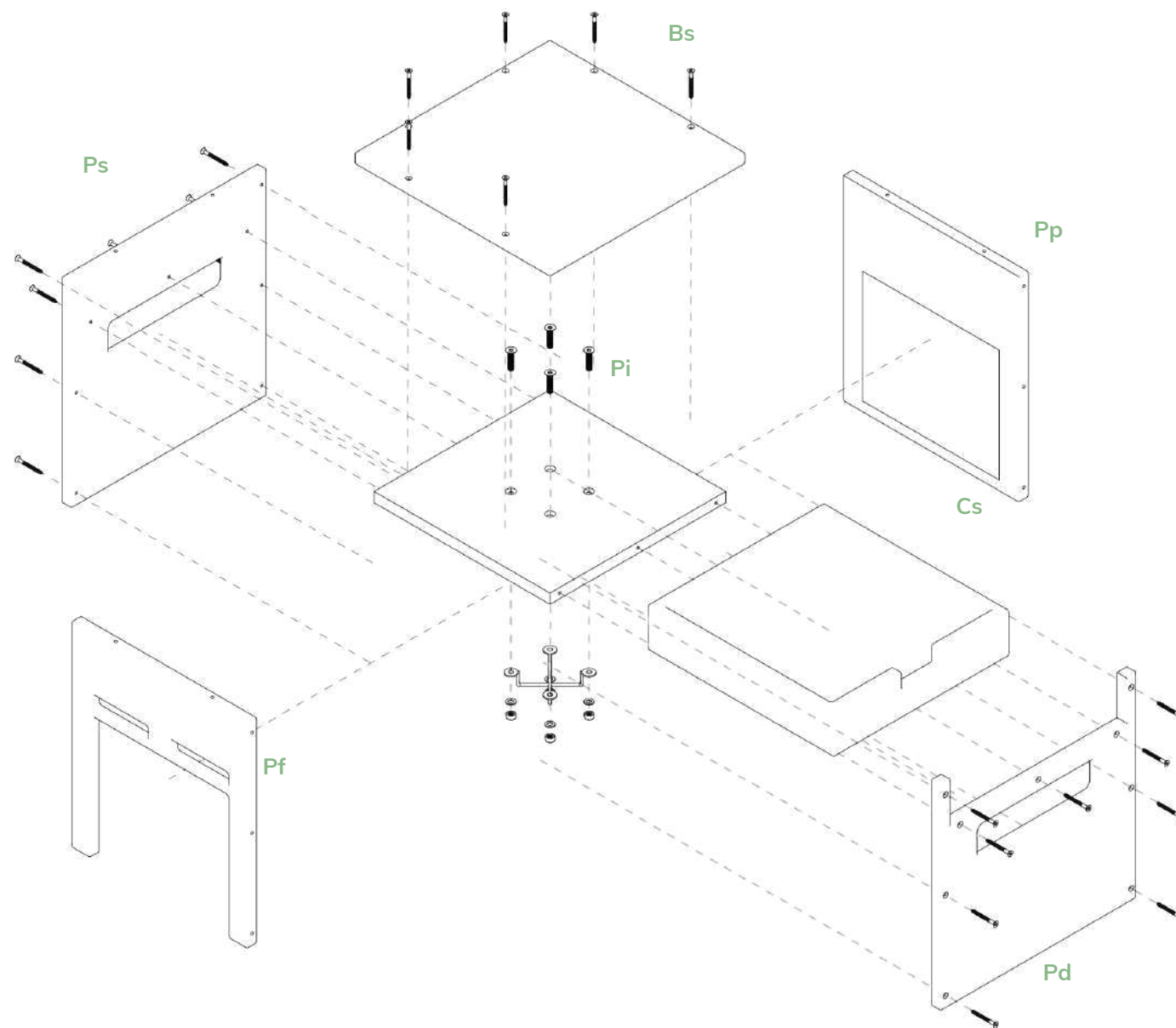


Modalità di esecuzione e sistema di inserimento elastici.

Viste tecniche



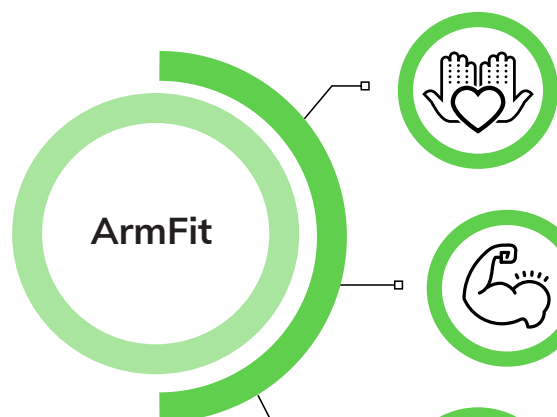
Esploso assometrico



- Ps:** parete sinistra. Multistrato di pino fenolico.
- Pd:** parete destra. Multistrato di pino fenolico.
- Pf:** parete frontale. Multistrato di pino fenolico.
- Pp:** parete posteriore. Multistrato di pino fenolico.
- Pi:** piano interno. Multistrato di pino fenolico.
- Bs:** base superiore. Multistrato di pino fenolico.
- Cs:** cassetto a scorrimento. Multistrato di pino fenolico.
- Pa:** passante per bande elastiche. Acciaio inox.

Come si usa Armfit?

ArmFit è pensato per essere utilizzato in due versi. Nella prima posizione è pensato per effettuare piegamenti sulle braccia o per eseguire esercizi da seduti tramite il supporto di bande elastiche. Ruotato di 90° diventa un attrezzo con cui è possibile eseguire trazioni in posizione eretta, sfruttando il peso del corpo per garantire stabilità dell'oggetto durante l'esecuzione.



Benefici

Migliora il tono muscolare, aumentando il volume dei muscoli e riducendo la percentuale di grasso in eccesso.

Muscoli coinvolti

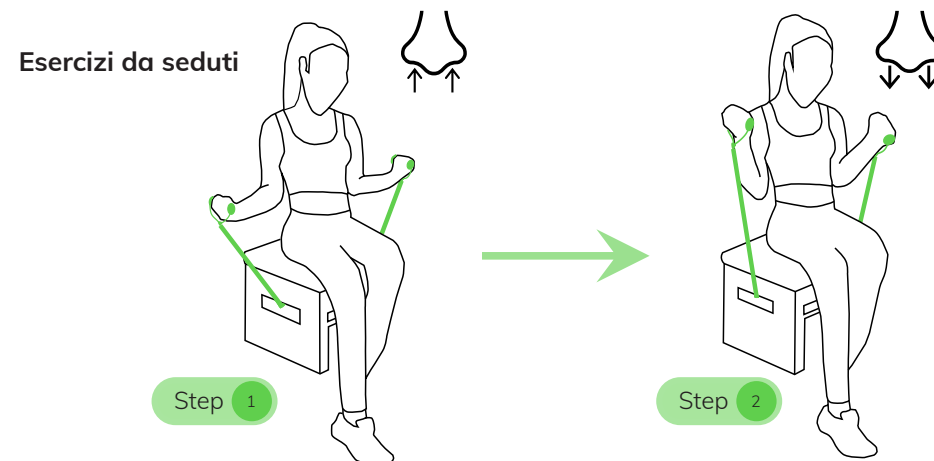
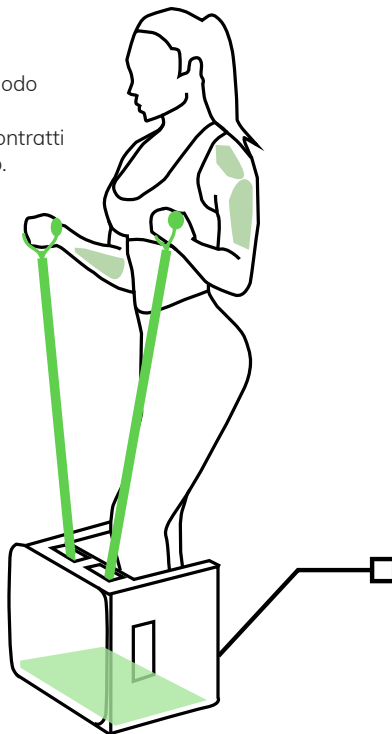
Allenamento dei muscoli del torace, in particolare braccia e spalle, che comprendono: Bicipiti, tricipiti, trapezio e pettorali.

Avvertenze

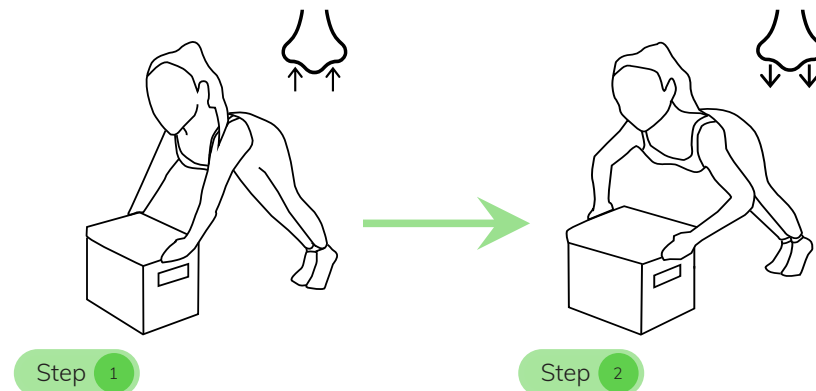
Eseguire gli esercizi in modo controllato, mantenendo i muscoli contratti durante ogni movimento.

Elastico: quale scegliere?

Scegliere l'elastico in base al proprio livello e intensità di allenamento. Lunghezza e spessore incidono sulla difficoltà di esecuzione dell'esercizio.



Piegamenti



Posizione dei piedi

Collocare i piedi in posizione centrale rispetto alla pedana antiscivolo. Questo consentirà di praticare gli esercizi mantenendo stabile l'attrezzo.



Ciclamina

Luca Celano
Raffaele Landolfi

Ciclamina uno strumento pensato per chi conducendo una vita sedentaria intenda fare esercizio mantenendo gli arti in movimento. Il concept è stato pensato anche per chi intende iniziare un processo di riabilitazione o di allenamento per migliorare il tono e la resistenza muscolare senza carichi eccessivi. Grazie alla sua dimensione compatta, è possibile svolgere l'attività di allenamento stando comodamente seduti su una qualsiasi sedia, divano o poltrona, rispettando comunque la giusta postura.

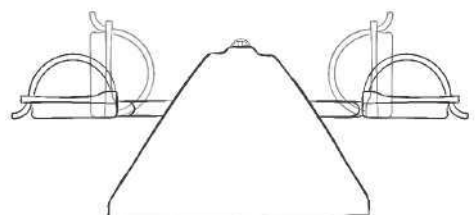
Concept

Pensata in legno, si inserisce in qualsiasi contesto abitativo o lavorativo. La scocca è ispirata alla "Isokon Short Chair" di Marcel Breuer, di cui è stato ripreso sia l'uso del materiale, multistrato di faggio, sia la tecnica di lavorazione, la curvatura a caldo. La forma ergonomica dei pedali che riprende l'anatomia del piede ha l'obiettivo di adattarsi a più utenti possibili.

Sketch forma-funzione

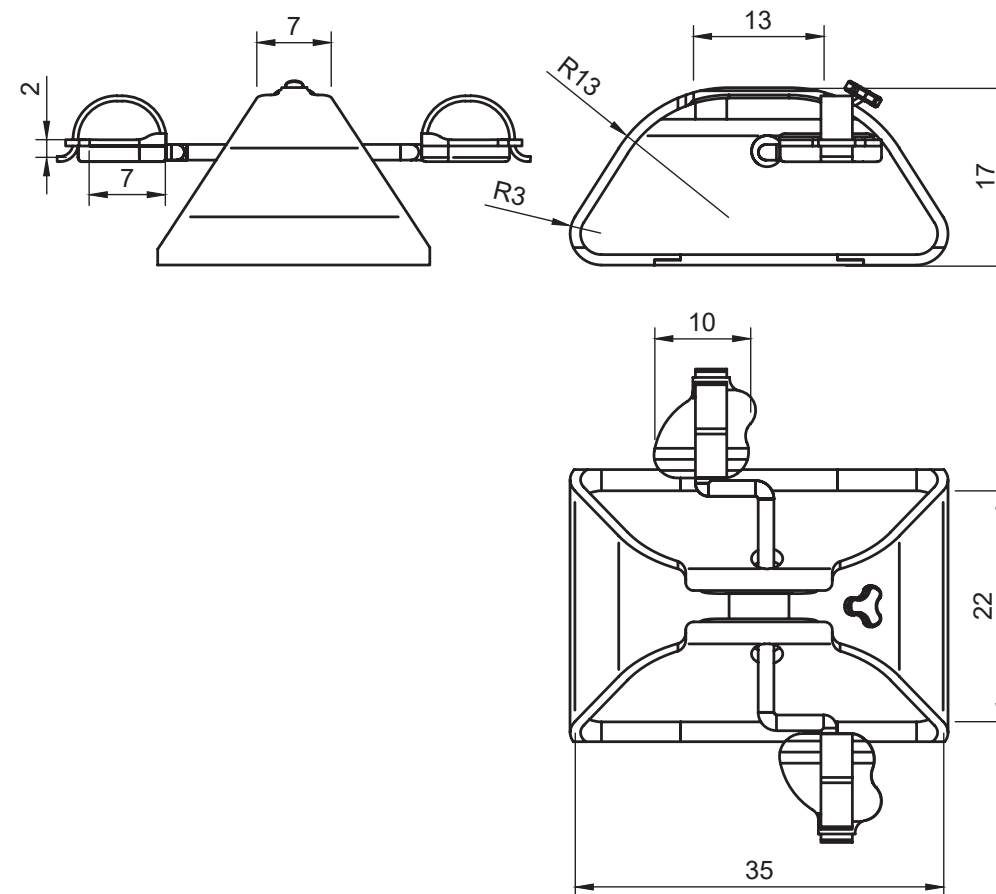


Utilizzabile in posizione seduta con schiena appoggiata allo schienale.

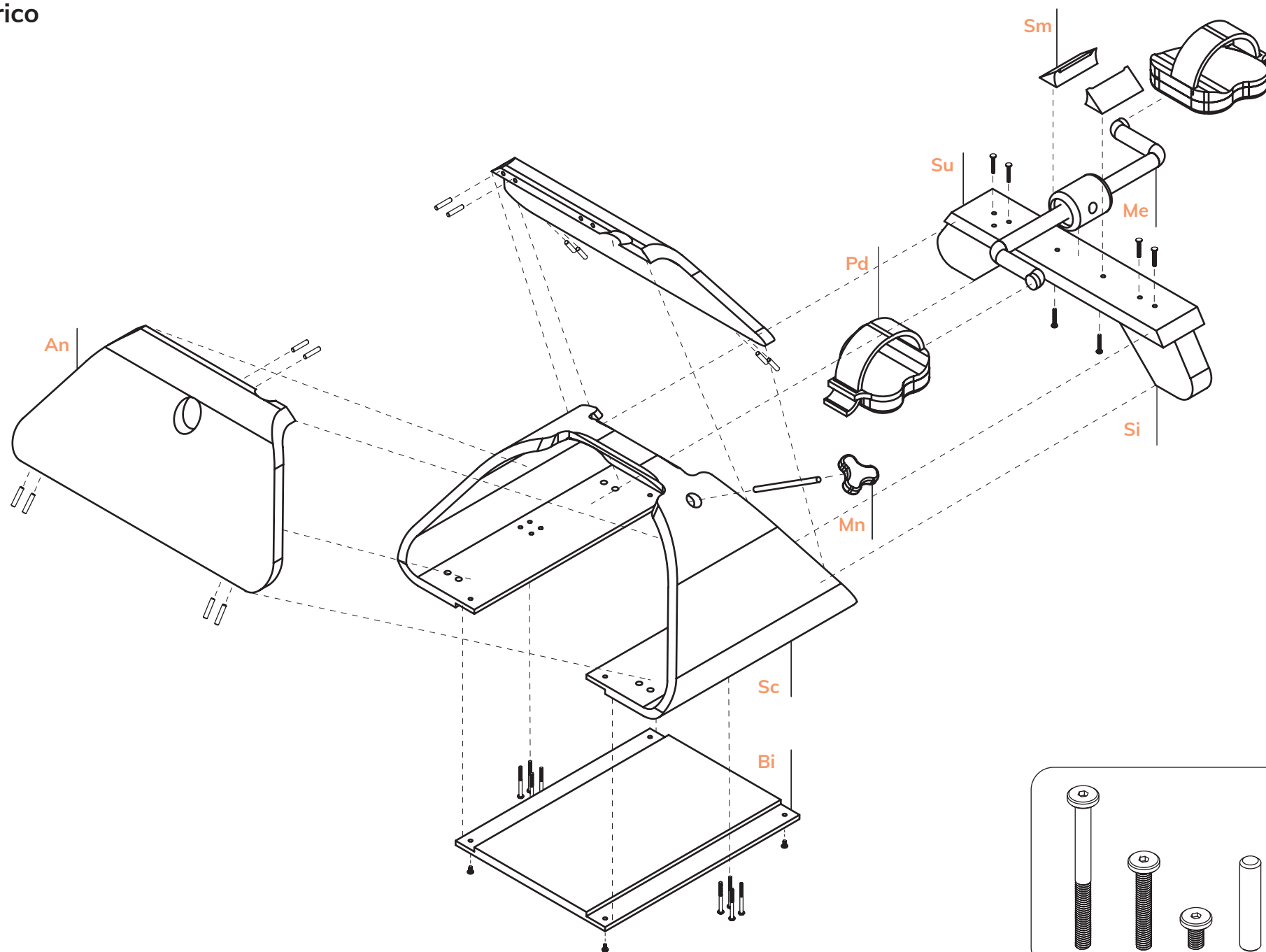


Funzione salvaspazio: è possibile inclinare verso l'alto di 90° i pedali per ridurre l'ingombro di Ciclamino.

Viste tecniche



Esploso assonometrico



- Sc:** Scocca in multistrato di faggio curvato
36 cm x 26 cm x 17 cm
- An:** Anta laterale in multistrato
32 cm x 11 cm x 13 cm
- Bi:** Base inferiore
26 cm x 20 cm x 1 cm
- Mn:** Manopola regolatrice
5 cm x 5 cm x 1 cm
- Pd:** Pedale con suola di gomma
9 cm x 10 cm x 6.5 cm
- Si:** Supporto inferiore
11.5 cm x 2 cm x 6.5 cm
- Su:** Supporto superiore
30 cm x 5.5 cm x 1.5 cm
- Sm:** Supporto per meccanismo
2.2 cm x 5.5 cm x 1.8 cm
- Me:** Meccanismo per la pedalata in acciaio INOX
24 cm x 135 cm x 3 cm

Come si usa

Il corretto utilizzo prevede una posizione che va dai 90° ai 110° rispetto al piano di seduta sui cui si trova l'utente.

Benefici



La Ciclamina può non solo aiutare a rafforzare polpacci e muscoli posteriori della coscia, ma anche il cuore e i polmoni.



Iniziare con sessioni brevi, ed aggiungere piano piano minuti in più fino ad un massimo di 60, almeno 3 volte a settimana.

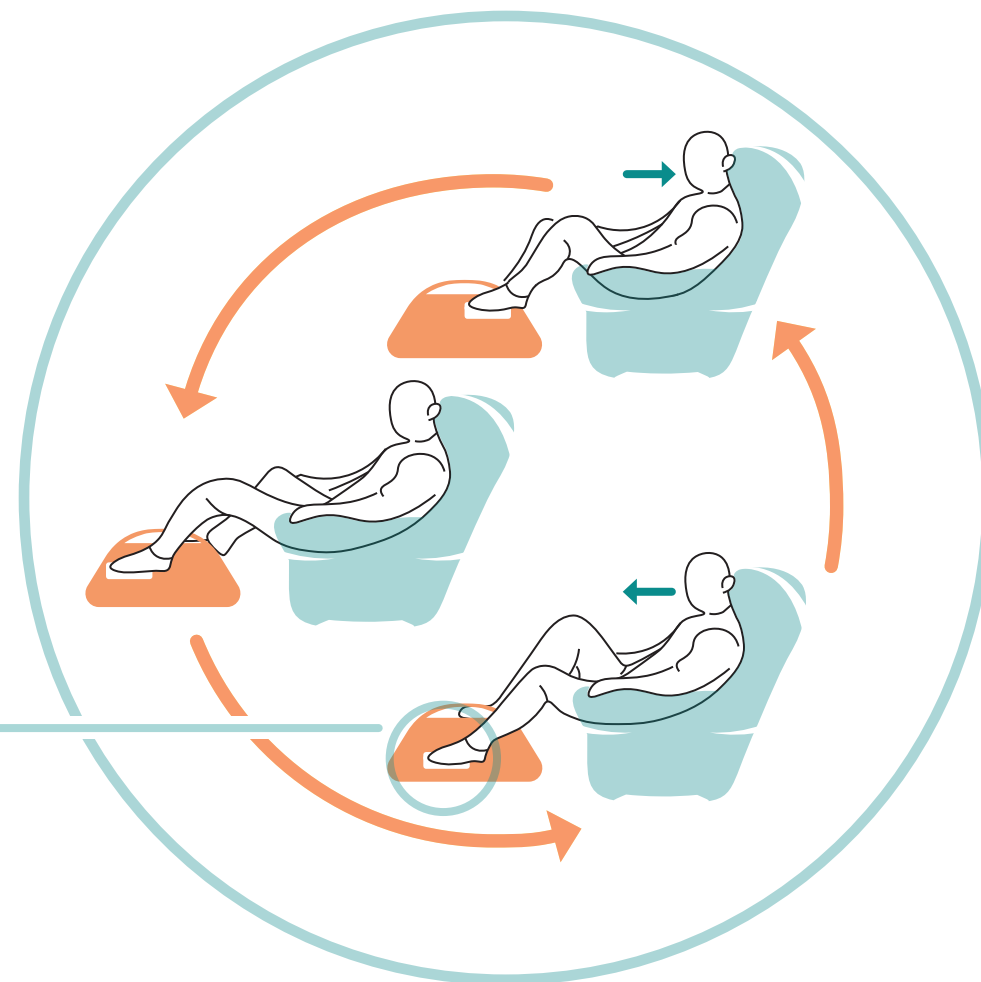
Corretto posizionamento

La parte anteriore del piede deve mantenersi ancorata al pedale, per avere un'adeguata resistenza da parte del meccanismo di pedalata.



Il corretto utilizzo prevede una postura dai 90° ai 110° al di sopra di qualunque seduta che lo consenta.

Sequenza di utilizzo



Respirazione



Inspiro



Espiro

Ulteriori informazioni

- technogym.com/it/newsroom/dimagrire-cyclette-consigli-benefici/
- my-personaltrainer.it/allenamento/erori-cyclette-da-evitare.html
- diadorafitness.it/blog/diadora_fitness_cyclette_consigli/



Wonk

Vittoria Biasetto
Marica Malagutti



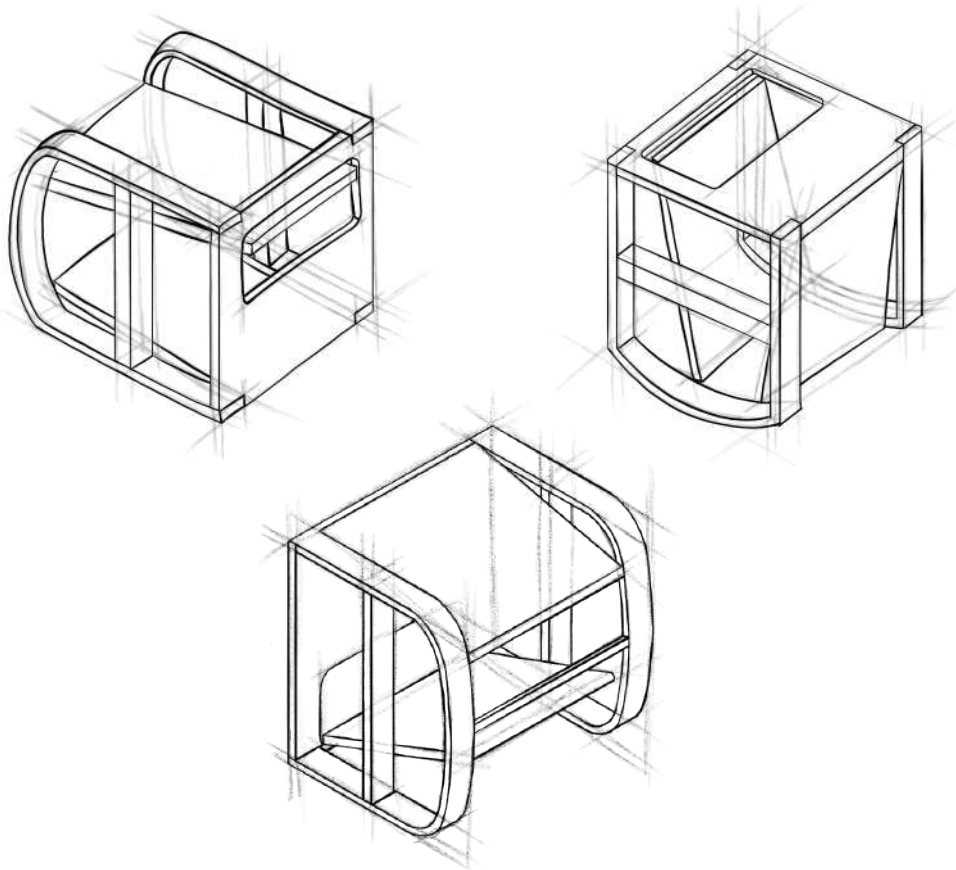
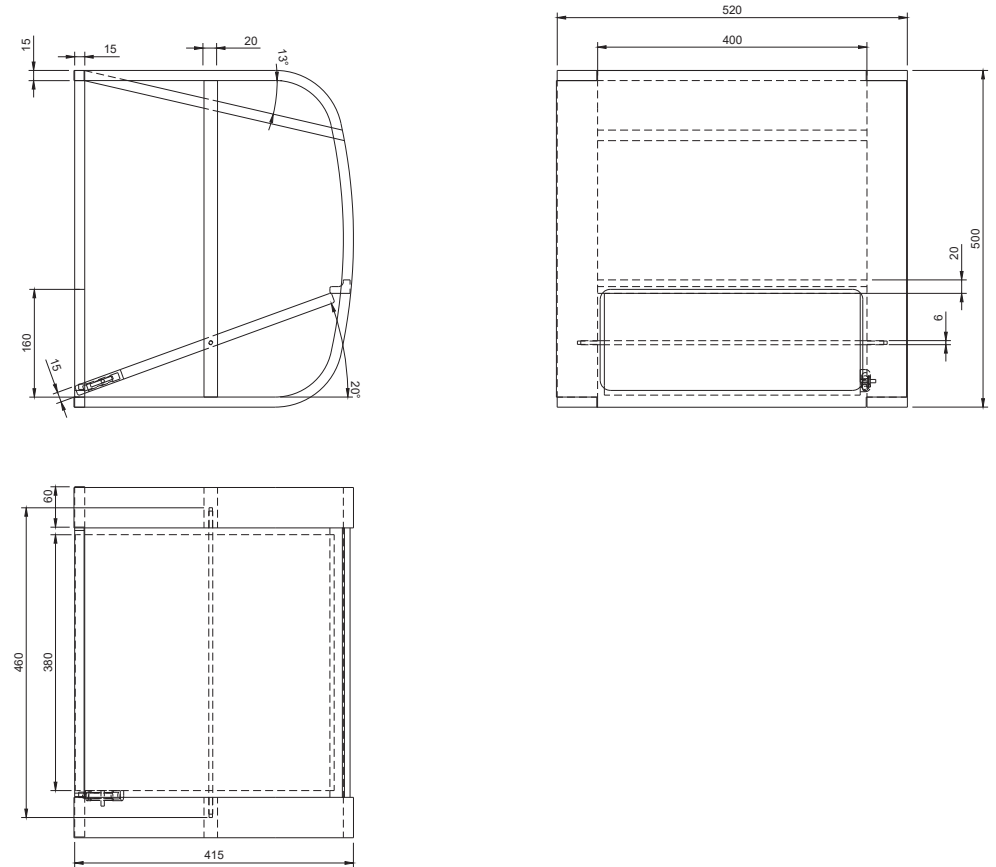
Wonk è una seduta attiva che, mediante la rotazione su se stessa, permette tre diversi utilizzi pensati per stimolare la muscolatura della zona inferiore del corpo. La seduta funziona sia come dondolo, che come bascula che come appoggio stabile. Il target di riferimento è l'utente che svolge una vita sedentaria e mantiene una postura scorretta per tempi prolungati.

Concept

Wonk ha una struttura leggera e facilmente trasportabile in legno multistrato piegato a caldo. La prima seduta è inclinata di 13°, l'unica statica, lavora sui muscoli delle gambe in modo da incentivare chi la utilizza ad alzarsi più spesso. Le altre due sedute, basculante e a dondolo, permettono all'utente di mantenere gambe e bacino in continuo movimento.

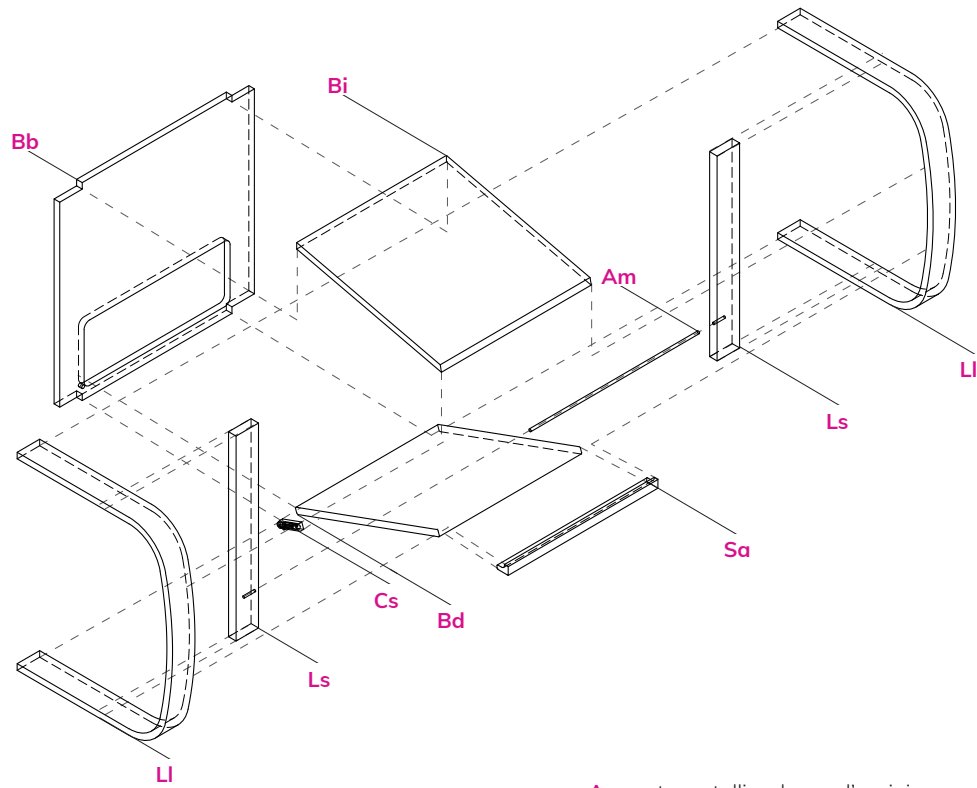
Viste tecniche in scala

Viste quotate



Schizzi sulle tre sedute possibili

Esploso assometrico



- Am:** asta metallica, barra d'acciaio,
Ø10 x 46
- Bb:** base basculante, laminato di faggio,
41 x 1.5 x 39
- Bd:** base dondolo, laminato di faggio,
52 x 1.5 x 42
- Bi:** base inclinata, laminato di faggio,
41 x 1.5 x 40
- Cs:** chiusura a scatto, metallo,
1.5 x 1.5 x 5.5
- LI:** listello curvato, laminato di faggio,
50 x 1.5 x 42
- Ls:** listello laterale, laminato di faggio,
44 x 1.5 x 6
- Sa:** supporto anteriore, laminato di faggio,
46 x 1.5 x 2

Prototipazione

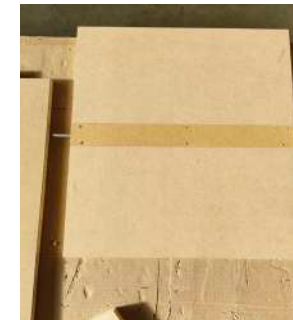


Foto del prototipo realizzato in scala 1:1

Come si usa Wonk

Wonk ha tre modalità d'uso: una statica, caratterizzata dalla seduta inclinata e le altre due dinamiche, una basculante e una a dondolo. In tutte e tre le versioni l'utente è in costante attività muscolare.

Avvertenze

Mantenere sempre i piedi a terra



Controllo della posizione della schiena



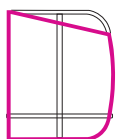
Usare solo nel verso indicato dalle illustrazioni



Non salire in piedi sulle sedute



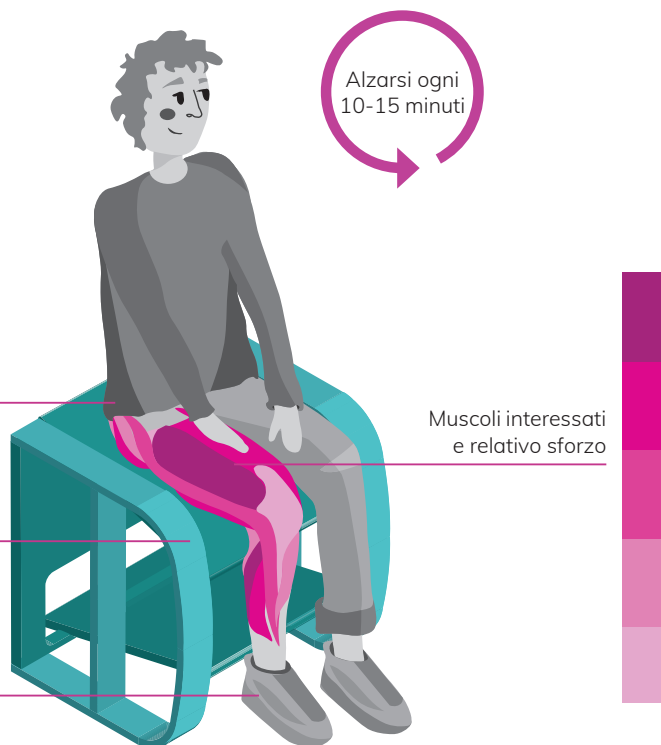
Seduta statica



Alzarsi non appena si percepisce indolenzimento ai muscoli

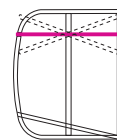
Seduta inclinata di 13°

Appoggiare tutta la pianta del piede



Muscoli interessati e relativo sforzo

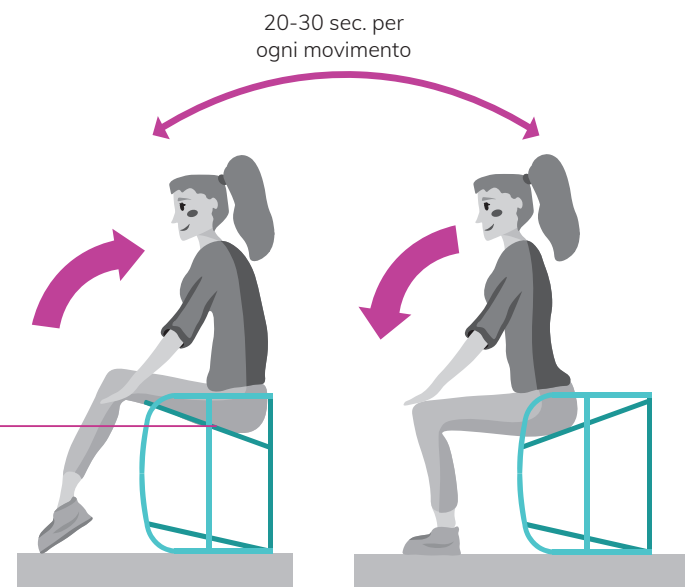
Seduta basculante



Range di inclinazione da +20° fino a -20°

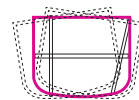
Movimento principale del bacino

Svolgere i movimenti lentamente per una maggior consapevolezza

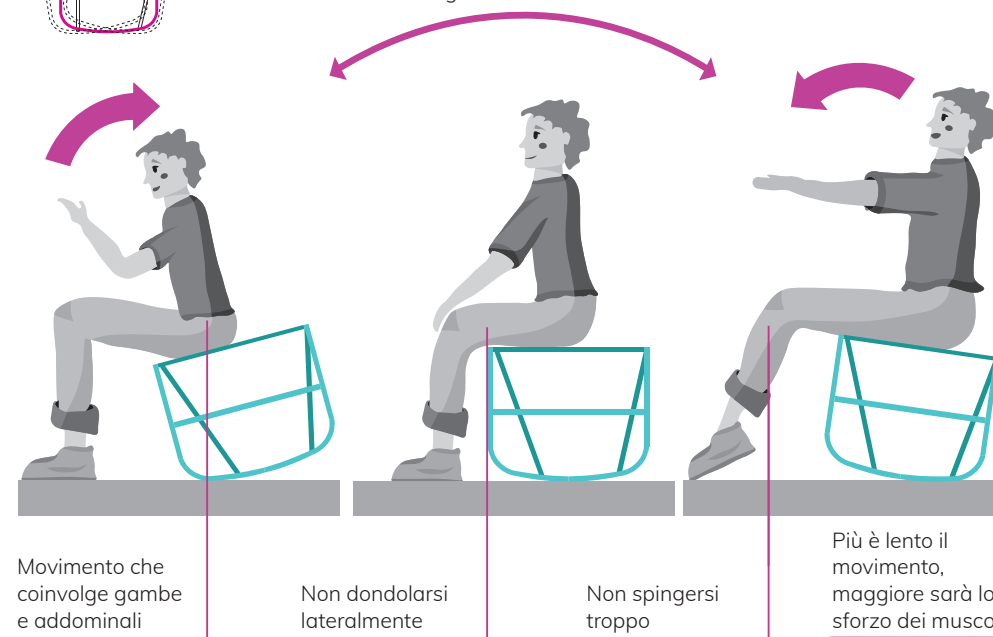


20-30 sec. per ogni movimento

Seduta dondolo



20-30 sec. per ogni movimento

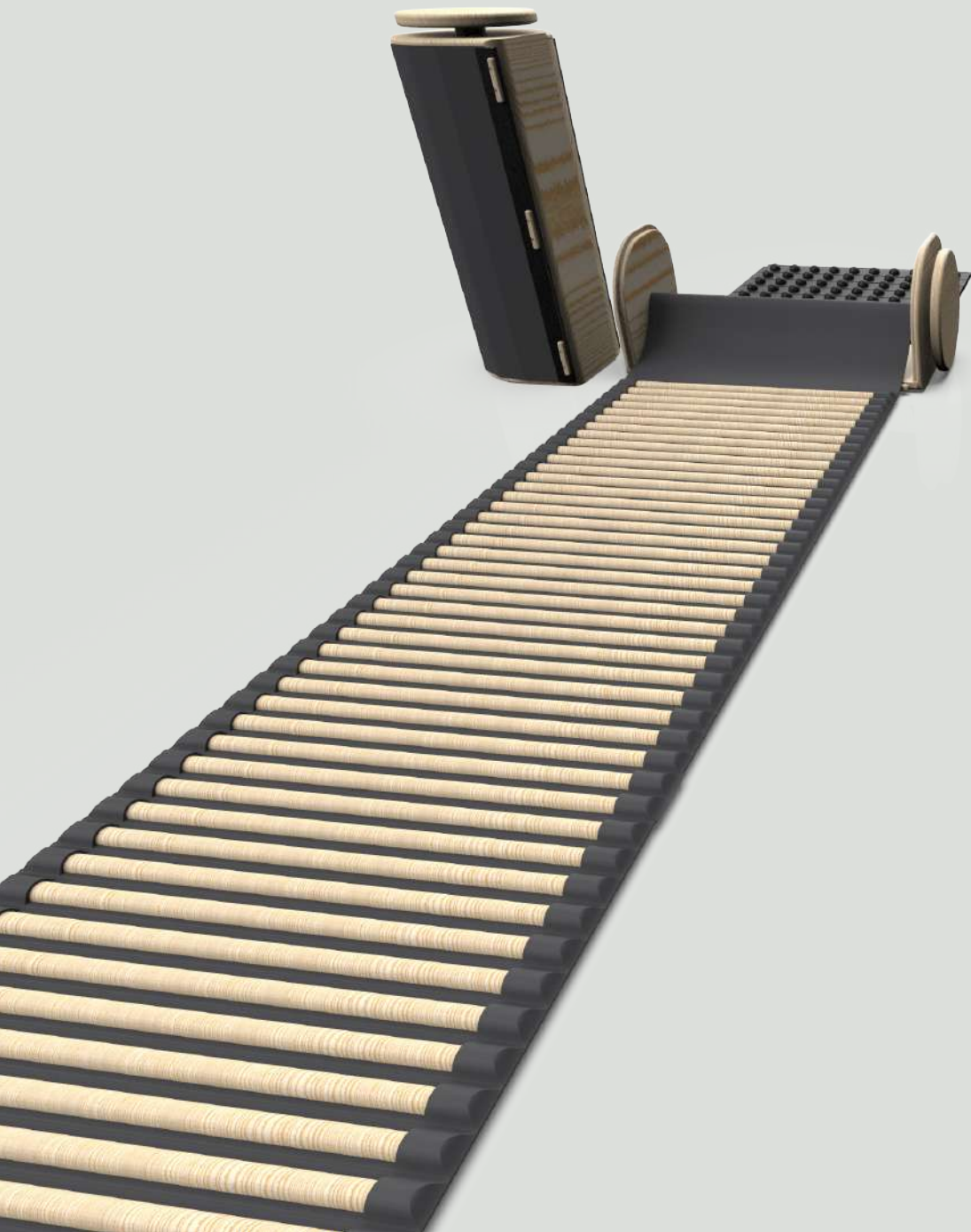


Movimento che coinvolge gambe e addominali

Non dondolarsi lateralmente

Non spingersi troppo

Più è lento il movimento, maggiore sarà lo sforzo dei muscoli



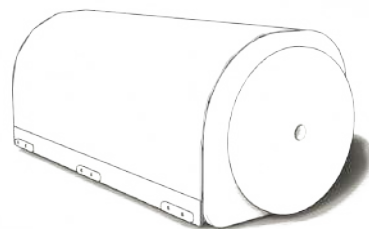
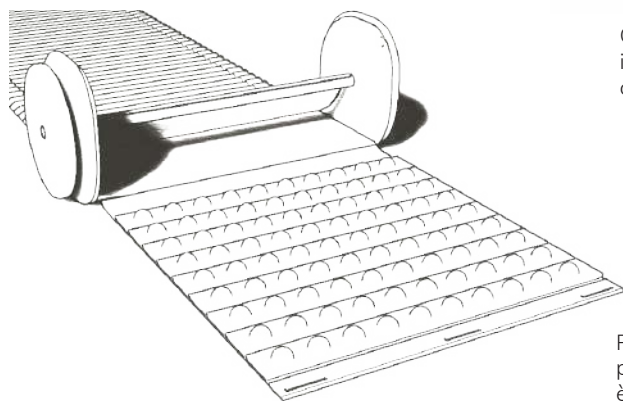
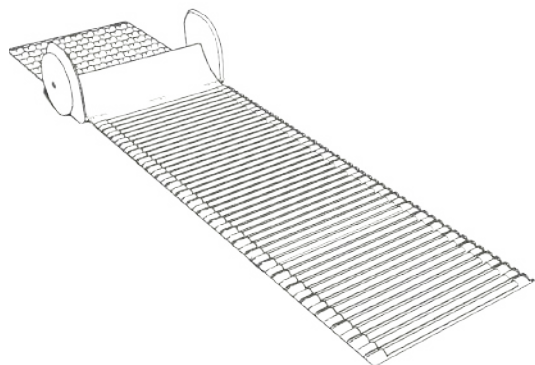
Cotidio

Jacopo Coiro
Sara Freddo

Cotidio è uno scendiletto integrato con un attrezzo per l'esercizio da praticare al risveglio. Il suo scopo è quello infatti di invogliare l'utente all'esercizio quotidiano già dall'inizio della giornata attraverso la stimolazione di schiena e piedi a scopo correttivo o di mantenimento della corretta postura della schiena. Il concept si rivolge in particolare alle persone che soffrono di dolori lombari a causa di una postura scorretta o a coloro che vogliono prevenire questi problemi attraverso l'esecuzione di esercizi facili e di breve durata. Date le dimensioni contenute Cotidio si integra facilmente con l'ambiente domestico.

Concept

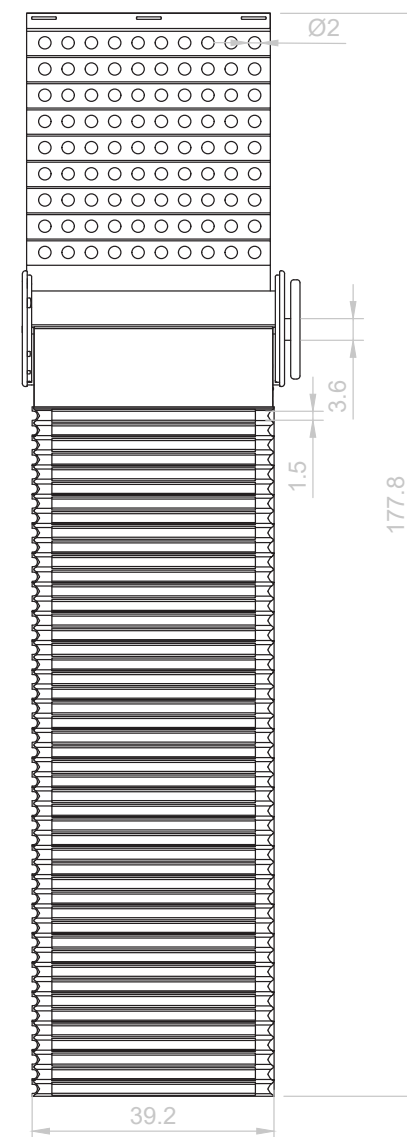
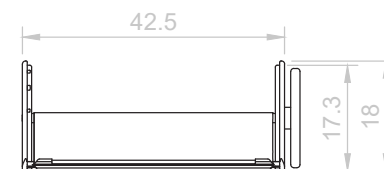
L'attrezzo, da collocare di fianco al letto, è composto da due corpi principali: un tappeto avvolgibile, al cui interno sono inseriti listelli in legno ed una pedana flessibile collegata a una base di legno. Questa base è dotata di nove tipi di texture che hanno lo scopo di stimolare la pianta dei piedi. Cotidio può essere compattato e riposto in verticale quando non viene utilizzato. I due corpi di cui è composto possono essere divisi l'uno dall'altro per essere trasportati più facilmente. È inoltre possibile sfilare i listelli dal tappeto in modo che questo sia facilmente lavabile.



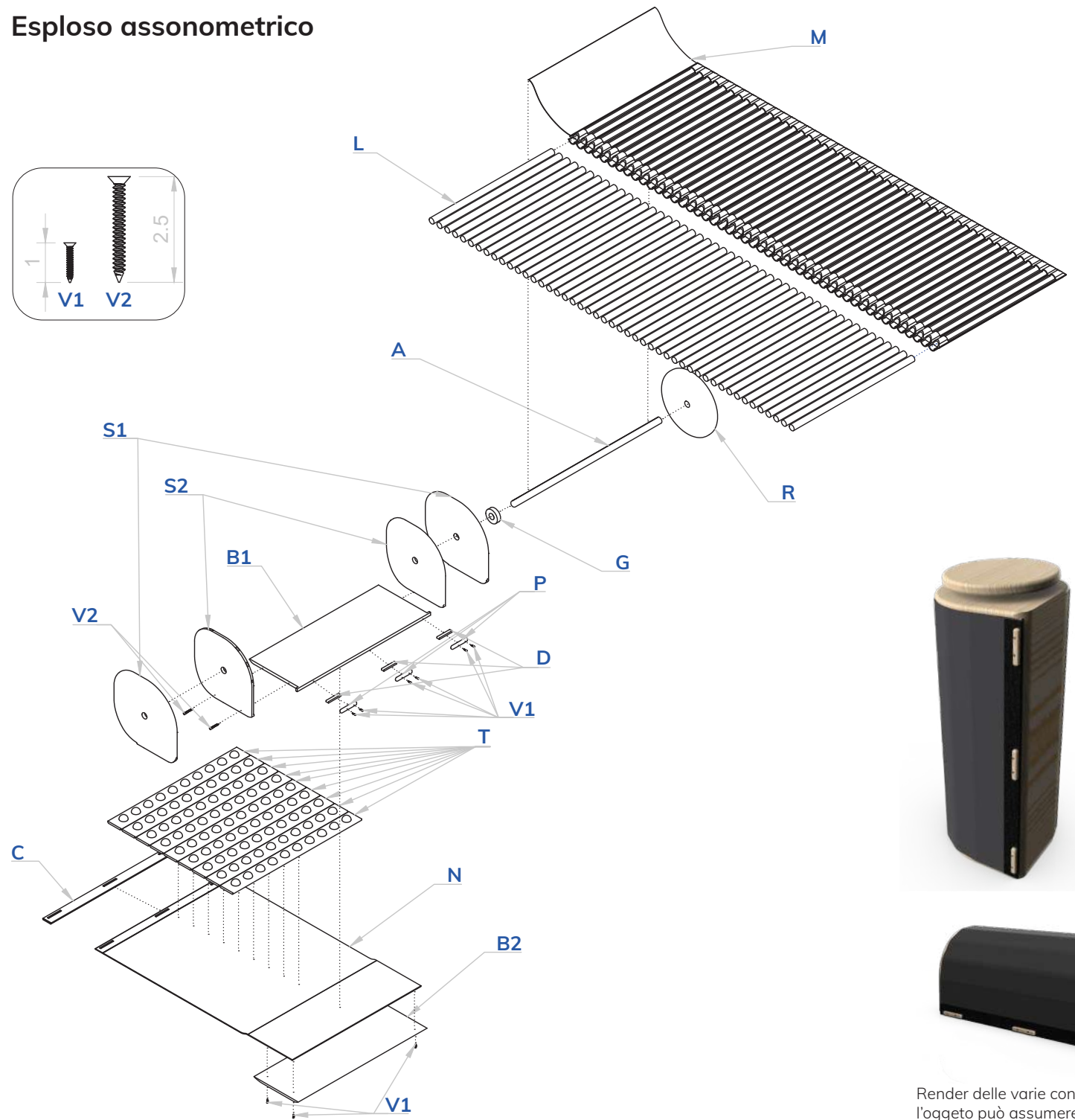
Configurazione dell'oggetto chiuso:
il tappeto arrotolato all'interno viene
coperto con la pedana.

Pedana delle texture srotolata: la
pedana è composta da 9 sagome su cui
è posta una texture di semisfere.

Viste tecniche



Esploso assonometrico



- S1:** lati maggiori della pedana in legno multistrato di betulla
18 cm x 19 cm x 0,8 cm
- S2:** lati maggiori della pedana in legno multistrato di betulla
17 cm x 17,3 cm x 0,8 cm
- B1:** base superiore della pedana in multistrato di betulla
39,5 cm x 15,4 cm x 0,5 cm
- B2:** base inferiore della pedana in multistrato di betulla
39,5 cm x 13,6 cm x 0,5 cm
- G:** guarnizione cilindrica in multistrato di betulla
3,5 cm x 1 cm x 3,5 cm
- R:** ruota in multistrato di betulla
16,2 cm x 1,5 cm x 16,2 cm
- A:** albero legno di betulla
0,7 cm x 0,7 cm x 44 cm
- M:** tappeto in poliester termofomabile
130 cm x 0,1 cm x 40 cm
- L:** listelli in legno di betulla
1,5 cm x 1,5 cm x 40 cm
- T:** texture in PVC
39,5 cm x 4 cm x 2,6 cm
- N:** tessuto copertura in poliester termofomabile
60 cm x 39,5 cm x 0,2 cm
- P:** parte superiore aggancio in legno multistrato di betulla
4,8 cm x 0,8 cm x 0,5 cm
- D:** parte inferiore aggancio in multistrato di betulla
4 cm x 0,4 cm x 0,5 cm
- C:** rivestimento copertura in cuoio
39,5 cm x 2,3 cm x 4 cm



Render delle varie configurazioni che l'oggetto può assumere una volta chiuso.

Come si usa Cotidio

Cotidio è pensato per aiutare il rilassamento e la stimolazione dei muscoli lombari e plantari al fine di correggere la postura dell'utente limitando però gli sforzi fisici tramite la ripetizione quotidiana di una serie di esercizi.

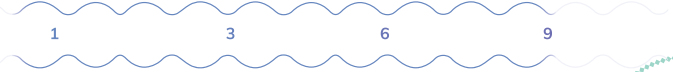
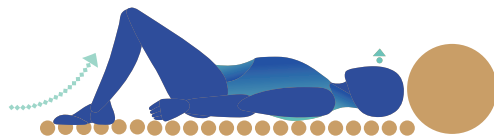
LEGENDA

- Muscoli attivi
- Muscoli rilassati
- Cotido
- Direzione occhi
- Movimenti
- sec Respirazione



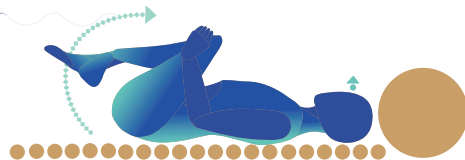
Back rekax

In posizione sdraiata si piegano le gambe in fase di rilassamento in tre respirazioni per dieci secondi.



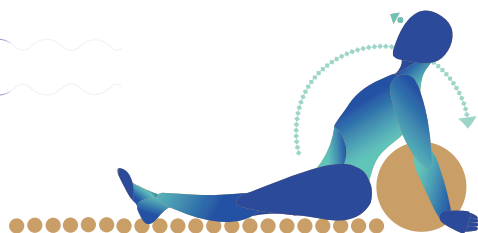
Pavanamuktasana

In posizione sdraiata si portano le gambe all'altezza dello stomaco e si mantiene la posizione per dieci secondi.



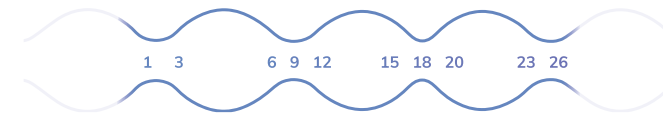
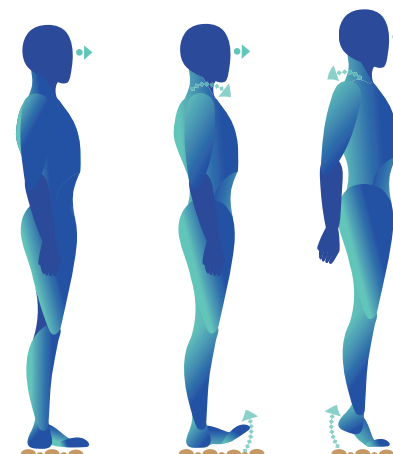
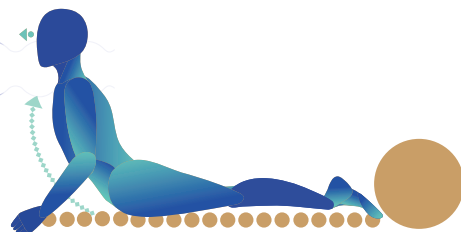
Back spread

Da seduti si inarca la schiena all'indietro usufruendo dell'appoggio e si mantiene la posizione.



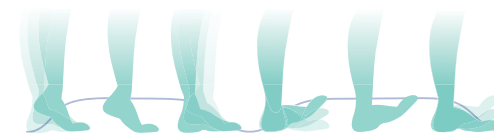
Cobra

L'esercizio viene svolto a pancia in giù inarcando la schiena all'indietro durante cinque respirazioni complete.

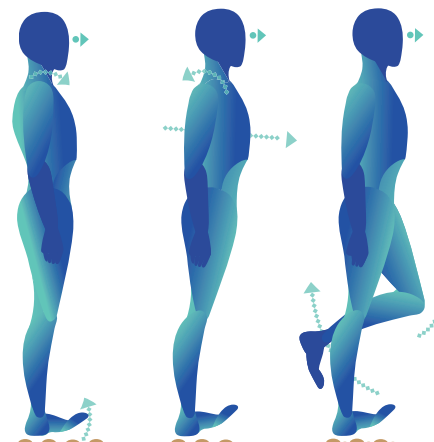


Tiptoe

L'esercizio viene svolto alternando il sollevamento delle punte dei piedi e dei talloni. Le due posizioni vanno mantenute per quattro secondi.



Sforzo fisico e respirazione in relazione al movimento nel tempo.

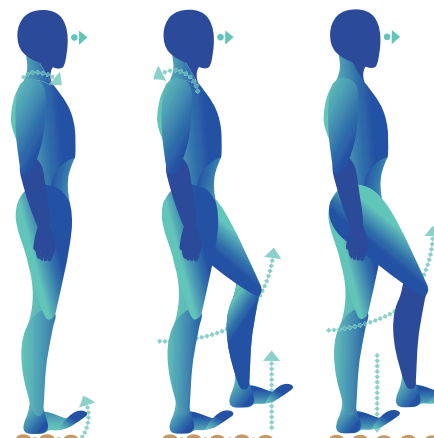


Negative calf raises

Sollevando le punte dei piedi e alzando un piede da terra, si cerca di mantenere l'equilibrio, con l'accortezza di scolgere tutti i movimenti minimo dieci secondi.



Sforzo fisico in relazione al movimento nel tempo.



Heel walk

Si sollevano le punte dei piedi e si alzano alternativamente le gambe camminando sul posto con i talloni.



Sforzo fisico in relazione al movimento nel tempo.



Ren

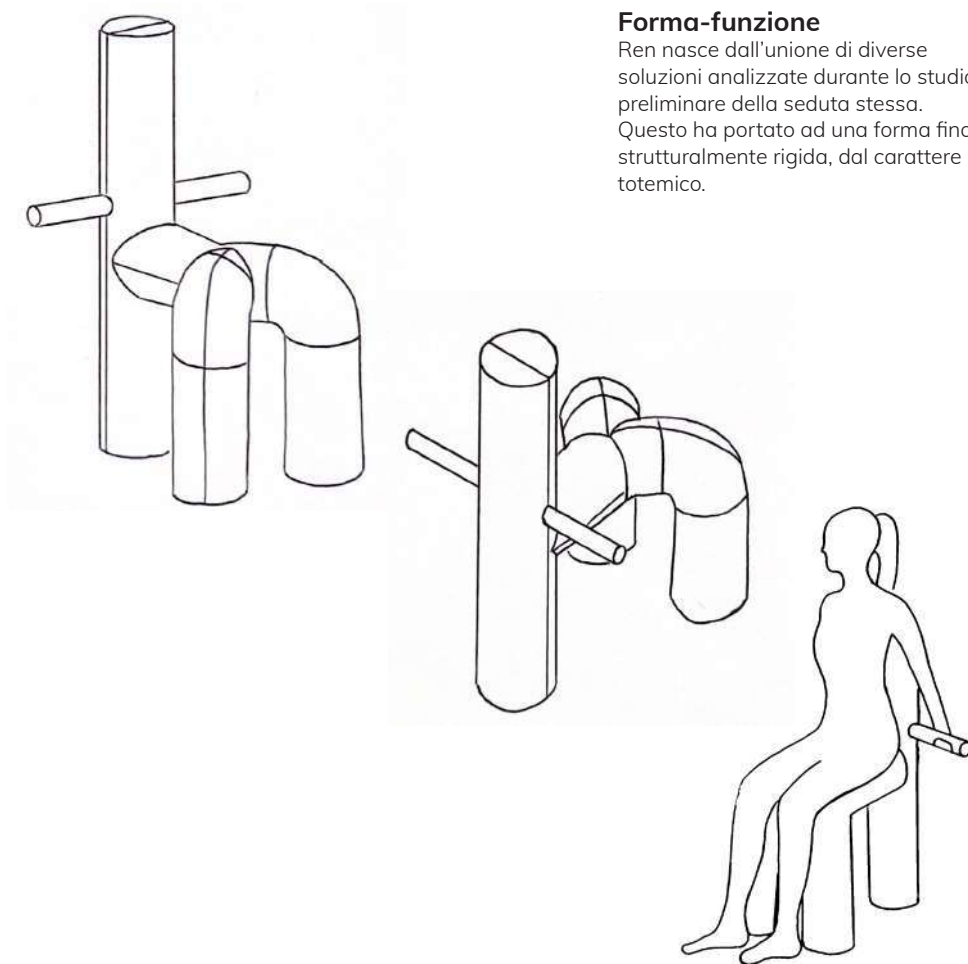
Marta Bolognese
Francesca D'Addabbo

Il cambiamento radicale causato dalla pandemia ha dato vita a una serie di risvolti negativi per il benessere del corpo legati al poco movimento e all'assunzione di posture sbagliate per molte ore. Ren si propone come una soluzione provocatoria a entrambe queste problematiche. Il tema della scomodità è qui interpretato come attivatore di benessere: l'assenza di comfort costringe ad un uso attivo della sedia. Parallelamente si affronta anche il tema della corretta postura, legato alla possibilità di eseguire esercizi di stretching per espandere la cassa toracica.



Concept

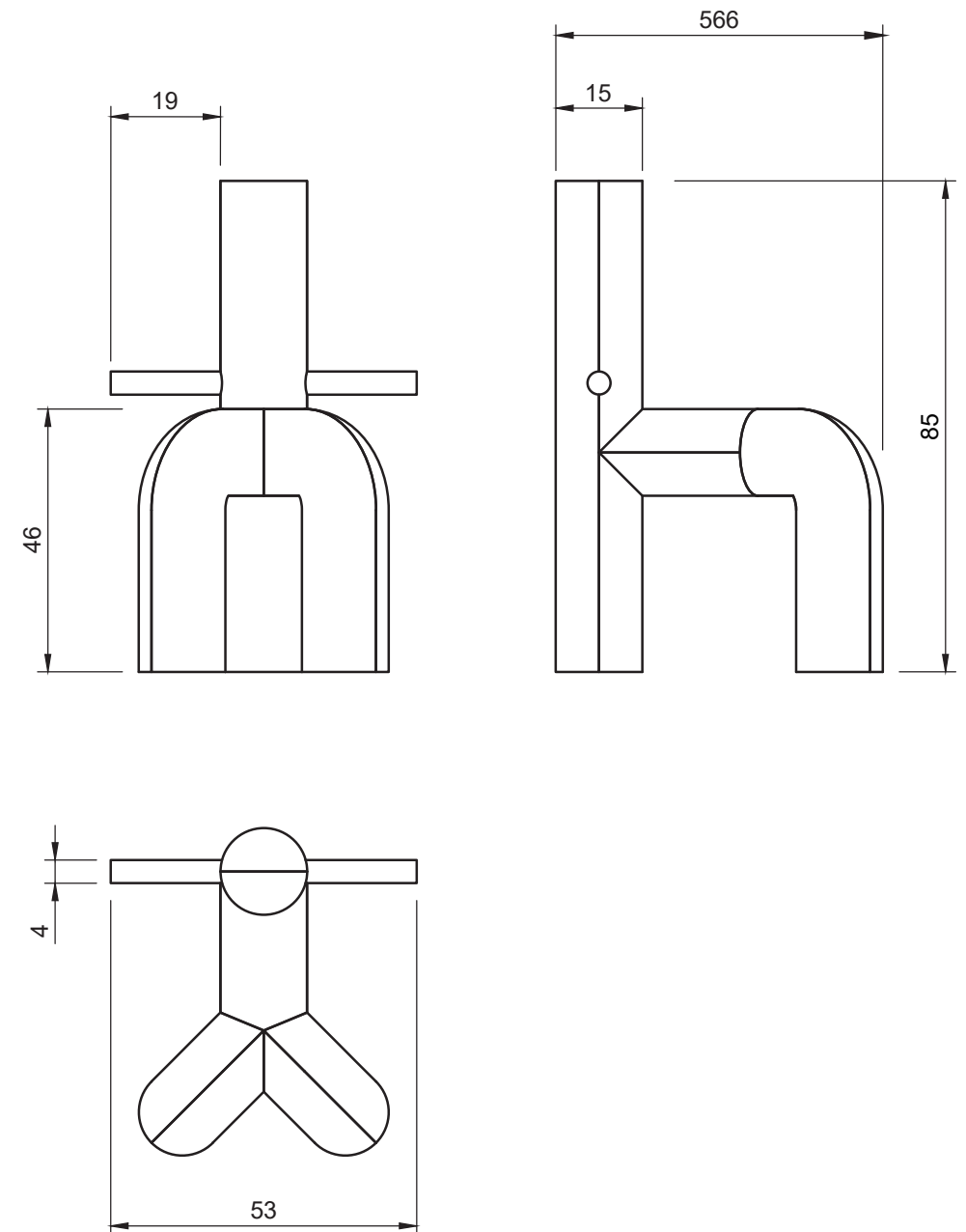
Ren è una seduta scomoda realizzata tramite la lavorazione a controllo numerico del legno: la struttura si ottiene assemblando elementi complementari e di profilo circolare. La seduta coincide con l'incrocio delle tre gambe, tra le quali una si sviluppa anche in verticale dando forma allo schienale. Sono presenti inoltre due elementi orizzontali con cui praticare gli esercizi di allungamento.



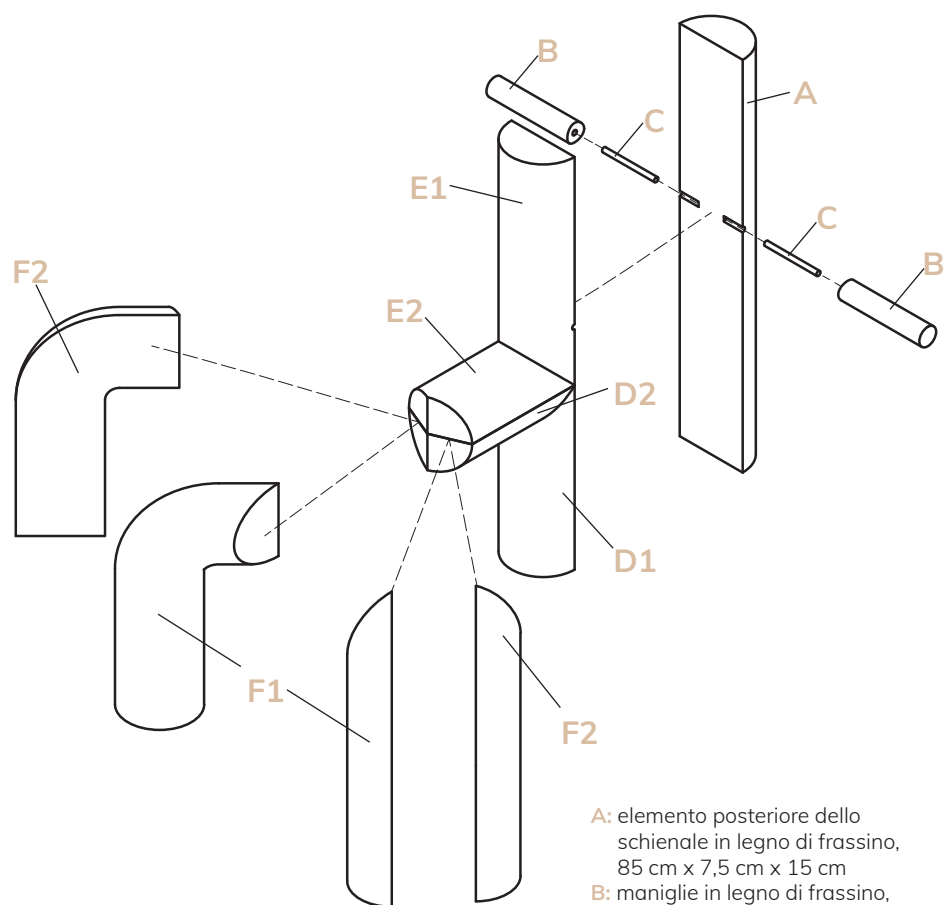
Forma-funzione

Ren nasce dall'unione di diverse soluzioni analizzate durante lo studio preliminare della seduta stessa. Questo ha portato ad una forma finale strutturalmente rigida, dal carattere totemico.

Viste tecniche



Esploso assometrico



- A:** elemento posteriore dello schienale in legno di frassino, 85 cm x 7,5 cm x 15 cm
- B:** maniglie in legno di frassino, Ø 4 cm x 19 cm
- C:** perni interni in legno di frassino, 13 cm x 1 cm
- D1:** parte bassa anteriore dello schienale in legno di frassino, 38 cm x 7,5 cm x 15 cm x 35 cm
- D2:** parte bassa anteriore della seduta in legno di frassino, 27 cm x 7,5 cm x 15 cm x 20 cm
- E1:** parte alta anteriore dello schienale in legno di frassino, 47 cm x 7,5 cm x 15 cm x 40 cm
- E2:** parte alta anteriore della seduta in legno di frassino, 27 cm x 7,5 cm x 15 cm x 20 cm
- F1:** gamba parte interna in legno di frassino, 46 cm x 7,5 cm x 15 cm x 28 cm
- F2:** gamba parte esterna in legno di frassino, 46 cm x 7,5 cm x 15 cm x 28 cm

Assemblaggio

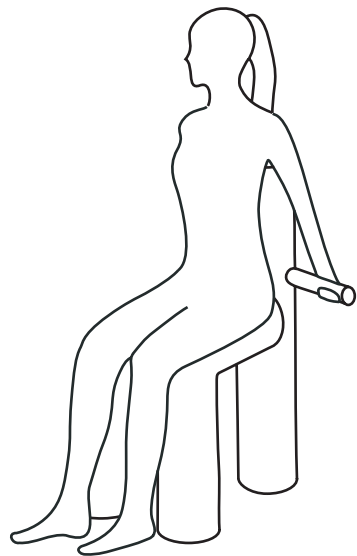
Per incollare le componenti è usato un adesivo a base vinilica (PVA Poli-Vinil-Acetano) specifico per il legno, resistente a grandi carichi e di classificazione D1,D2



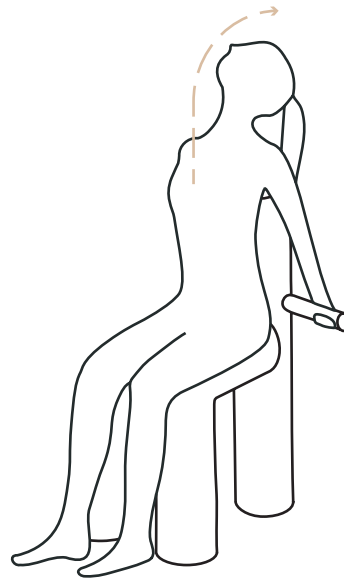
Come si usa Ren

Caratterizzata da una forma inusuale questa seduta consente al fruitore di concentrarsi sull'apertura della cassa toracica. Svolgendo alcuni facili esercizi posturali, aiutandosi con le manopole presenti sulla parte inferiore della struttura, è possibile distendere i muscoli della schiena e ritrovare benessere.

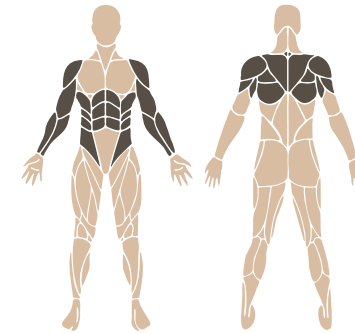
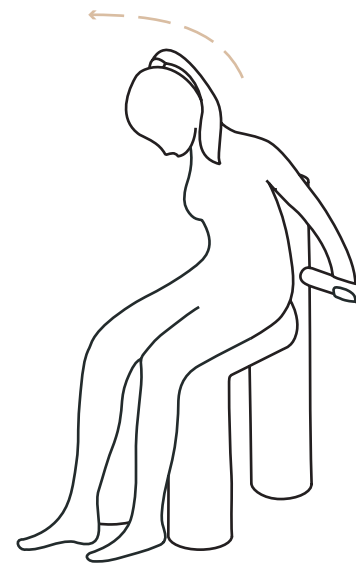
Preparazione Allontanati dallo schienale quanto basta per poter allungare le braccia indietro e impugnare le manopole.



Fase 1 L'arco: spingi lo sterno in alto, verso il soffitto, seguendo con la testa il movimento.

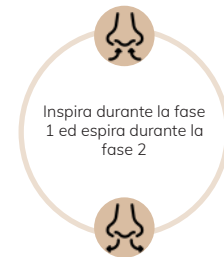


Fase 2 La curva: spingi la colonna verso lo schienale della sedia. Porta la testa in avanti e senti i muscoli della schiena allungarsi.



Muscoli coinvolti

La combinazione delle due pose ha come target i muscoli della parte superiore del corpo, compresi quelli delle braccia, delle spalle e della schiena, oltre ad allenare gli addominali.



Inspira durante la fase 1 ed espira durante la fase 2



Ripeti la combinazione 2-3 volte per alleviare la tensione della schiena e del collo.

Non schiacciare le vertebre cervicali: pensa più ad allungarti verso l'alto o il basso, che a piegarti indietro o in avanti.



TIPS

Per aiutarti durante il secondo movimento, immagina di avvolgere il busto attorno ad una grande palla posta sotto di te.



Diminuzione del livello di stress



Miglioramento della circolazione nei dischi della schiena



Miglioramento di postura ed equilibrio



Mantenimento di una colonna vertebrale sana

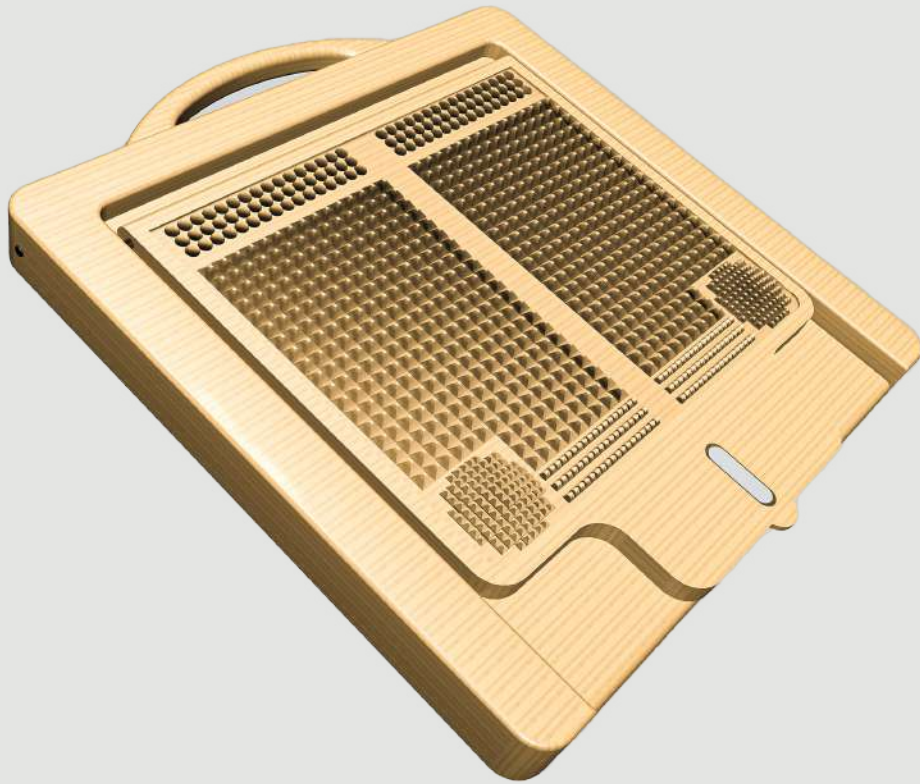
Benefici: corpo e mente



Steply

Azzurra Ciccone
Antonio Gallico

Steply è una pedana massaggiante per piedi e uno strumento che permette di svolgere agevoli esercizi di fitness occupando uno spazio minimo all'interno del proprio ambiente di lavoro o domestico. Grazie all'efficacia della pratica della riflessologia plantare questo attrezzo è pensato per combattere stress, mal di schiena, dolori alle ginocchia, gambe gonfie, mal di testa, piedi e mani freddi.

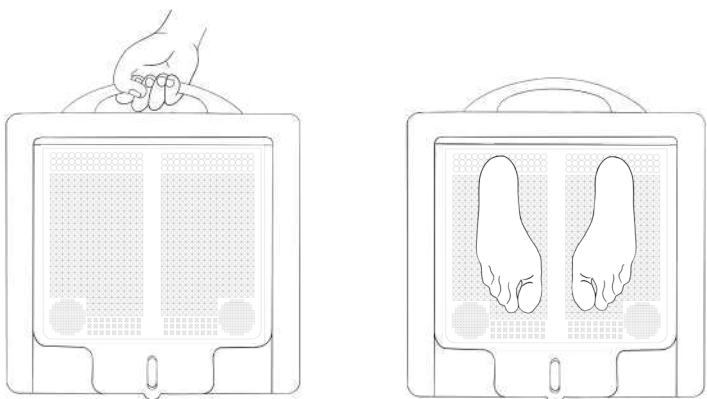


Concept

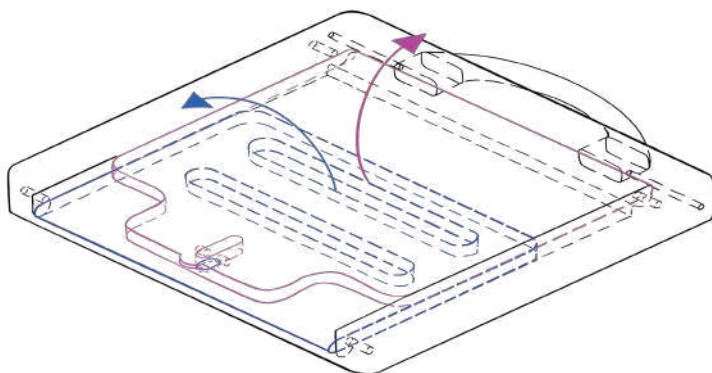
Si è giunti alla realizzazione di un concept che dia la possibilità di essere utilizzato sia in maniera attiva che in maniera passiva. Sviluppato in legno multistrato, l'oggetto è stato pensato per essere utilizzato come poggia piedi, posizionato sotto la scrivania, ma anche come un comodo attrezzo di riscaldamento e allungamento, prima o dopo l'attività fisica.

Steply

Pedana massaggiante attiva/passiva



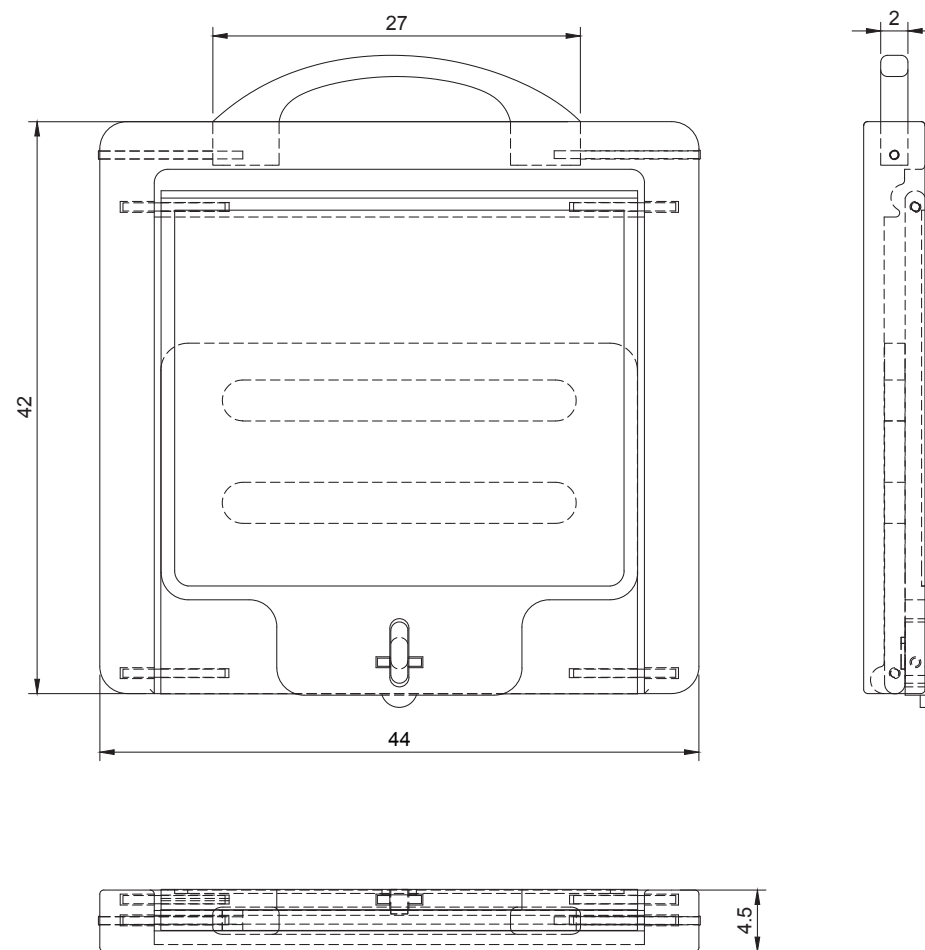
Leggera e minimale



Semplice da utilizzare

Viste tecniche

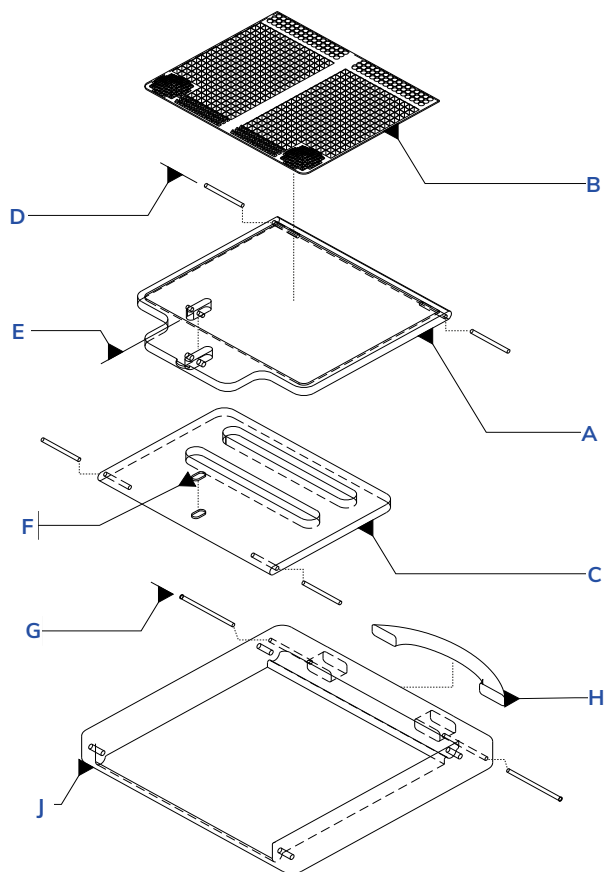
E' un attrezzo da utilizzare sia in maniera attiva che in maniera passiva. Pensato per essere costruito in legno multistrato, Steply è stato pensato per essere utilizzato sia come poggiapiedi da posizionare sotto la scrivania, sia come attrezzo per il riscaldamento e lo stretching prima o dopo l'attività fisica.



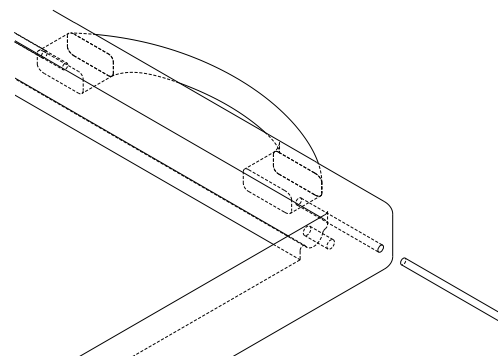
Proiezioni ortogonali

Esploso assometrico

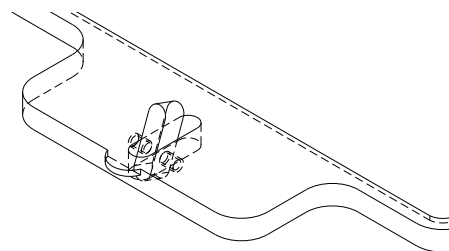
- A:** Tavola superiore in multistrato di pioppo
35 cm x 37,3 cm x 1,5 cm
- B:** Texture in gomma siliconica
33 cm x 28 cm x 1,1 cm
- C:** Tavola per inclinazione in multistrato di pioppo
35 cm x 25,7 cm x 1,5 cm
- D:** Perni in acciaio
Ø 0,6 x 7,5 cm
- E:** Blocco di sicurezza in acciaio
3,3 cm x 4,3 cm x 1,5 cm
- F:** Magnete
1,25 cm x 1,7 cm x 0,3 cm
- G:** Perni per manico in acciaio
Ø 0,6 cm x 10,68 cm
- H:** Manico in multistrato di pioppo
27 cm x 4,9 cm x 7 cm
- J:** Base in multistrato di pioppo
44 cm x 42 cm x 4,5 cm



Render dettagli



Dettaglio manico



Dettaglio blocco di sicurezza

Come si usa Steply

Steply può essere utilizzata sia in modo passivo che attivo: in modo passivo, posizionata sotto la scrivania, consente di allungare le gambe e posizionare i piedi, migliorando la postura e dando sollievo a schiena e gambe. Attraverso l'utilizzo attivo, l'oggetto diviene attrezzo di riscaldamento e allungamento, prima o dopo l'attività fisica.

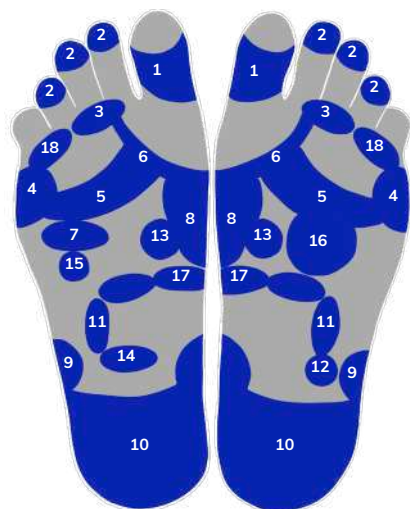
Avvertenze

Tieni la testa alta per prevenire che la colonna vertebrale si pieghi;
Caricando gli addominali scaricherai la schiena;
Assicurati di respirare regolarmente per tutto il tempo.

Riflessologia plantare

Nella riflessologia plantare, i piedi vengono considerati specchi del corpo e la pressione esercitata su particolari punti agisce sulle zone del corpo corrispondenti.

- | | | |
|------------------|---------------|---------------|
| 1. Testa | 7. Cuore | 13. Reni |
| 2. Seni frontali | 8. Stomaco | 14. Intestino |
| 3. Occhi | 9. Ginocchio | 15. Milza |
| 4. Spalla | 10. Testicoli | 16. Fegato |
| 5. Polmoni | 11. Colon | 17. Duodeno |
| 6. Tiroide | 12. Appendice | 18. Orecchie |



Stimola le zone di riflesso plantare



Aiuta la concentrazione



Riduce ansia e stress



Migliora la postura



Tonifica i muscoli degli arti inferiori



Previene malattie cardiovascolari



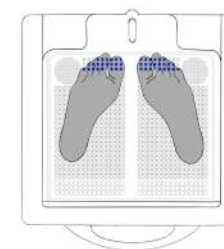
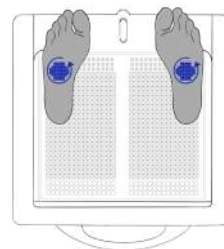
Migliora coordinazione ed equilibrio



Generale aumento della densità ossea



Esercizio passivo



Livello di difficoltà basso
●○○○

Riflessologia plantare

Il massaggio creato tramite pressione e rotazione sulla pianta dei piedi risveglia le funzionalità degli organi collegati ai punti riflessi sotto ai piedi.

Micro-punti

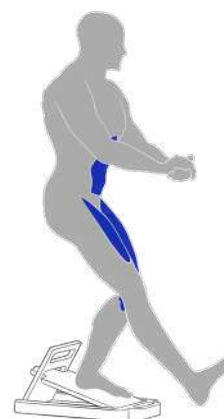
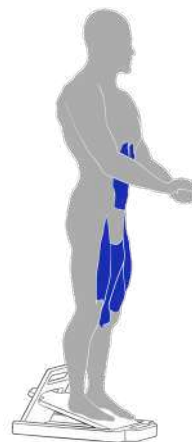
Questo massaggio unico stimola tutti i micro-punti teneri situati sulle dita che sono connesse all'attività del cervello e della testa.

Anelli radiali

Attivano organi o punti vitali energizzati in modo selettivo; ad esempio la pressione del tallone aiuta nel trattamento di sciatica, dolori alle gambe e alle ginocchia.



Esercizio attivo



Livello di difficoltà medio-alto
●●●○

Step 1

Posizionati con i piedi ad ampiezza spalle. Tieni le braccia distese in avanti.

Step 2

Abbassati piegando le ginocchia e spingendo indietro il bacino.

Step 3

Fai lo squat finché le gambe non saranno parallele al pavimento.



TSwing

Elena De Gaspari
Linda Francescon



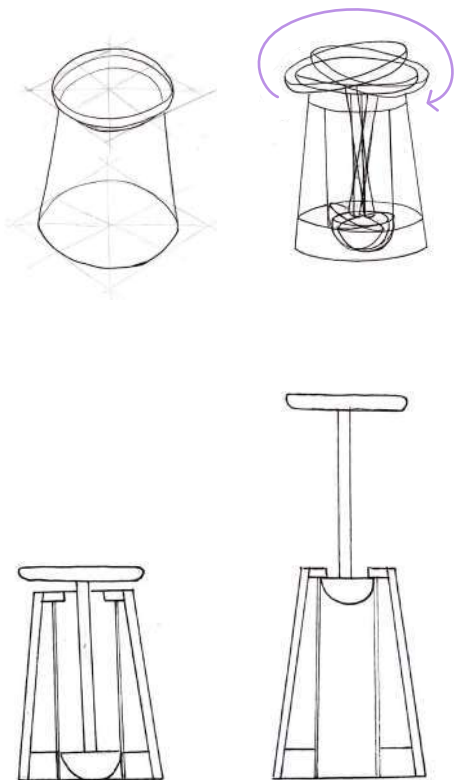
TSwing è una seduta attiva che grazie alla sua particolare struttura basculante induce l'utente a mantenere una corretta postura. È rivolta in particolare chi conduce una vita sedentaria assumendo una postura sbagliata. Cercando di mantenere una posizione di equilibrio si stimola contemporaneamente l'attività dei muscoli dorsali, lombari e degli arti inferiori. TSwing si presenta con uno design pulito e con dimensioni ridotte allo scopo di essere facilmente spostato in qualsiasi ambiente.

Concept

L'attrezzo caratterizzato da una forma a tronco di cono ha una sezione cava entro cui il piano di seduta, fissato a un tubo metallico che termina a cui nell'estremità opposta è fissata una semisfera in gomma dura, è libero di scorrere e oscillare.

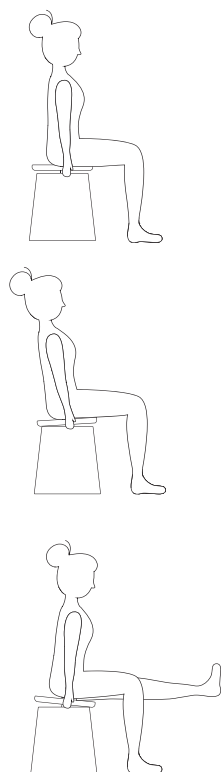
Schizzi movimento seduta

La seduta basculante può ruotare di 360°. Inoltre è stato studiato un blocco che non consente all'elemento a T di uscire dall'anello superiore.

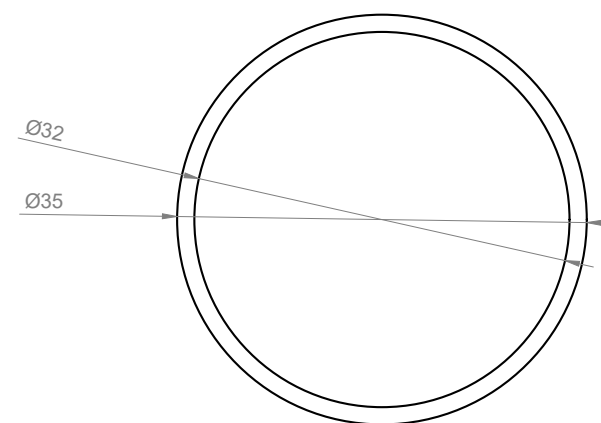
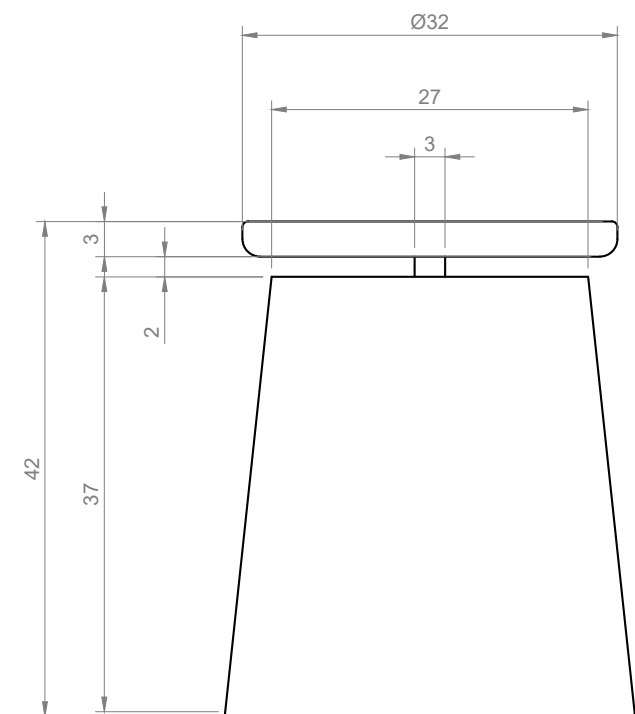


Illustrazioni forma-funzione

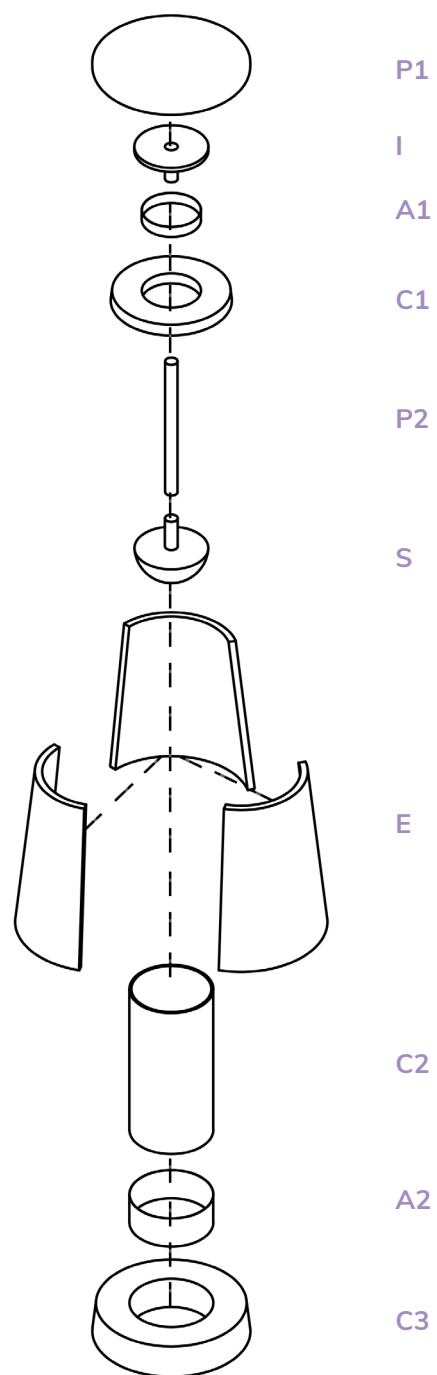
Di seguito sono riportati i possibili funzionamenti della seduta TSwing.



Viste tecniche



Esploso assometrico



P1

I

A1

C1

P2

S

E

C2

A2

C3

P1: piano di seduta in multistrato di betulla
Ø32 cm x 3 cm

I: incastro piano di seduta con pertica
in acciaio
Ø15 cm x 8 cm

A1: anello superiore di protezione in teflon
Ø12 cm x 2,5 cm

C1: cilindro cavo superiore in multistrato
di betulla
Ø24 cm x 2,5 cm

P2: pertica a sezione circolare in acciaio
Ø3 cm x 39 cm

S: semisfera in gomma dura
Ø15 cm x 7,5 cm

E: elemento della struttura portante in
multistrato di betulla
37 cm x 30 cm x 1,5 cm

C2: cilindro cavo che funge da guida in
multistrato di betulla
Ø17 cm x 35 cm

A2: anello inferiore di protezione in
teflon
Ø17 cm x 7 cm

C3: cilindro cavo inferiore in multistrato
di betulla
Ø32 cm x 7 cm



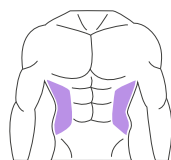
Come si usa TSwing

Torsione del busto (flessibilità ed allungamento)

A cosa serve lo stretching?

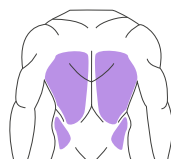
Lo stretching è una **tecnica di allungamento** muscolare che permette di aumentare la **flessibilità muscolare** e di preservare la mobilità articolare.

Benefici della torsione del busto



Allungamento
Rafforzamento

Muscoli Obliqui



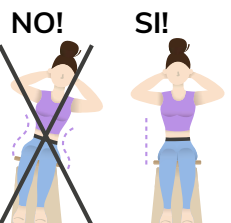
Allungamento
Rafforzamento

Muscoli Dorsali

Errori più comuni



Tieni la schiena dritta
puoi stirare eccessivamente le fibre cartilaginee che costituiscono il disco intervertebrale se lo esegui male



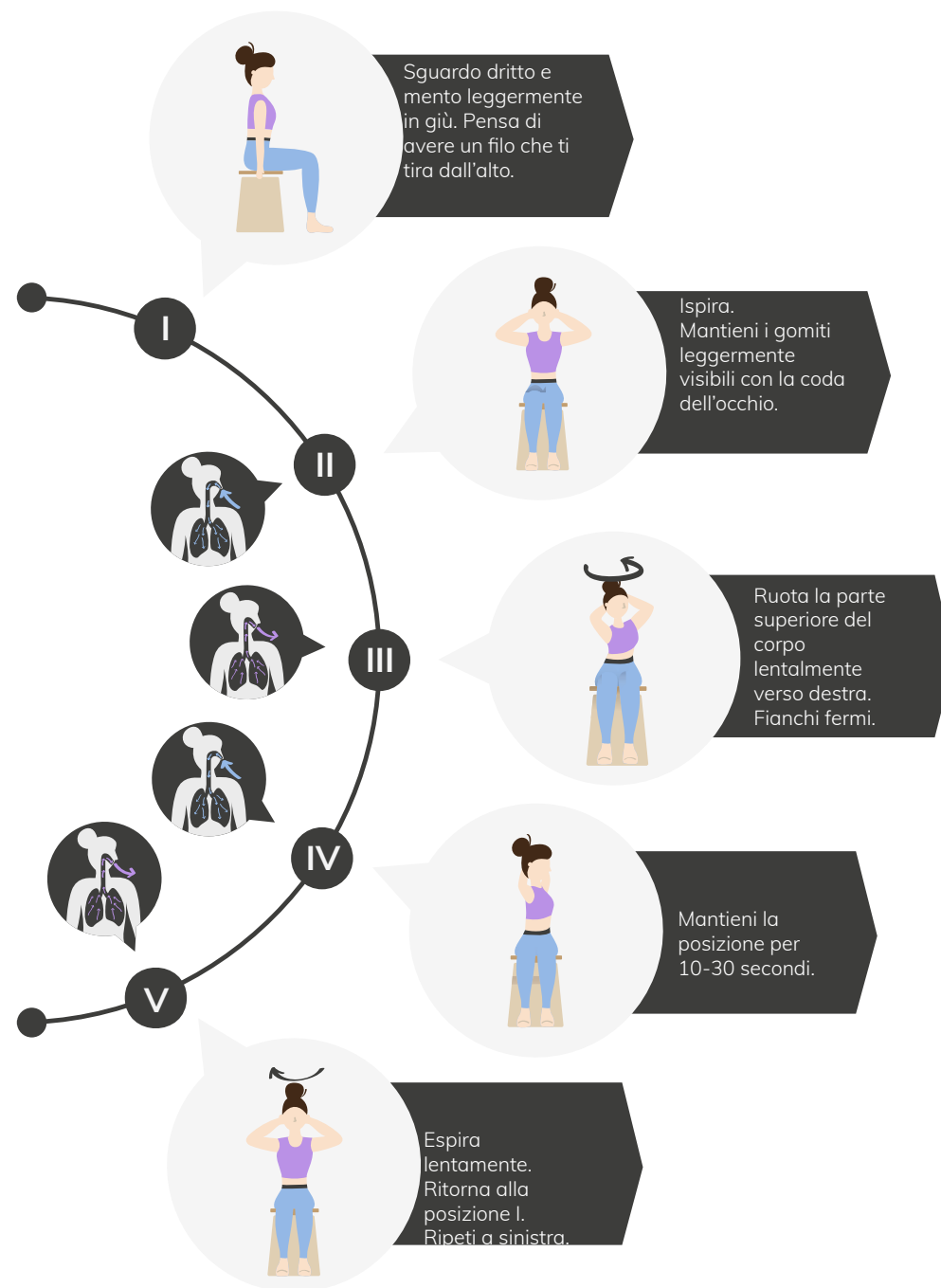
Tieni il busto ben saldo alla seduta
puoi danneggiare i legamenti che uniscono le vertebre

Possibili variazioni

Gamba alzata



Seduti a terra





Movyta

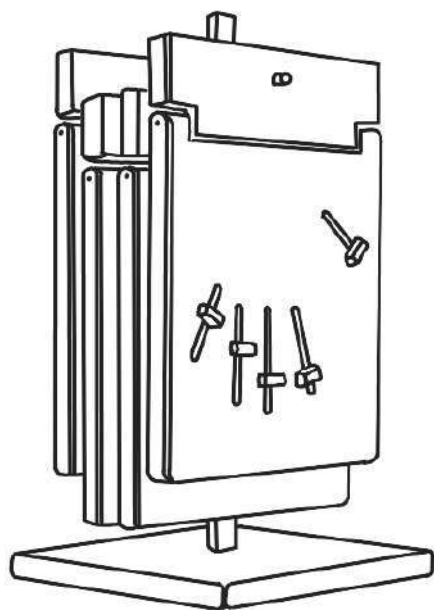
Alessia Buson
Roberta Rosa Esposito



L'evoluzione umana, e con lei la storia del nostro corpo, è tutt'altro che conclusa e fra un centinaio di anni dovremo fare i conti con gli effetti della tecnologia sul nostro fisico. Mindy è la simulazione in 3D della donna del futuro, con la schiena curva, le mani modellate in una presa ad artiglio e il gomito piegato a 90°, per via dei periodi prolungati trascorsi con lo smartphone. Il concept nasce da alcuni studi riguardanti la mobilità degli arti in relazione alle nuove abitudini legate ai device. Lo scopo è stimolare le persone a svolgere esercizi correttivi per le articolazioni delle mani in casa e/o in ufficio.

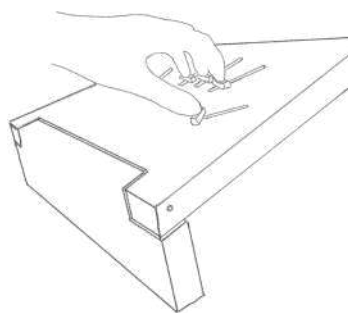
Concept

Movyta é un concept dedicato allo stretching delle articolazioni delle mani. Quattro tavolette in legno offrono altrettanti esercizi per la mano. Ciascuna delle tavolette ha una base quadrata ed è composta da due parti, tenute insieme da un sistema di rotazione tramite un perno in acciaio che permette la rotazione di queste fino a 90°, per poterle bloccare su una superficie piana una volta estratte e svolgere gli esercizi stabiliti, è inoltre presente un foro che permette di appenderle.



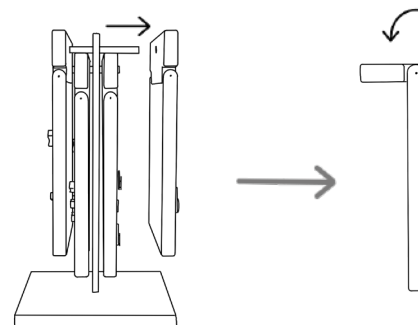
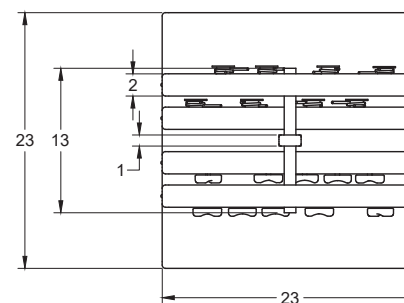
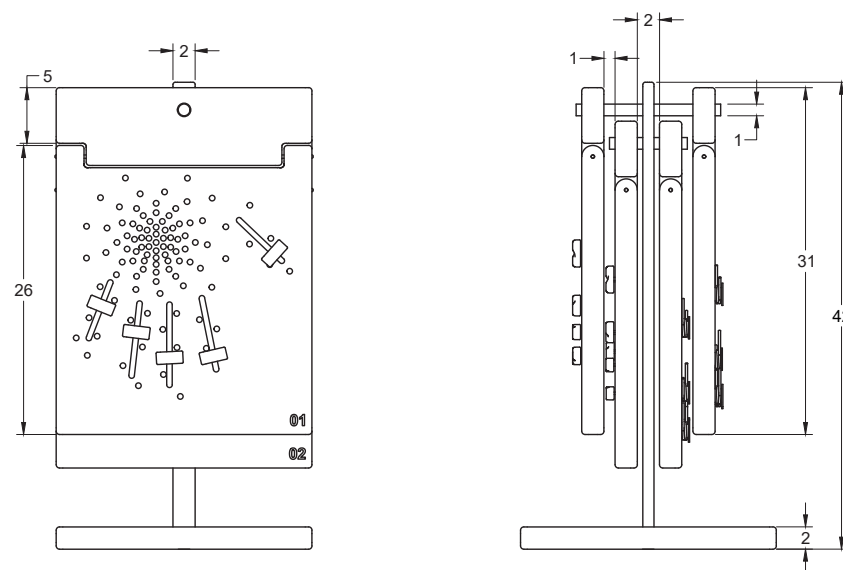
Tavolette

Due tavolette, pensate per l'estensione delle dita, presentano cinque blocchetti in legno che scivolano in apposite corsie, mentre le altre due tavolette, pensate per l'allargamento, presentano quattro molle, che vanno chiuse e aperte con il movimento delle dita.



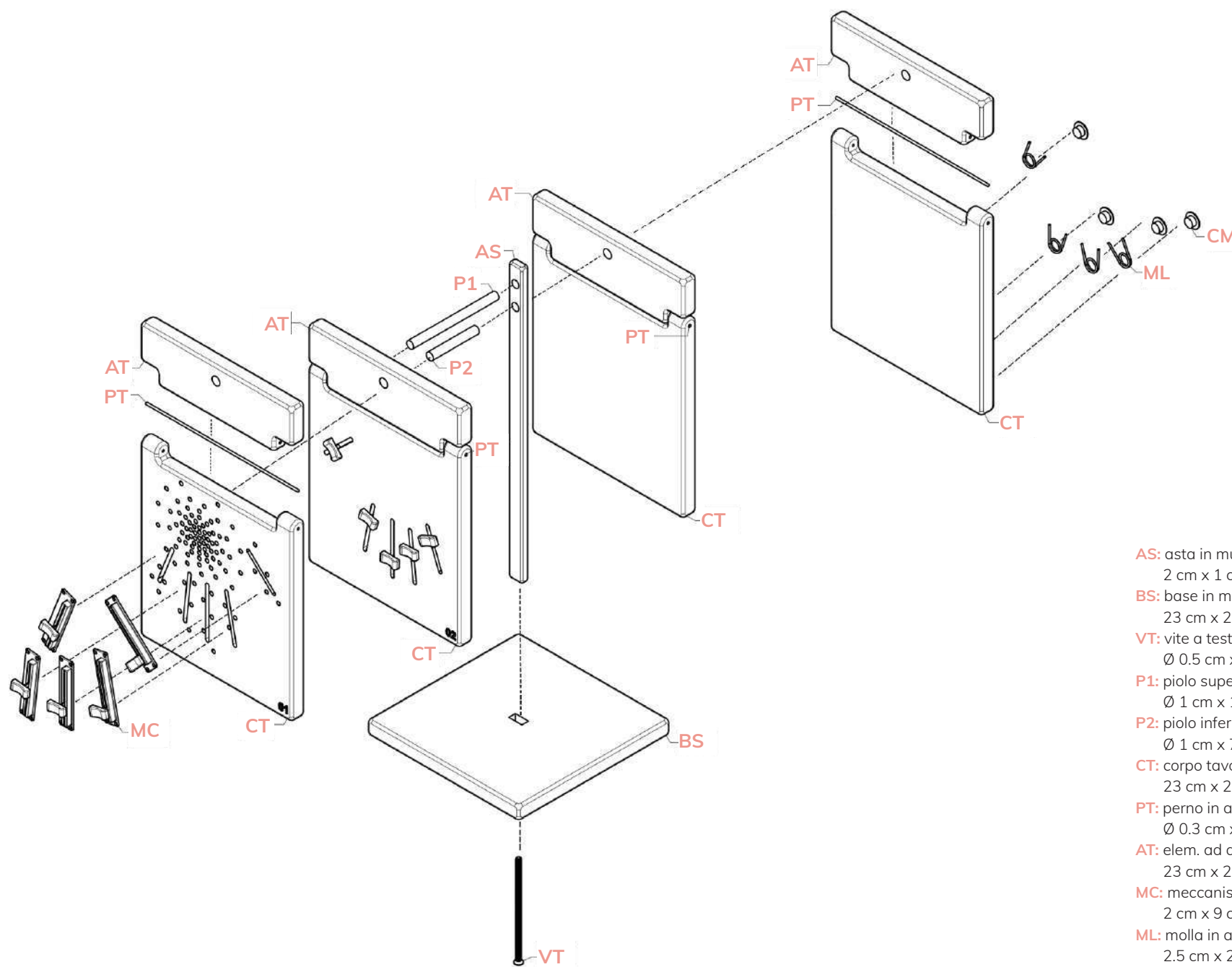
A sinistra un disegno in vista assometrica dell'oggetto. Sopra una rappresentazione, in vista assometrica, dello svolgimento del primo di due esercizi.

Viste tecniche



L'immagine illustra l'estrazione e il piegamento della tavoletta

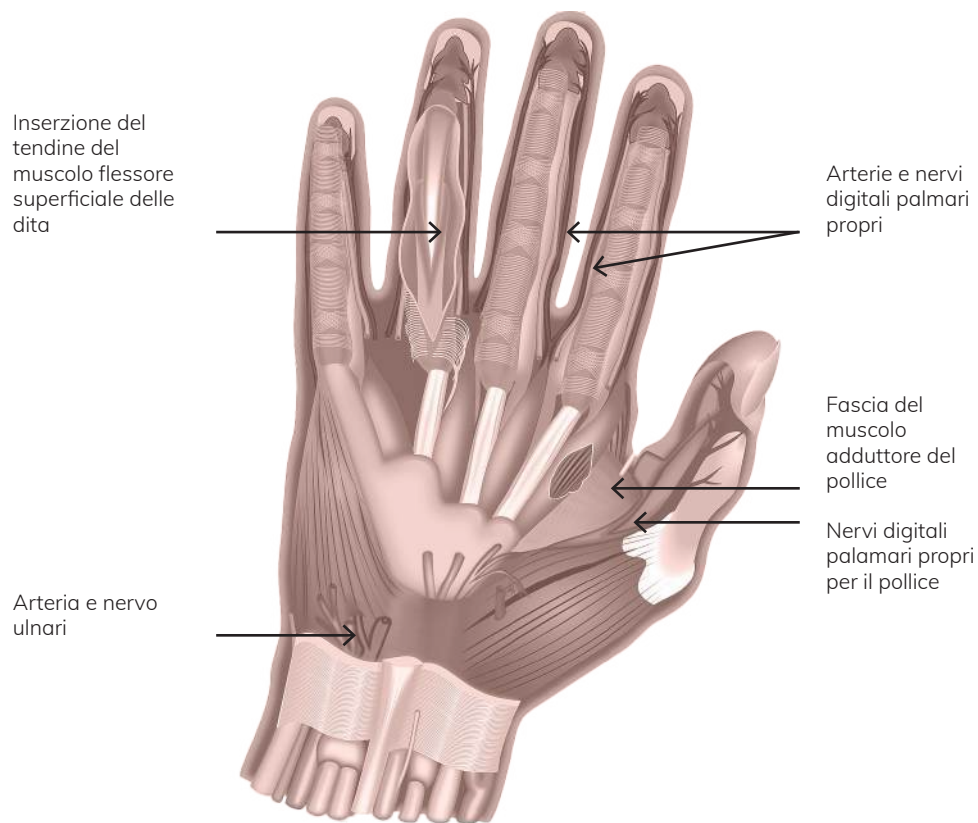
Esploso assonometrico



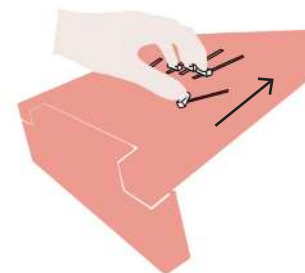
- AS:** asta in multistrato di betulla, (Qtà: 1)
2 cm x 1 cm x 40 cm
- BS:** base in multistrato di betulla, (Qtà: 1)
23 cm x 23 cm x 2 cm
- VT:** vite a testa piatta Phillips in acciaio inox, (Qtà: 1)
Ø 0.5 cm x 12 cm
- P1:** piolo superiore in multistrato di betulla, (Qtà: 1)
Ø 1 cm x 13 cm
- P2:** piolo inferiore in multistrato di betulla, (Qtà: 1)
Ø 1 cm x 7 cm
- CT:** corpo tavoletta in multistrato di betulla, (Qtà: 4)
23 cm x 2 cm x 26 cm
- PT:** perno in acciaio inox, (Qtà: 4)
Ø 0.3 cm x 23.2 cm
- AT:** elem. ad angolo in multistrato di betulla, (Qtà: 4)
23 cm x 2 cm x 7 cm
- MC:** meccanismo in acciaio, (Qtà: 5)
2 cm x 9 cm x 2.3 cm
- ML:** molla in acciaio inox, (Qtà: 4)
2.5 cm x 2 cm x 0.5 cm
- CM:** fissaggio in multistrato di betulla, (Qtà: 4)
Ø 2 cm x 0.7 cm

Come si usa Movyta

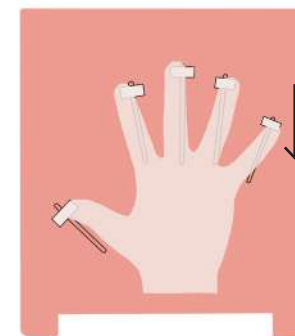
Movyta è composto da quattro tavolette, realizzate per due differenti esercizi. Il primo ha l'obiettivo di rafforzare il polso, favorire il flusso sanguigno alla mano, migliorare la flessibilità delle dita e aumentare la forza che può essere esercitata dalla mano riducendo l'affaticamento. Il secondo è un esercizio di stretching che favorisce l'allargamento delle dita grazie alla spinta di alcune molle, il cui compito è quello di creare una minima tensione, senza mai arrivare a sentire fastidio o dolore.



Flettere le dita

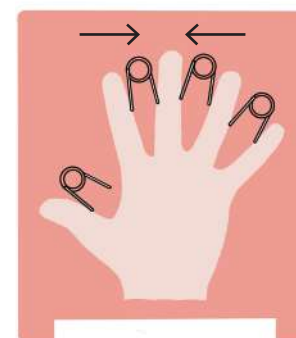


Appoggiare la mano sulla tavoletta, allungare le dita per spingere i tasselli verso l'alto.

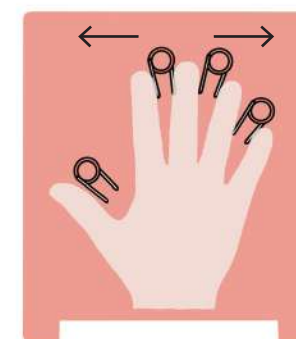


Tornare alla posizione iniziale e ripetere l'esercizio tra le quattro e le cinque volte.

Allargare le dita



Appoggiare la mano sulla tavoletta, avvicinare le dita tra loro contrastando la spinta delle molle.



Mantenere questa posizione per il tempo indicato, quindi ritornare alla posizione iniziale. Ripetere l'esercizio tra le quattro e le cinque volte.



Duna

Ginevra Angrisani
Francesco Baldassi
Flavio Di Quattro
Martina Gerardi



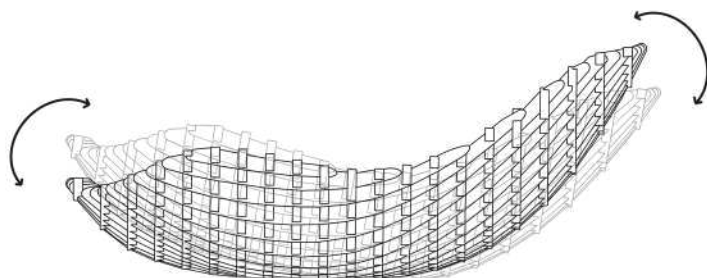
Progettata per la meditazione e gli esercizi di Yoga legati alla posizione del Loto. Duna ha un design ergonomico che supporta la postura corretta nella seduta, aiutando a ridurre la tensione sulla schiena e sulle gambe. La forma di Duna è stata progettata per adattarsi alla posizione del Loto, offrendo un supporto adeguato per le ginocchia e le caviglie, facilitando la stabilità e la flessibilità durante gli esercizi. Il materiale utilizzato nella costruzione della sedia è stato selezionato per garantire comfort e durata nel tempo. Duna è una seduta che combina la tradizione della meditazione e dello Yoga con la tecnologia contemporanea per creare un supporto confortevole ed efficiente per la pratica.

Concept

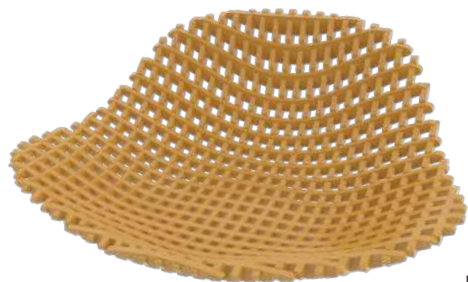
Duna da semplice seduta per la posizione del Loto, attraverso una rotazione di 180° può fungere anche da supporto per la posizione detta del "ponte". In legno di faggio, la tecnologia di realizzazione prevede il taglio a laser e la stampa digitale. Il taglio a laser consente di tagliare con precisione i singoli pezzi di legno che vengono poi assemblati manualmente utilizzando incastri per creare una struttura solida e resistente. Il cuscino che ricopre tutta la scocca è invece realizzato con una tecnologia ad alta frequenza.

Forma-funzione

Studiata per far sì che il fruitore riesca ad assumere una posizione stabile e continua per tutta la seduta di Yoga, riuscendo a raggiungere il controllo del proprio corpo e favorendo la liberazione della mente.

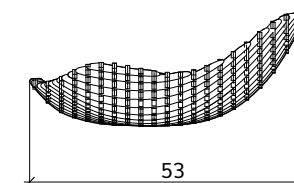
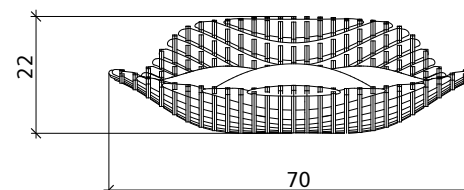
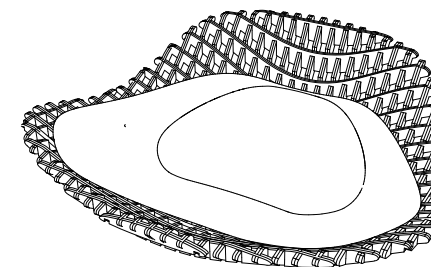
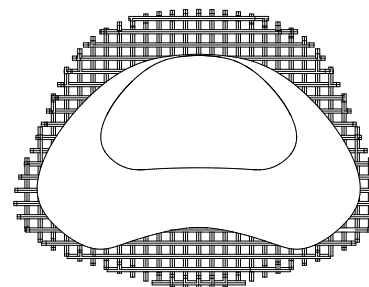


Sketch forma-funzione

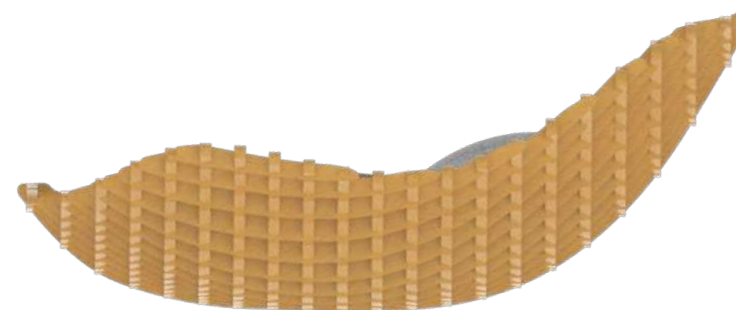


Render struttura

Viste tecniche

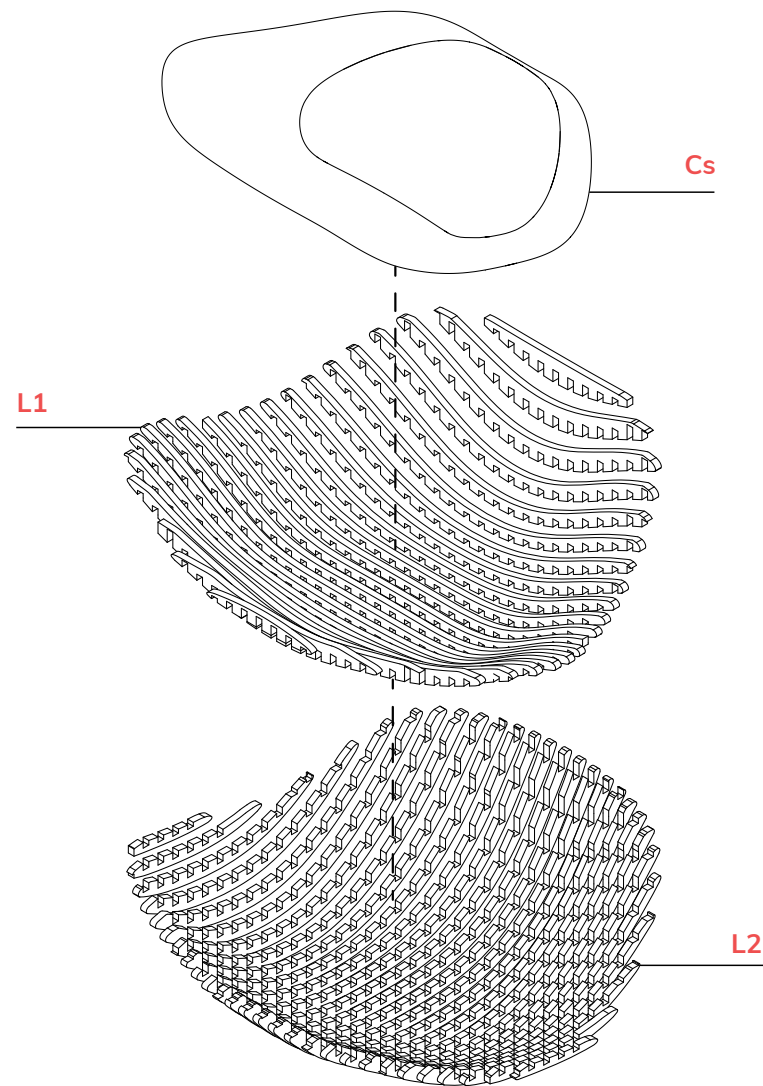


Disegni tecnici quotati



Render vista laterale

Esploso assonometrico

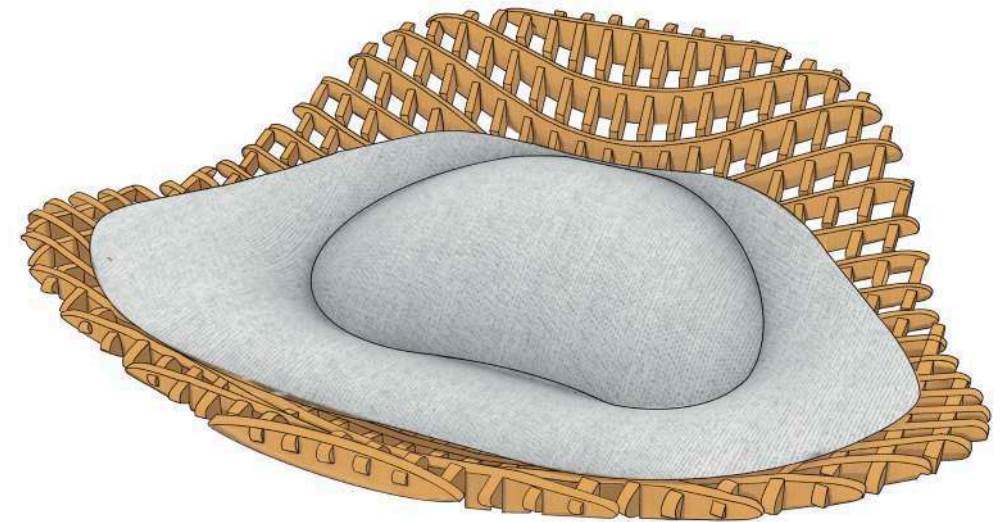


Cs: cuscino imbottito
65 cm x 45 cm x 8 cm

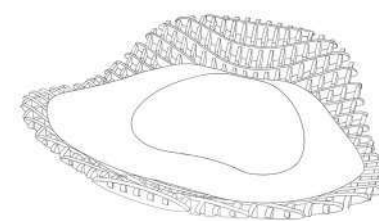
L1: listelli verticali (x27)
53 cm x 2 cm x 1 cm (L massima)

L2: listelli orizzontali (x21)
70 cm x 2 cm x 1 cm (L massima)

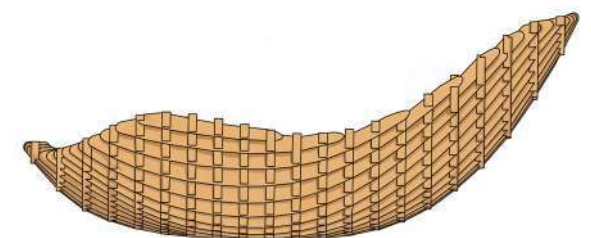
Prototipazione



Sketch prospettico con materiali



Sketch prospettico struttura



Sketch vista laterale

Come si usa Duna

Duna si può utilizzare come semplice seduta e, capovolgendola di 180°, può anche fungere da supporto per il ponte. Nel primo caso la posizione consigliata è quella del Loto: porta alla perfetta stabilità del corpo e i benefici che se ne traggono sono moltissimi.

Preparazione

4 cicli respiratori per ogni posizione



Padmasana

Alla base della posizione del Loto vi sono le gambe incrociate, braccia e mani possono assumere diverse posizioni. Quando si assume questa posizione non si deve mai provare dolore.

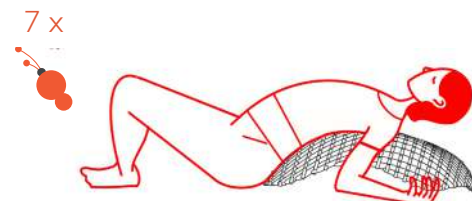
7 cicli respiratori



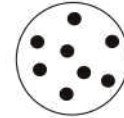
Supta Baddha Konasana

Ci si sdraia in posizione supina, appoggiando testa, collo, spalle e schiena sul supporto. Le braccia sono aperte e i palmi delle mani sono rivolti verso l'alto. Le piante dei piedi si toccano.

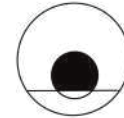
7 cicli respiratori



Ti connette con il tuo corpo



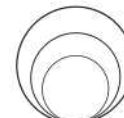
Migliora la qualità del sonno



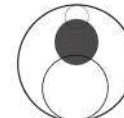
Lege il corpo con la mente



Lege il corpo con la mente



Aumenta i tuoi livelli di energia



Allevia lo stress



Aumenta la concentrazione

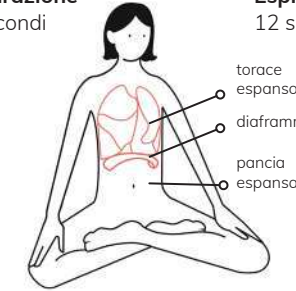


Supporta le funzioni cognitive

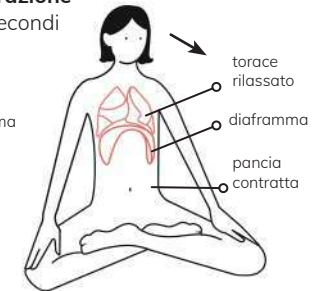
Pranayama

Espansione del respiro

Inspirazione
6 secondi



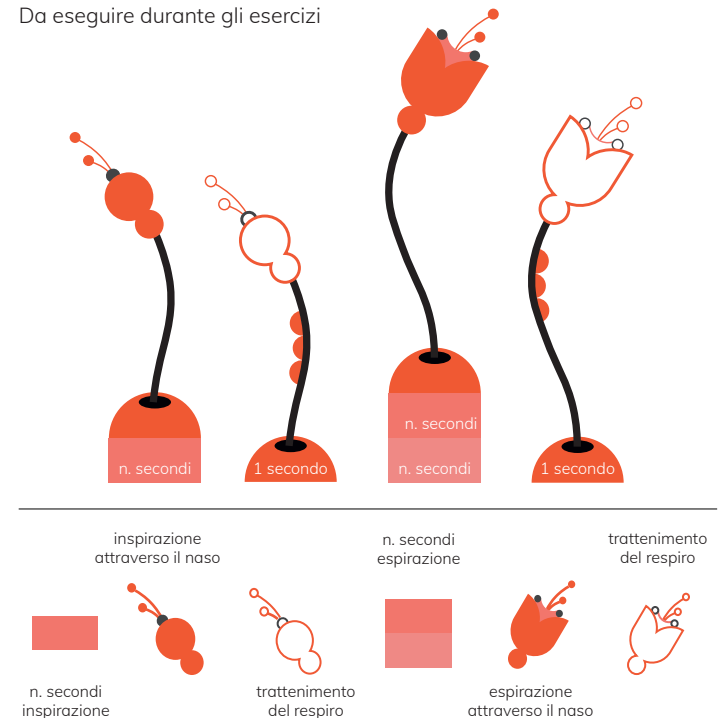
Espirazione
12 secondi



Consiste in tre fasi successive legate da un unico e armonico atto e costituisce la respirazione ideale. Il canale attraverso il quale deve passare l'aria è quello nasale. L'espiazione deve durare il doppio della inspirazione.

Ciclo respiratorio

Da eseguire durante gli esercizi





Total Bear

Giulia Baraldini
Deiber Elias Barassi
Niccolò Frau



Total Bear è una panca progettata per l'allenamento total body, a seconda dell'utilizzo infatti coinvolge diversi gruppi muscolari.

Le tre parti dell'oggetto dall'aspetto zoomorfo hanno una propria funzionalità: la struttura in legno è la base di appoggio del corpo, la testa in simil pelle imbottita di neoprene funge da cuscinetto e gli occhi che sporgono da essa sono degli agganci per gli elastici.

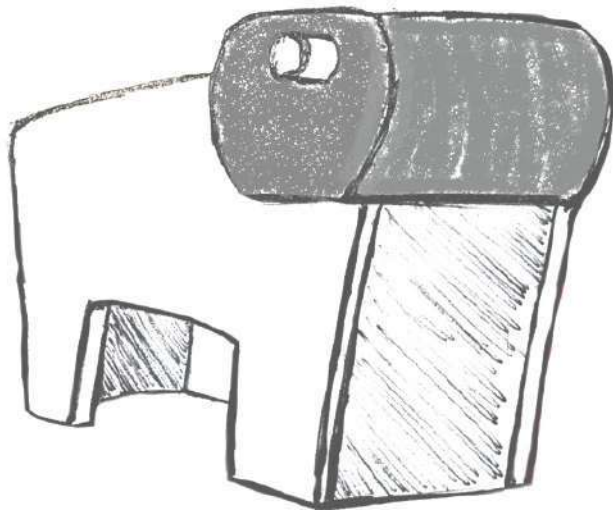
Le sue dimensioni ridotte rispetto alle panche comuni sono pensate per poterla usare in un ambiente domestico in modo da risolvere la problematica più frequente delle persone che studiano o lavorano: la mancanza di tempo. In questo modo avendola comodamente a casa è possibile eseguire un allenamento completo senza frequentare la palestra.

Concept

Total Bear presenta una struttura interamente in legno multistrato, leggero ma allo stesso tempo molto resistente. Il cuscino per l'appoggio della testa invece è in simil pelle, dello stesso materiale delle panche da palestra, imbottito di neoprene per renderlo ancora più confortevole. Il bastone in legno che assume la funzione di "ferma elastici" può essere infilato e sfilato facilmente.

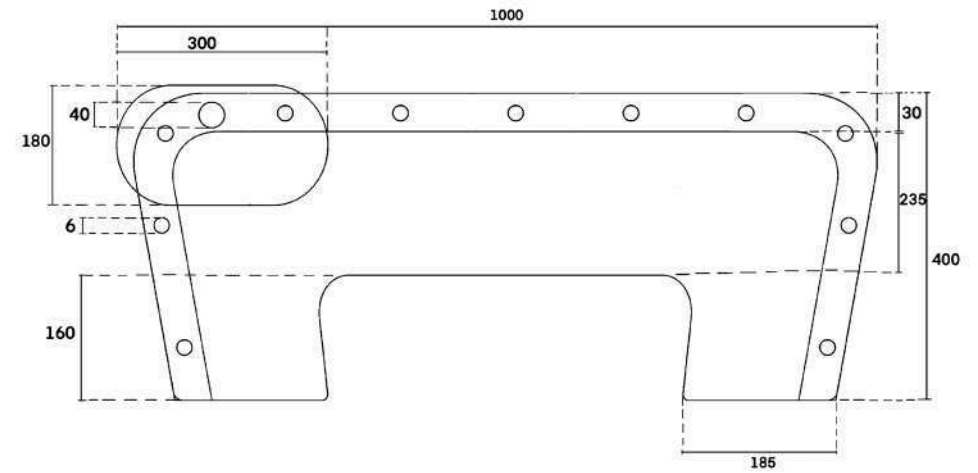
Sketch

Vista prospettica di Total Bear

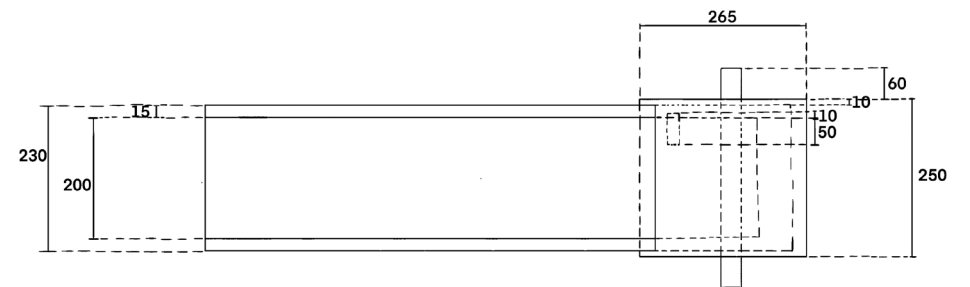


Vista laterale

Viste tecniche

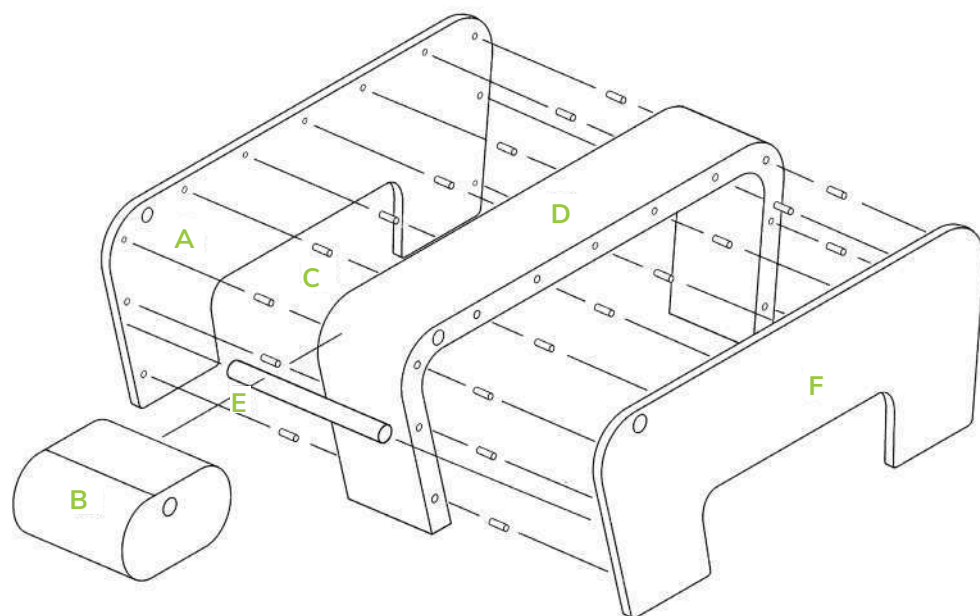


Quote della vista laterale



Quote della vista superiore

Esploso assonometrico



- A:** pannello destro in multi strato di betulla,
400 mm x 1000 mm x 15 mm
- B:** cuscino in ecopelle imbottito in poliester,
180mm x 300 mm x 250 mm
- C:** spine godrum in legno duro di faggio,
6 mm Ø x 60 mm
- D:** corpo centrale in legno multi strato di betulla,
400 mm x 1000 mm x 200 mm x 30 mm
- E:** cilindro in legno di faggio piallato,
40 mm Ø x 310 mm
- F:** pannello sinistro in multi strato di betulla,
400 mm x 1000 mm x 15 mm

Prototipazione



Vista prospettica frontale



Vista delle componenti



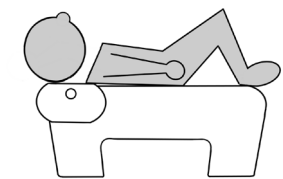
Vista prospettica posteriore

Come si usa Total Bear

A seconda dell'utilizzo la panca allena diverse parti del corpo. Di seguito una spiegazione completa di come eseguire il crunch addominale e poi alcune illustrazioni su quali altri esercizi è possibile svolgere.

Il crunch

È un esercizio mirato per gli addominali, infatti li isola completamente coinvolgendo in particolare il muscolo retto dell'addome.



Step 1

Sdraiarsi sulla panca supini con le ginocchia piegate e la pianta dei piedi poggiata sulla superficie.

! assicurarsi che la zona lombare sia completamente appoggiata e di non star inarcando la schiena, in caso contrario fare una retroversione del bacino.



Step 2

Posizionare le braccia dietro alla nuca mantenendo i gomiti distanti tra loro, contrarre gli addominali e inspirare.



Step 3

Espirare e sollevare la parte superiore del corpo, mantenendo la testa e il collo rilassati.

! per fare ciò è necessario contrarre il core.



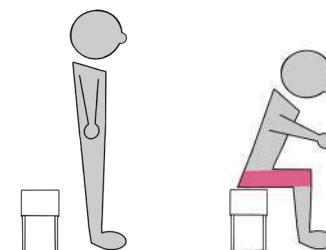
Step 4

Inspirare e tornare alla posizione di partenza.

Altre modalità d'uso

Con la panca, oltre ad allenare diverse parti del corpo, è possibile scegliere tre modalità di allenamento: a corpo libero, con l'aggiunta di pesi o con il supporto degli elastici.

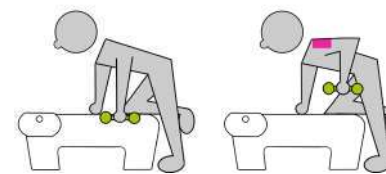
A corpo libero



Lo squat

È un esercizio multiarticolare che allena il quadricipite femorale ed il grande gluteo.

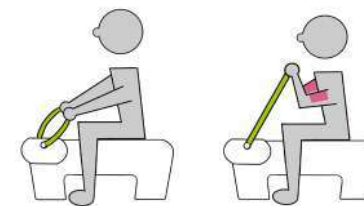
Con i manubri



Il rematore

È uno degli esercizi più conosciuti per allenare il gran dorsale.

Con gli elastici



Come agganciarli?

Agganciare gli elastici alla panca è facile. Basta semplicemente incastrarli intorno al bastone che sporge ai lati del cuscino.

Curl

È un esercizio finalizzato al rinforzo dei bicipiti.



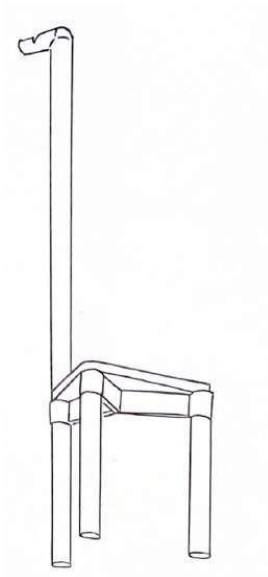
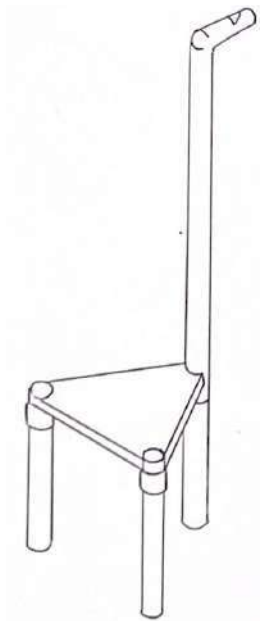
Giraffa

Francesco Zuffa
Vittoria Camata

La maggior parte di coloro che passano seduti molte ore della giornata -studenti e lavoratori- lo fa assumendo posizioni scorrette, che gravano sulla colonna vertebrale e a lungo andare influiscono sulla salute fisica e mentale. In particolare, negli ultimi anni è tendenza assumere la cosiddetta "pandemic posture": un atteggiamento che comporta la chiusura delle spalle e l'inarcamento in avanti. Per questo Giraffa affronta il tema della corretta postura: l'utente è indotto a mantenere la schiena dritta grazie alla conformazione della seduta stessa, nello specifico dello schienale.

Concept

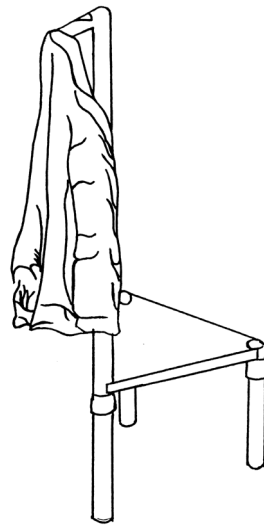
Giraffa è caratterizzata da 3 gambe: una di queste si sviluppa in altezza, fungendo da schienale, e termina con un elemento multifunzionale. Tali componenti sono incastrati in corrispondenza degli angoli della seduta triangolare, intagliati secondo un profilo complementare a quello delle gambe. L'intera struttura è unita e stabilizzata da un elemento metallico.



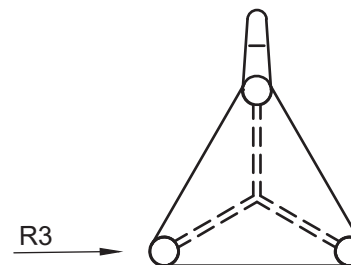
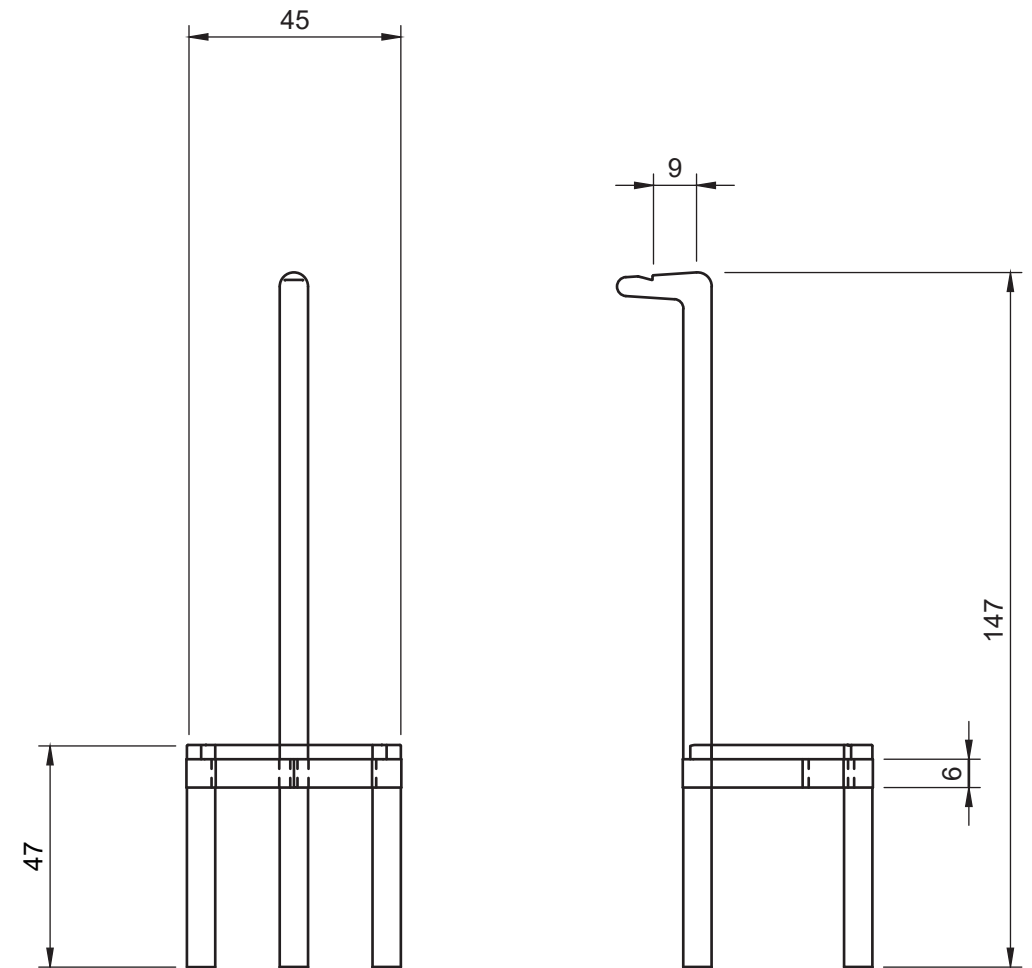
Forma-funzione

Giraffa nasce in seguito ad uno studio sulla posizione ottimale per mantenere la schiena dritta.

La forma risultante è la combinazione tra una correzione di tipo posturale e uno strumento per l'allungamento. L'elemento in cima funge anche da appendiabiti

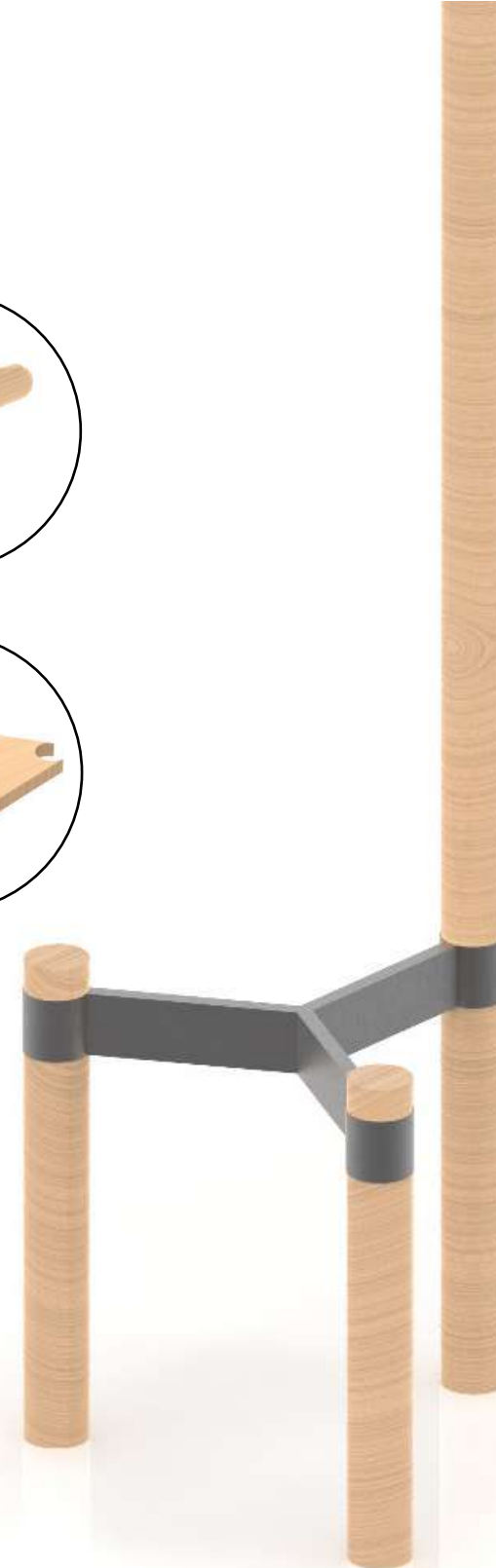
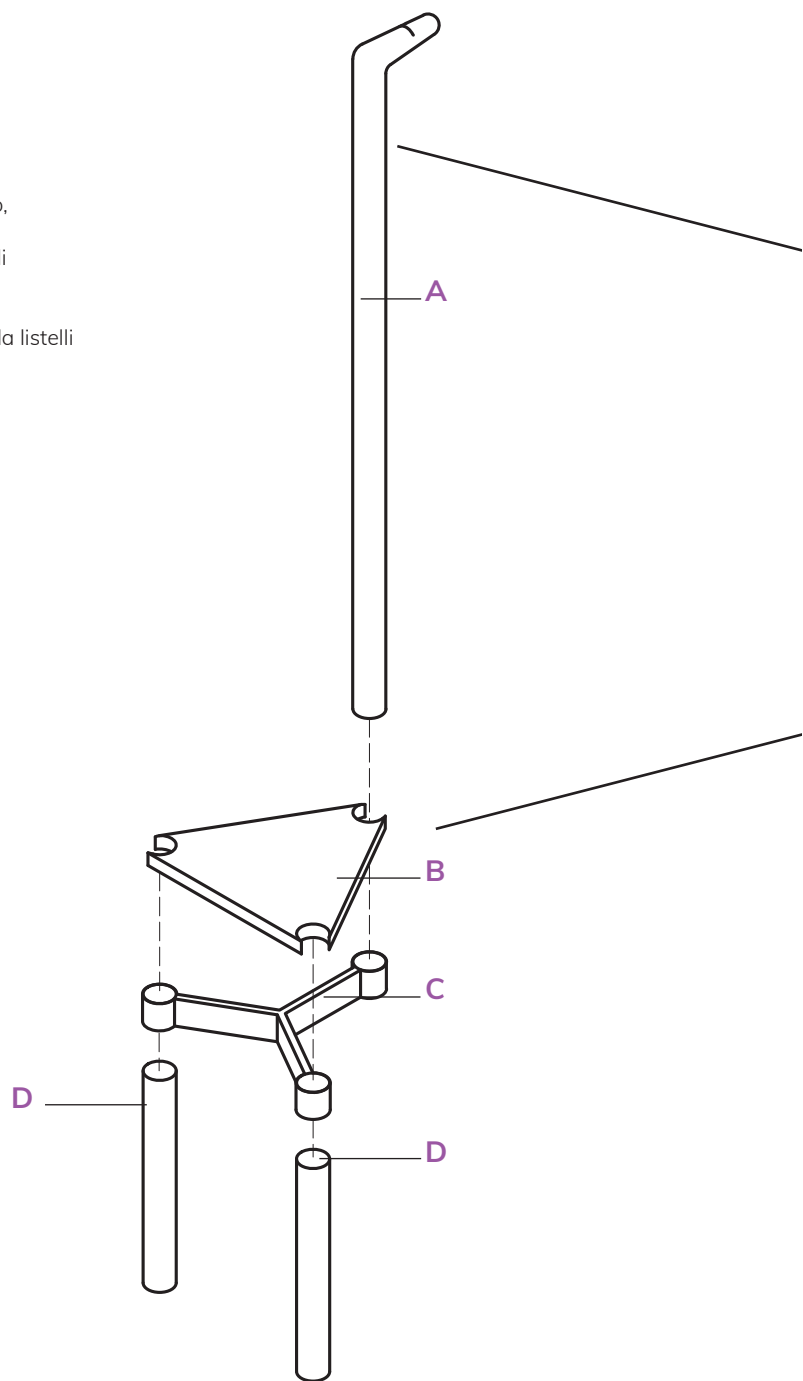


Viste tecniche



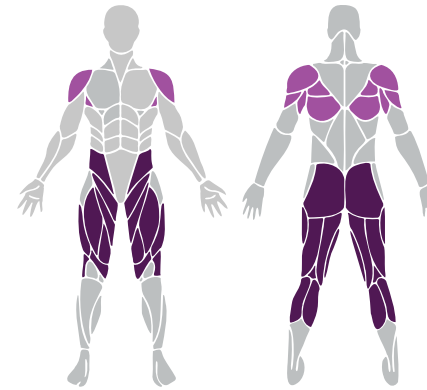
Esploso assometrico

- A:** schienale in legno di frassino,
Ø 6 cm x 145 cm
- B:** seduta triangolare in legno di
frassino,
45 cm x 2,8 cm x 39 cm
- C:** struttura metallica formata da listelli
e incastrì,
listelli:
6 cm x 1,5 cm x 19 cm
incastrì:
Ø 6,2 x 6 cm
- D:** gambe in legno di frassino,
Ø 6 cm x 47 cm



Come si usa Giraffa

Elemento d'arredo minimale, semplice ed essenziale, il cui funzionamento si basa sui principi posturali e di allungamento. La sedia Giraffa impone di mantenere la schiena eretta in posizione seduta, ma anche praticare esercizi di allungamento dietro di essa, usando la gamba-schienale come sostegno per l'esercizio.

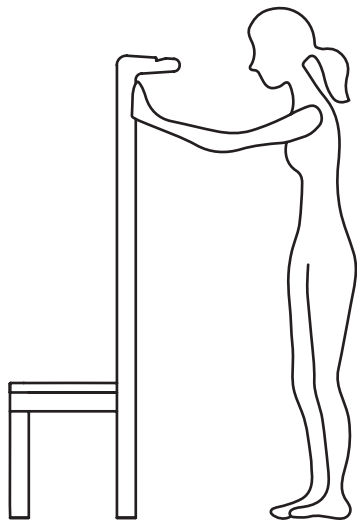


Muscoli coinvolti

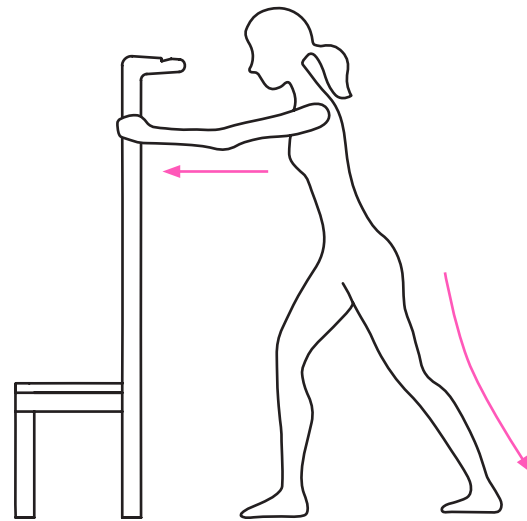
La combinazione delle due pose ha come target i muscoli della parte superiore del corpo, cioè quelli delle braccia, delle spalle e della schiena, e quelli degli arti inferiori, ossia polpacci, glutei e i quadricipiti femorali.



Mantieni la posizione per 20"; ripetere 10 volte alternando ogni volta la posizione delle gambe.



Fase 1 Posizionarsi in piedi afferrando la gamba-schienale



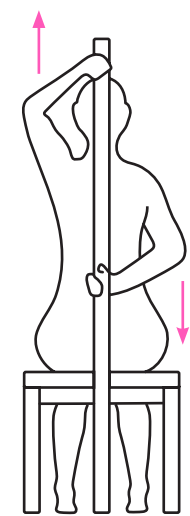
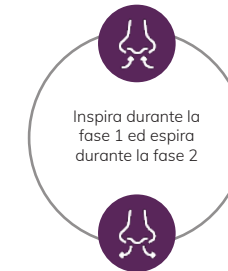
Fase 2 Mantenendo le mani appoggiate, piegare in avanti una gamba e allungare indietro l'altra; quindi cambiare con l'altra



Mantieni la posizione 20-30", poi alternare le braccia



Fase 1 Sedersi con gambe leggermente divaricate e schiena dritta appoggiata allo schienale



Fase 2 Afferrare il palo appena sopra la testa con un braccio e con l'altro afferrare il palo all'altezza della zona lombare

Tips



Non staccare il tallone da terra

Benefici salutari e performativi



Flessibilità scheletrica



Circolazione sanguigna



Salute mentale e autodifesa

Tips



Mantenere la schiena dritta appiattita allo schienale (senza inarcarla)

Benefici salutari e performativi



Diminuzione del dolore



Correzione posturale



Gestione dello stress



Dude

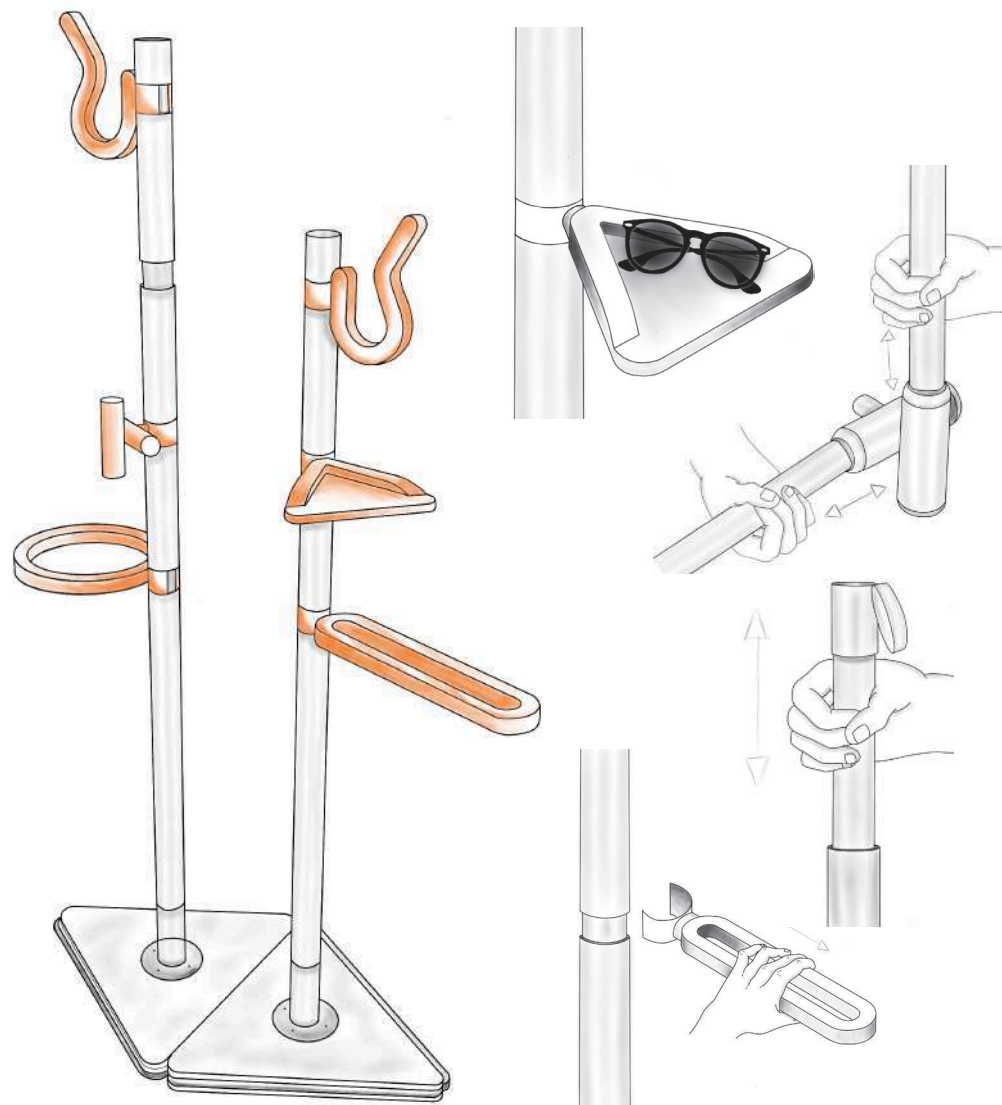
Nicola Buogo
Mattia Caprini

Dude è un progetto unico nel suo genere, uno strumento versatile che offre molteplici funzioni, dotato di diverse clip intercambiabili, come il supporto svuotatasche e l'attaccapanni, può essere utilizzato per soddisfare varie esigenze quotidiane. La sua caratteristica risiede nella trasformabilità. In base agli accessori a clip che gli vengono attaccati, Dude può cambiare completamente funzione. Sfilando il bastone dalla base, diventa un efficace attrezzo per il fitness, ideale per lo stretching posturale e la correzione della schiena. Dude, attraverso semplici e facili modifiche, è in grado di offrire una soluzione completa che unisce praticità, comfort e benessere.

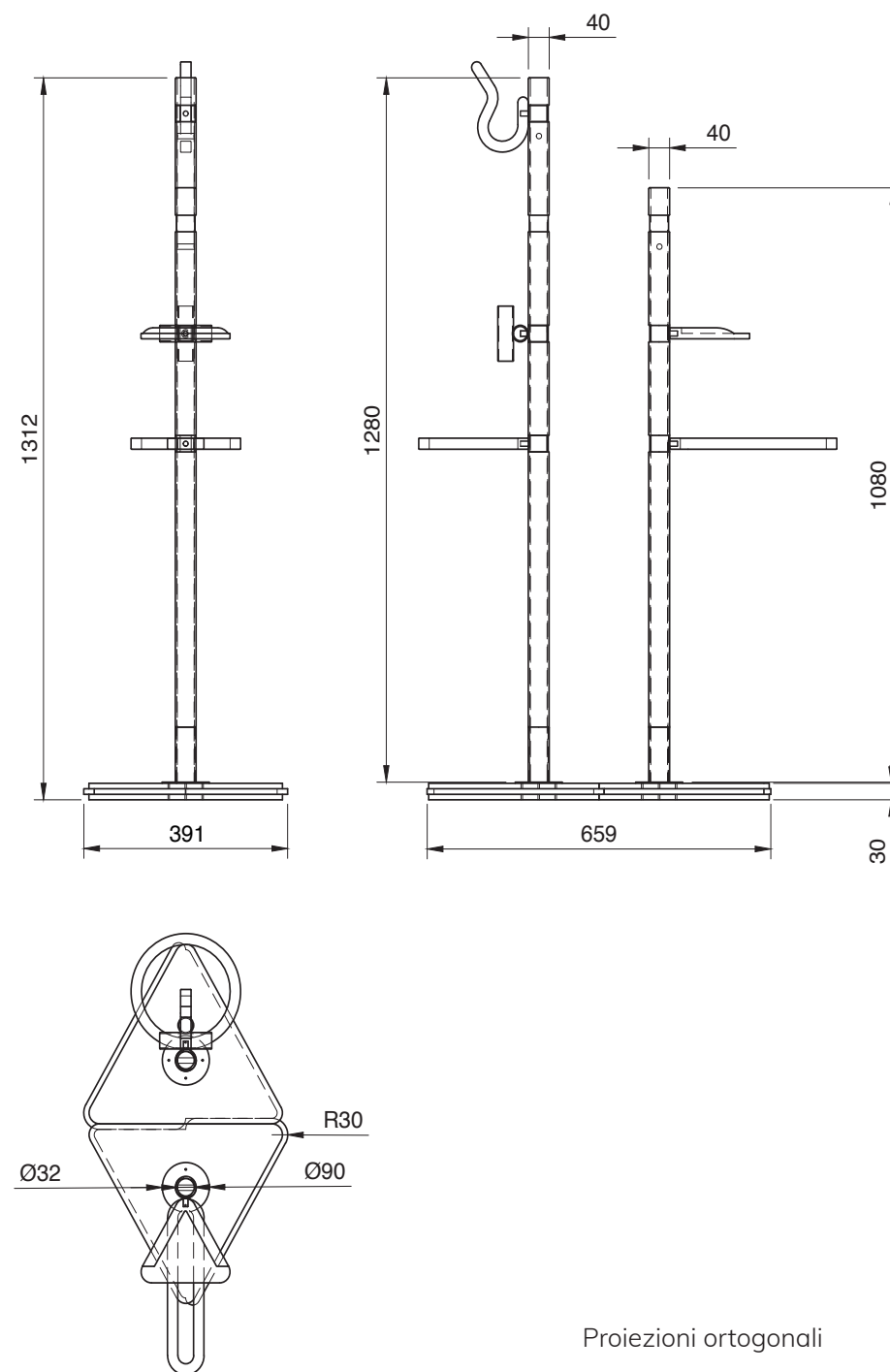


Concept

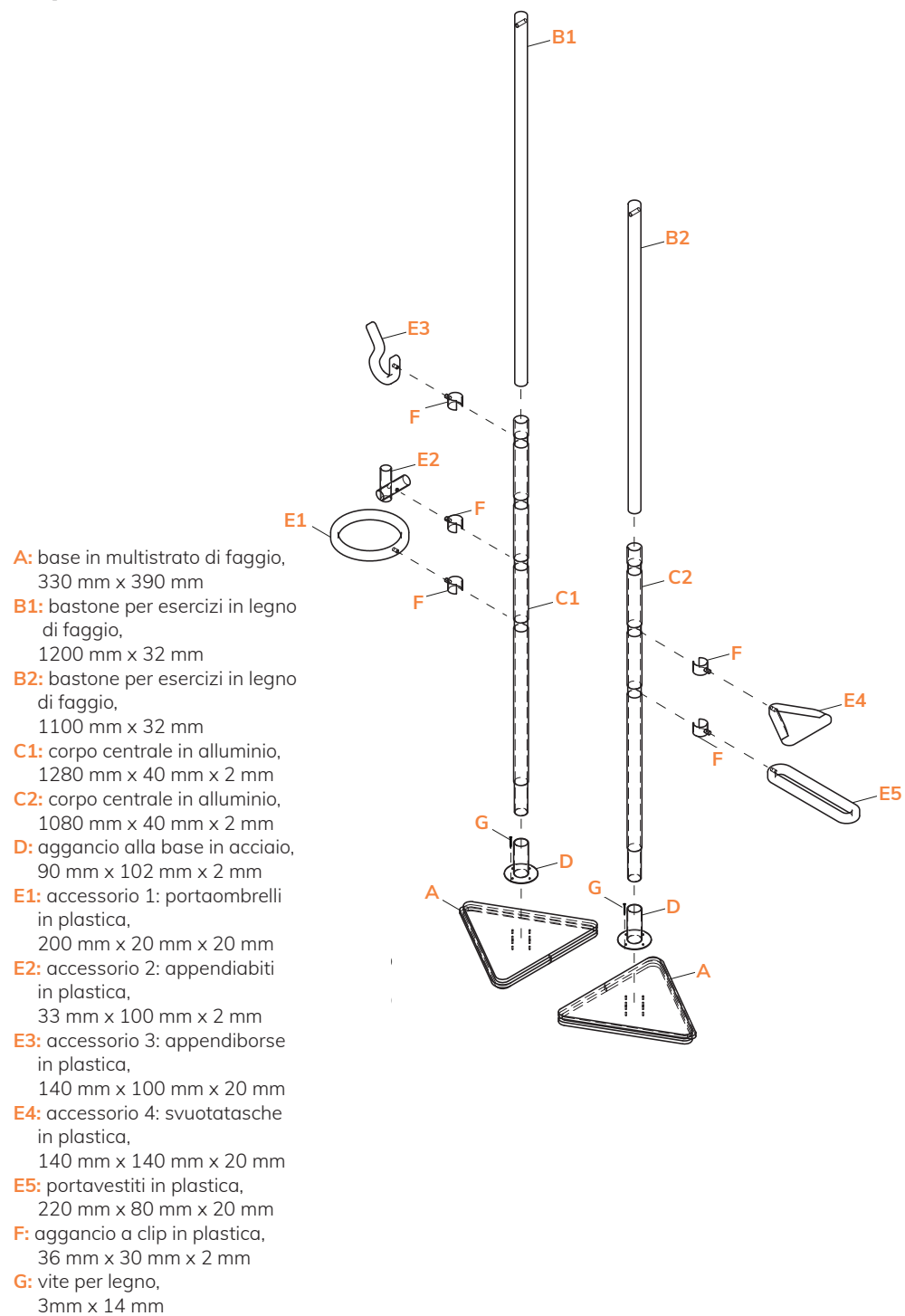
Il bastone di Dude è realizzato in alluminio resistente; plastica per le clip estraibili e una solida base in legno. Questo attrezzo è robusto e durevole, adeguato per un uso quotidiano. Estrahendo il bastone in legno è possibile eseguire esercizi di stretching posturale, correzione della postura e della schiena, esercizi di forza per il tronco e le braccia, equilibrio e coordinazione.



Viste tecniche



Esploso assonometrico



Come si usa Dude

Dude contiene al suo interno un bastone che permette lo svolgimento di numerosissimi esercizi di stretching e allungamento, fondamentali per il miglioramento nel breve e lungo periodo del benessere della schiena. Uno degli accessori di cui è composto permette anche di incrociare due bastoni perpendicolarmente e ottenere quindi un ulteriore strumento per esercizi di ginnastica posturale e stretching

Principali benefici



Benessere mentale



Sviluppo muscolare



Correzione posturale



Allungamento e prevenzione danni colonna vertebrale

Avvertenze



Non allungare troppo i muscoli



Mantenere una corretta postura



Mantenere pianta del piede appoggiata



Svolgere lentamente l'esercizio

Ciclo respiratorio

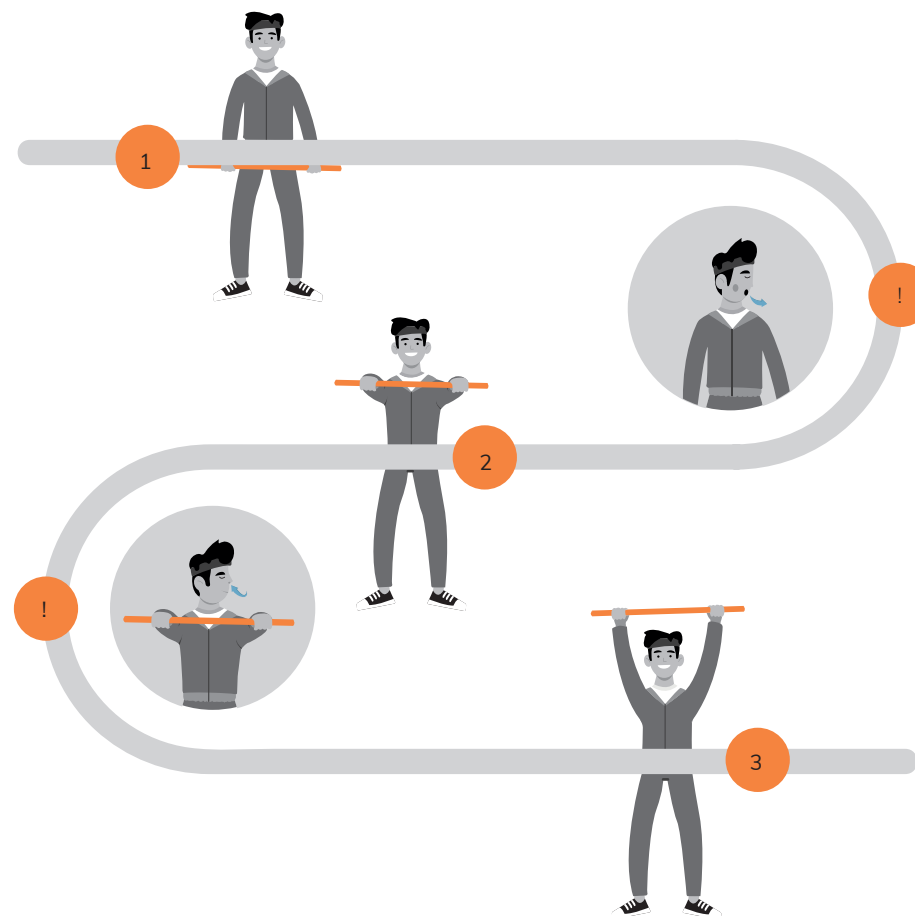
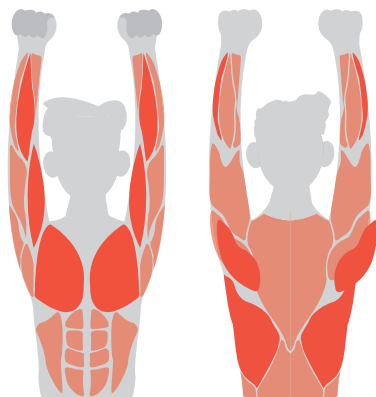


Durante la fase di inspirazione è fondamentale ruotare la testa in entrambi i lati



Durante la fase di espirazione è fondamentale ruotare la testa in entrambi i lati

Muscoli coinvolti



Esercizi alternativi

Di lato sono rappresentati alcuni degli altri esercizi di stretching che è possibile praticare con il bastone.

Fig. 1 Esercizio di allungamento del tronco con movimento rotatorio laterale

Fig. 2 Esercizio per mobilità delle spalle

Fig. 3 Esercizio di correzione posturale con bastoni incrociati a 90°

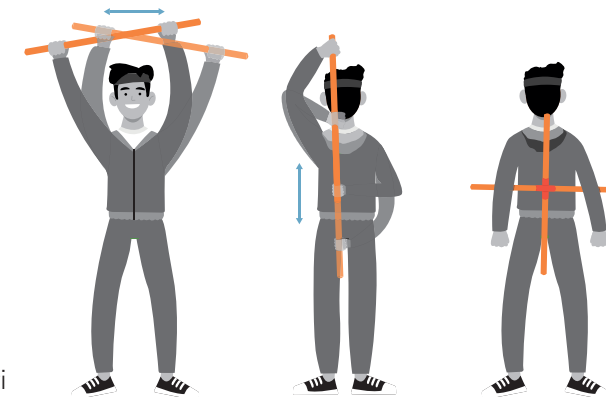


Fig. 1

Fig. 2

Fig. 3



Tàdia

Caterina D'Archivio
Federica Fabi



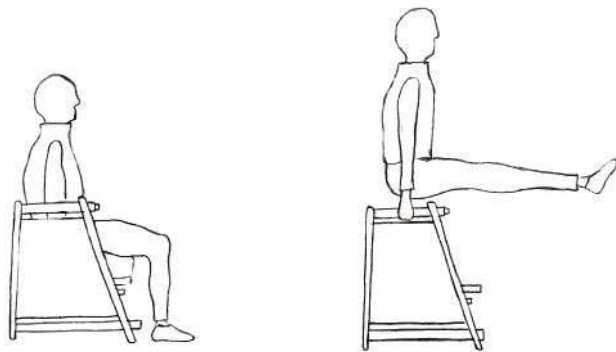
Tàdia è una sedia innovativa e versatile. Il suo scopo principale è quello di aiutare coloro che svolgono allenamenti avanzati a esercitarsi facilmente in casa grazie all'utilizzo della seduta o delle parallele. Infatti, Tàdia dispone di varie componenti che la rendono multifunzionale: oltre ad essere una seduta, può essere utilizzata come tavolino da caffè semplicemente estraendo le parallele e ruotandola.

Tàdia presenta uno stile minimale ed è stata progettata per essere facilmente adattabile in ogni ambiente nel quale viene collocata.

Concept

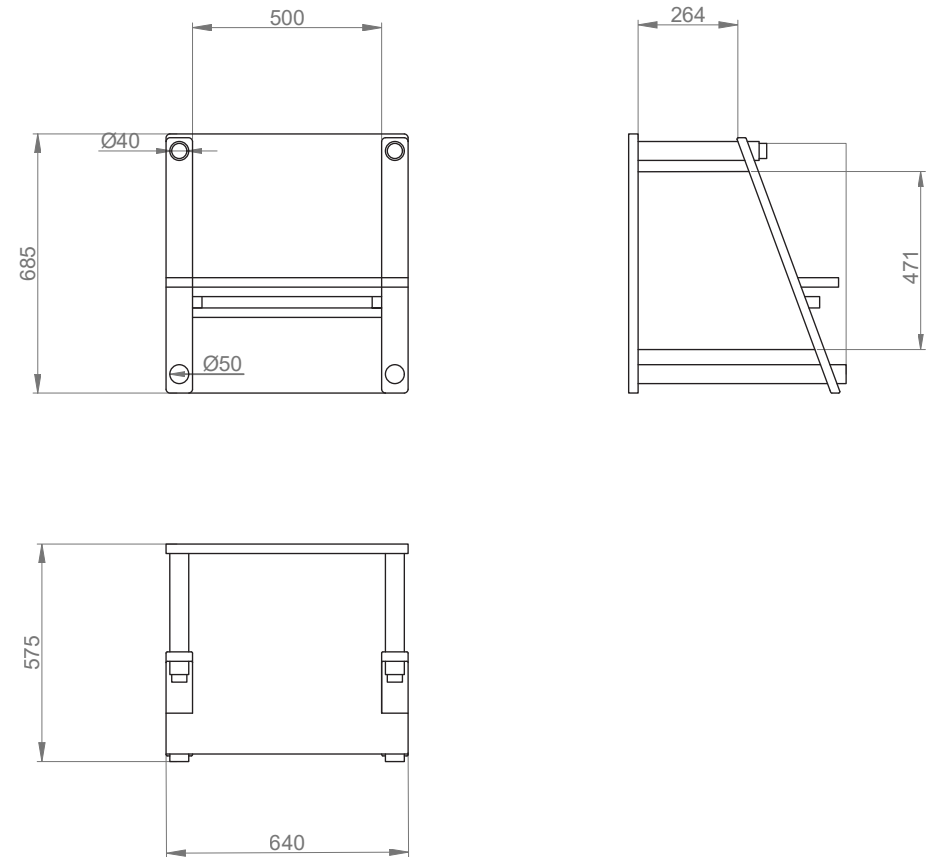
Tàdia presenta una struttura in legno lamellare che la rende leggera e facilmente trasportabile. Tàdia può essere utilizzata semplicemente come una sedia ponendovi al di sopra un cuscino spesso, come supporto per svolgere esercizi avanzati o come tavolino da soggiorno.

Sketch forma-funzione

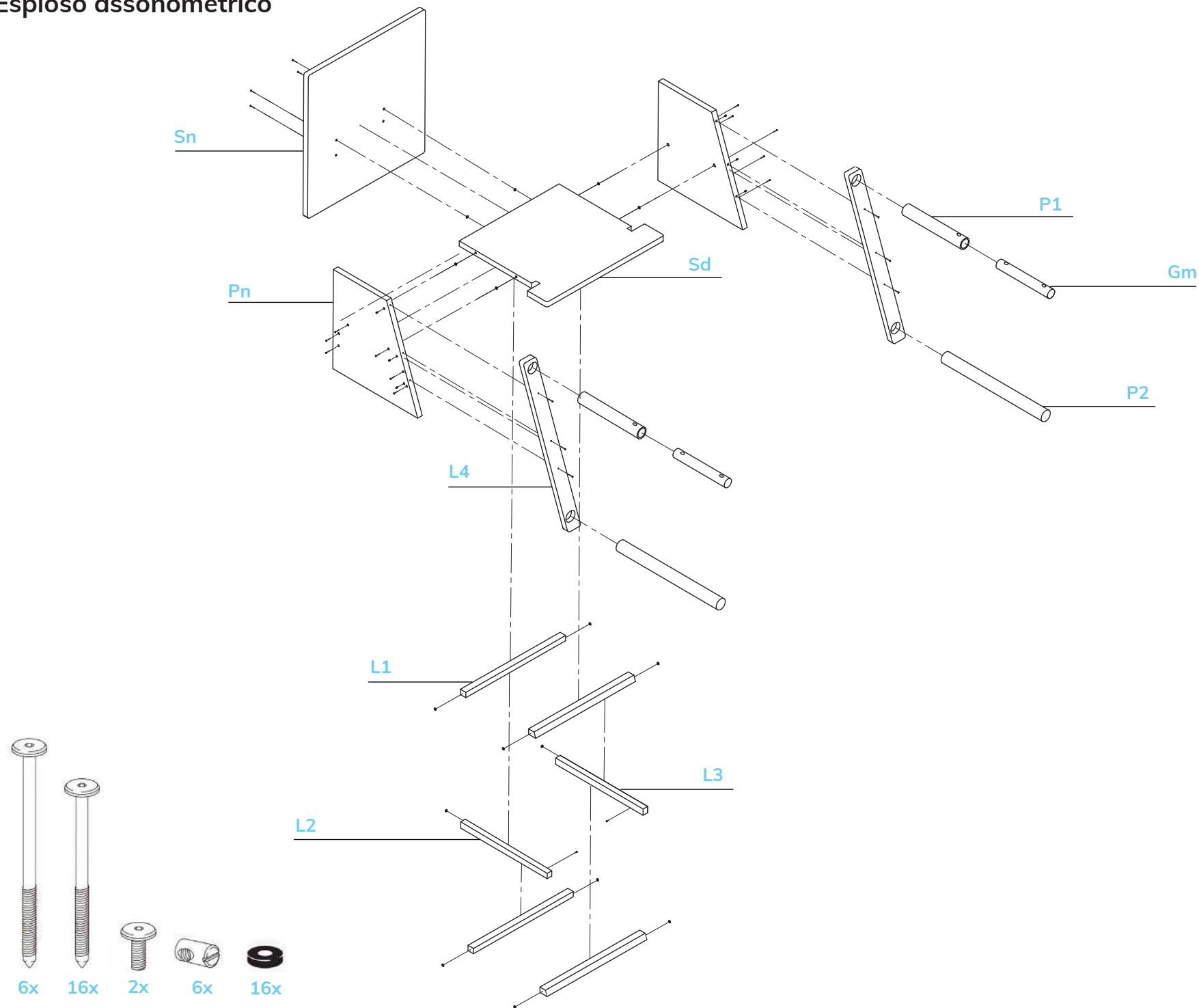


Le funzioni della sedia

Viste tecniche



Esploso assonometrico

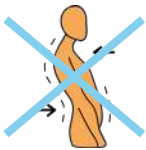


- P1:** parallele in acciaio
Ø 5 cm x 34 cm
- Gm:** gambe in acciaio
Ø 4 cm x 23 cm
- Sn:** schienale in legno lamellare di faggio
68,5 cm x 2 cm x 64 cm
- Sd:** seduta in legno lamellare di faggio
57,5 cm x 2 cm x 64 cm
- L1:** listelli in legno lamellare di faggio
54 cm x 2 cm x 3 cm
- L2:** listelli in legno lamellare di faggio
48 cm x 2 cm x 3 cm
- Pn:** pannello laterale in legno lamellare di faggio
47 cm x 3 cm x 47 cm
- P2:** parallele in acciaio
Ø 5 cm x 55 cm
- L3:** listelli in legno lamellare di faggio
54 cm x 2,5 cm x 3 cm
- L4:** listelli obliqui in legno lamellare di faggio
73 cm x 2 cm x 7 cm

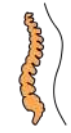
Come si usa Tàdia

Tàdia permette di svolgere esercizi ad alta intensità per allenare la maggior parte dei muscoli del corpo. Può essere utilizzata come supporto per allenare i muscoli dell'addome o come strumento per allenare gambe e tronco. Di seguito vengono riportati due esercizi che è possibile svolgere con Tàdia.

Avvertenze



Evita di portare le spalle indietro



Mantieni una corretta postura



Tieni le gambe allineate al suolo



Evita in caso di lombalgia

Benefici



Dona maggiore equilibrio



Aumenta la forza muscolare

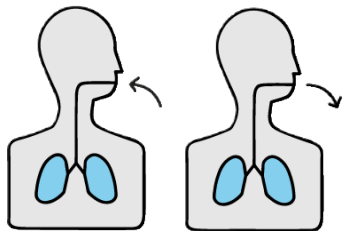


Potenzia la mobilità



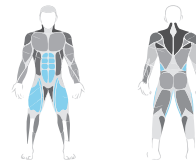
Accresce la forza addominale

Respirazione



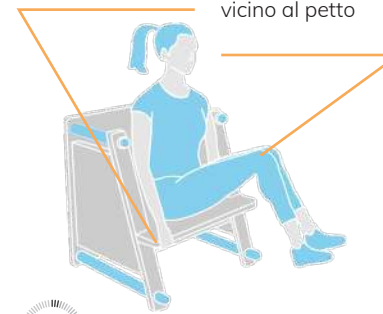
Mentre alleni gli addominali, inspira in modo lento ed espira mentre contrai i muscoli dell'addome. Se alleni la parte alta (braccia, spalle, pettorali), inspira quando le braccia si piegano ed espira mentre le distendi. Durante la fase di espirazione rallenta anche il ritmo cardiaco e la muscolatura si distende. Le tecniche di respirazione ti aiutano anche a mantenere la postura corretta durante l'allenamento, consentendo una maggiore stabilità e riducendo il rischio di infortuni.

Esecuzione dell'esercizio V up



Sorreggiti alla seduta

Porta le ginocchia vicino al petto



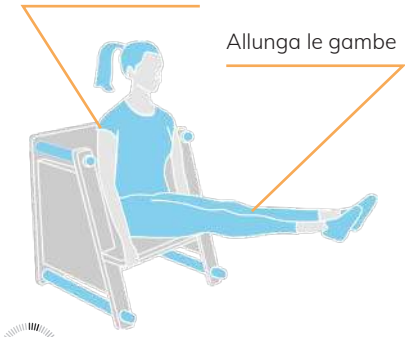
3 SEC

Tempo di riposo

30 SEC

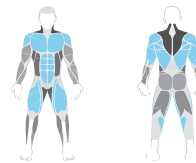
Mantieni le spalle depresse e retratte

Allunga le gambe



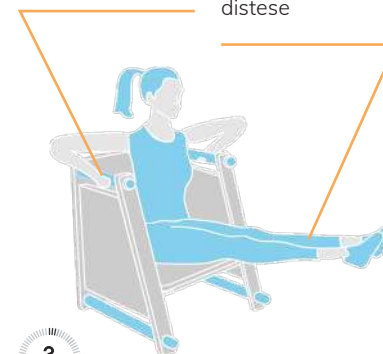
4 SEC

Esecuzione dell'esercizio L sit



Mani in appoggio su parallele

Gambe unite e distese



3 SEC

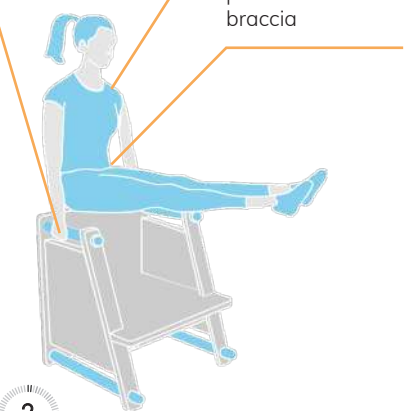
Tempo di riposo

45 SEC

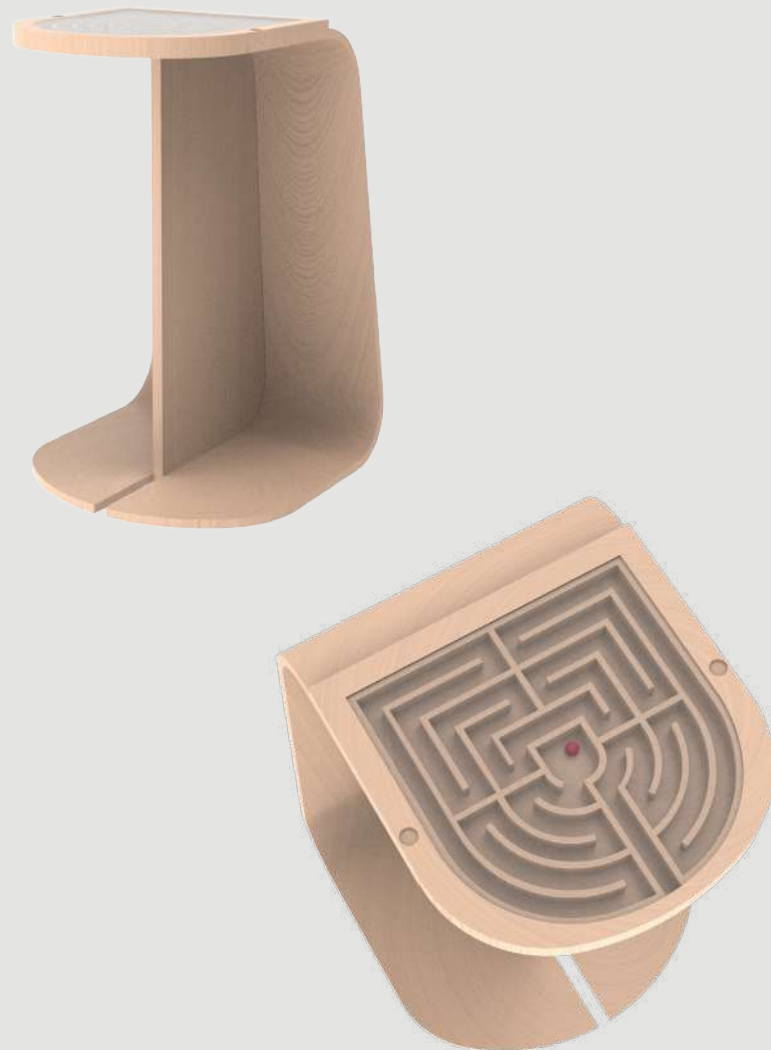
Mantieni le spalle depresse e retratte

Le mani spingono sulle parallele

Avvicinare i fianchi il più possibile alle braccia



2 SEC



Bilinto

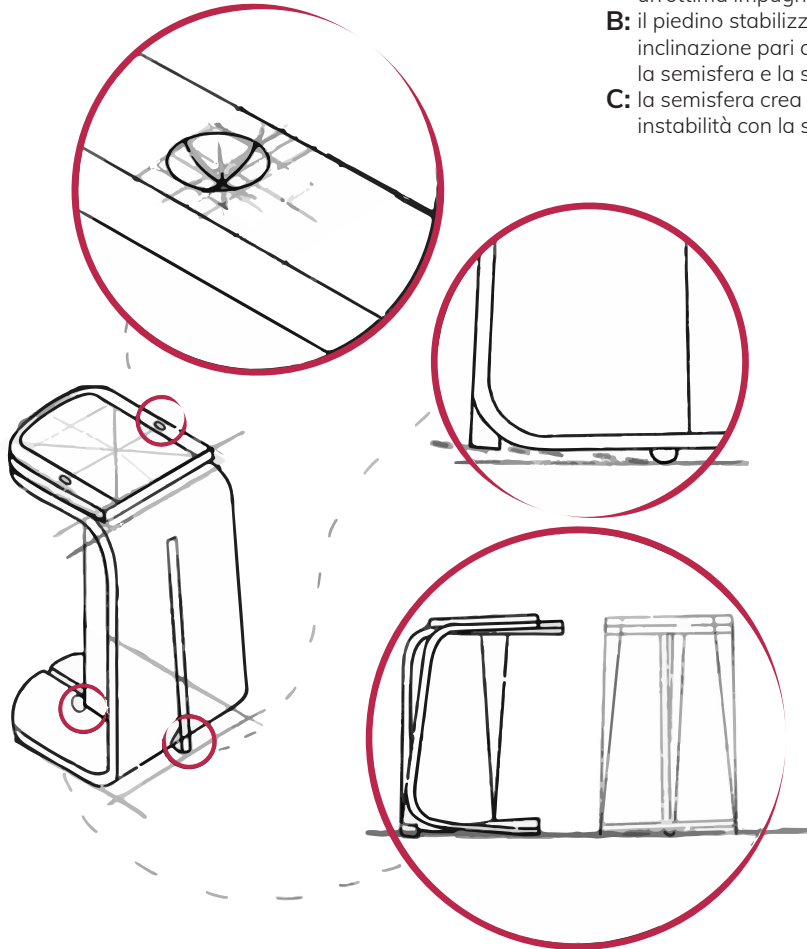
Rebecca Soraya Ceraolo
Maria Antonietta Maffei
Ainhoa Navarro Sanchis

Sei italiani su cento hanno una età superiore agli 80 anni e, visto il continuo miglioramento dell'aspettativa di vita, è un dato destinato a crescere. Si tratta di una parte considerevole della popolazione da integrare nel tessuto sociale.

Da queste considerazioni nasce Bilinto, per un pubblico di età avanzata per cui l'esercizio fisico è indispensabile, purtuttavia solo se esso si pratica in forma leggera e con piacevolezza. Unendo il movimento di coordinazione ed equilibrio al gioco del labirinto, invogliamo l'anziano a mettersi alla prova. Svolgere attività fisica lo può aiutare a invecchiare bene nell'avanzamento dell'età: aumentando la resistenza dell'organismo, rallentando la fisiologica involuzione dell'apparato muscolo-scheletrico e cardiovascolare, donando giovamento anche alle capacità psico-intellettuali.

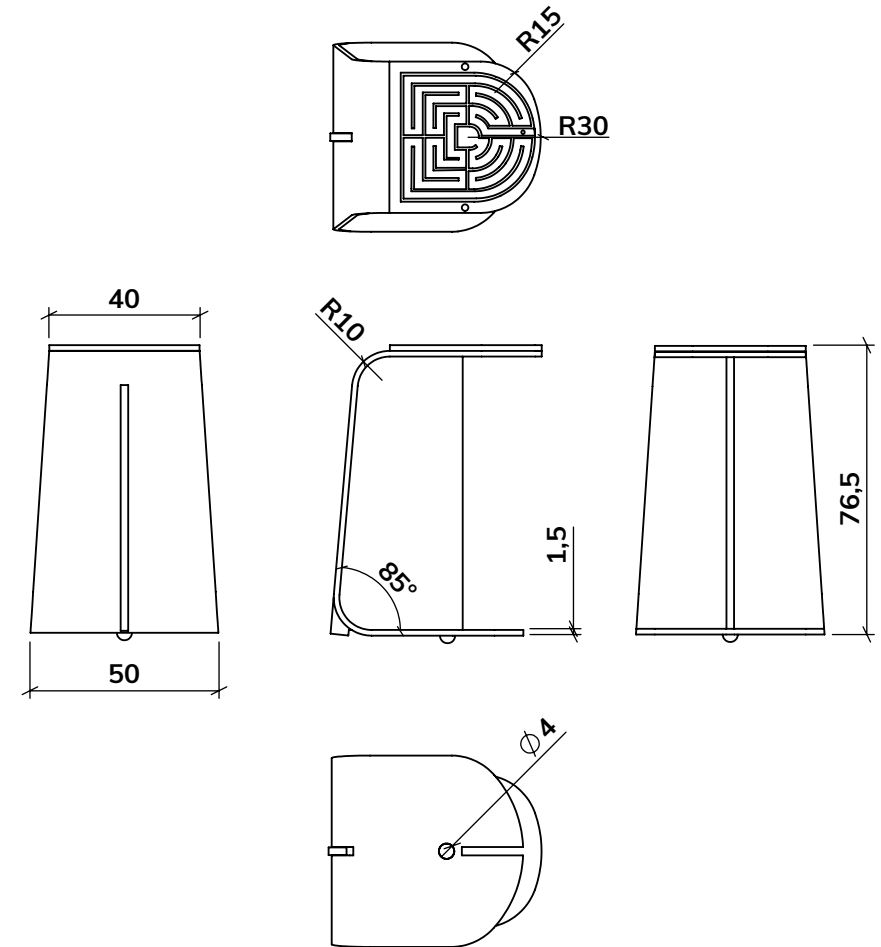
Concept

Le componenti protagoniste di Bilinto sono la mezza sfera e il labirinto. Dalla loro unione ne risulta l'esercizio ideale per tenere ugualmente attivi muscoli e mente: il gioco basculante. Dopo l'utilizzo lasciare la struttura ferma è semplice, perché rimane stabile quando poggia sul piedino retrostante. In questo modo il cliente può sperimentare un esercizio stimolante, sicuro e utile per la propria salute.

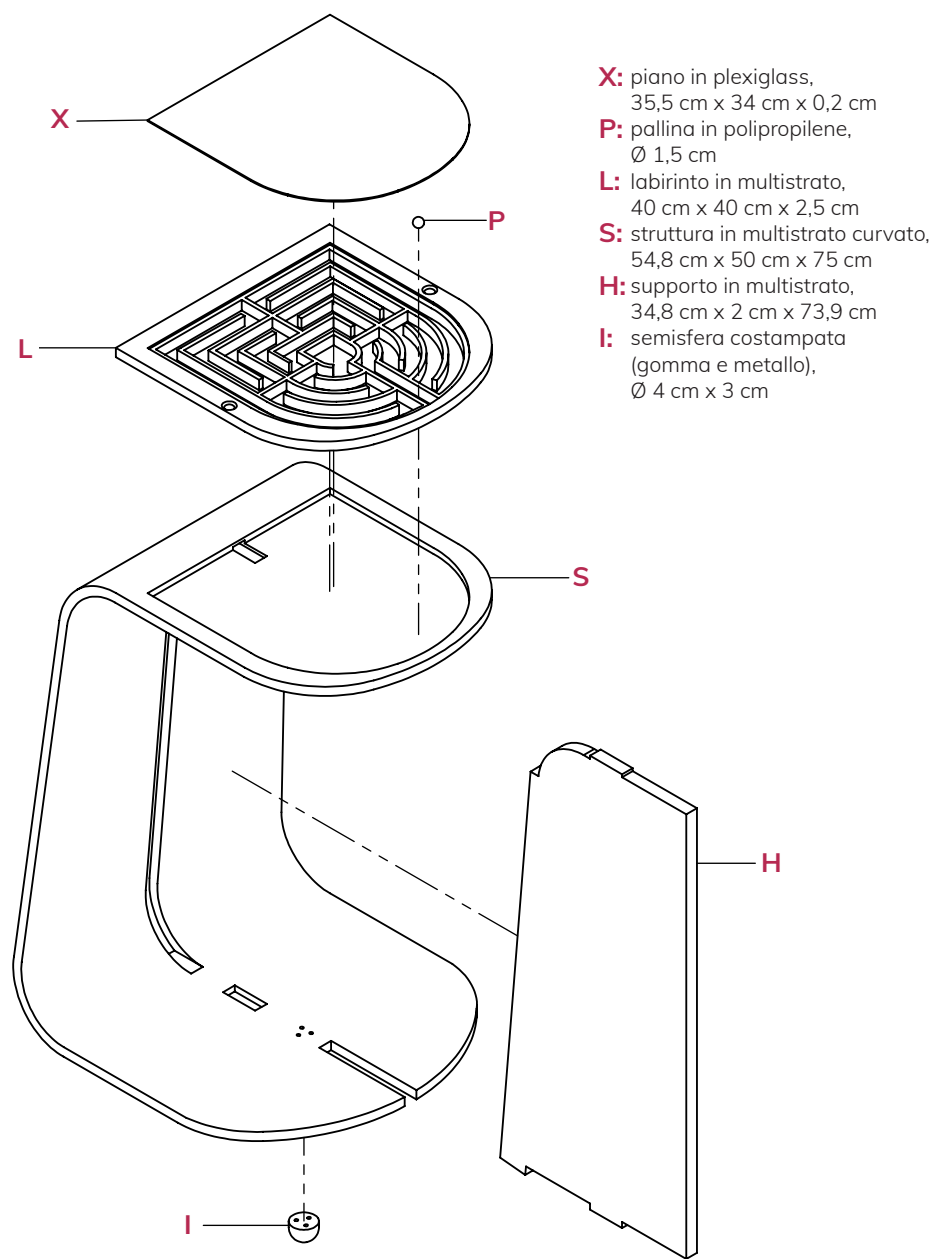


- A:** foro incavato, per garantire un'ottima impugnatura
- B:** il piedino stabilizzante ha inclinazione pari alla retta tangente la semisfera e la struttura
- C:** la semisfera crea una condizione di instabilità con la struttura

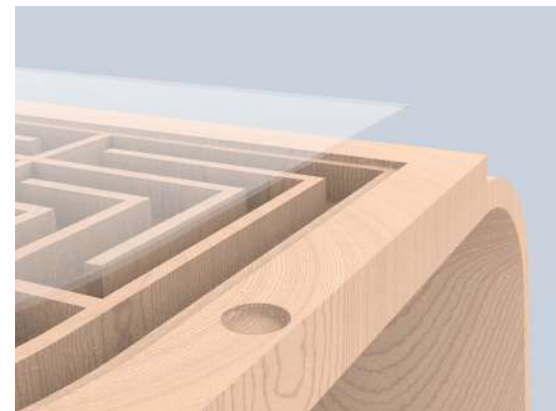
Viste tecniche



Esploso assonometrico



Prototipazione e dettagli



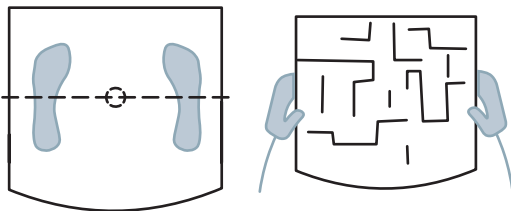
Il plexiglass di 0,2 cm è inserito nel labirinto ad incasso, così come quest'ultimo nella struttura portante. Il foro per l'impugnatura si colloca nel punto medio del piano. Il supporto perpendicolare comprende il piedino stabilizzante e sostiene Bilinto attraverso un sistema di incastri.

Come si usa Bilinto

Seguendo queste linee guida è possibile ottenere un'esperienza di gioco sempre avvincente. In aggiunta: a destra di questa pagina sono descritti i tre principali benefici fisici che dà l'esercizio praticato con questo oggetto, mentre in basso alla pagina successiva i suoi effetti positivi sulla mente.



1 Sedersi di fronte all'oggetto
Per cominciare, è necessario posizionare la propria sedia dinnanzi a Bilinto.



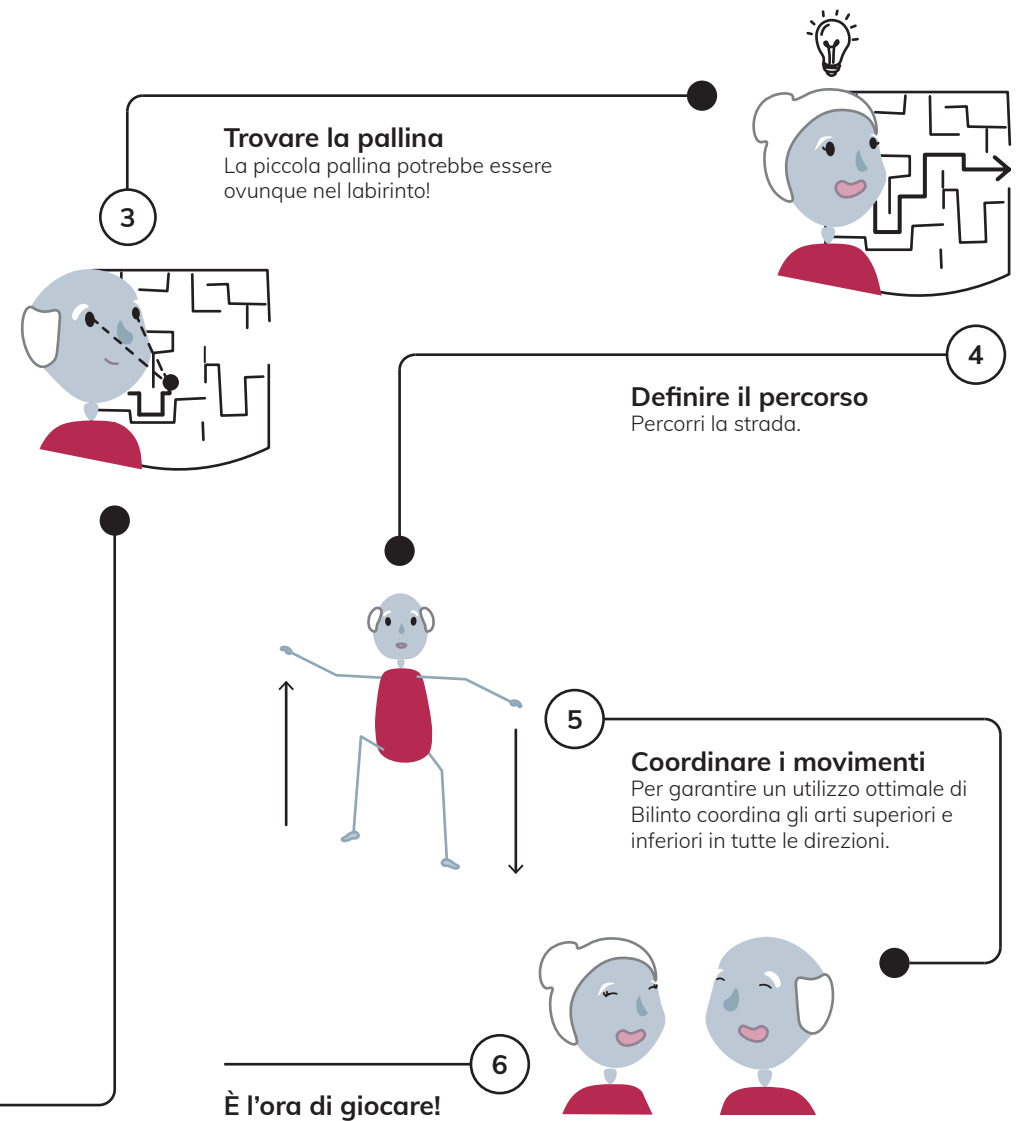
2 Posizionare mani e piedi
I piedi devono essere paralleli tra loro e centrali nel piano. Le mani devono essere poggiare all'esterno del labirinto.



Migliora la mobilità articolare.

Stimola la circolazione.

Rinforza la muscolatura negli arti superiori e inferiori.



Nutre la concentrazione.

Migliora la coordinazione.

Potenzia le facoltà mentali.





Qb8

Ginevra Angrisani
Francesco Baldassi
Flavio Di Quattro
Martina Gerardi

Una seduta che combina funzionalità pratiche e benefici per il fitness.

Può essere utilizzata come una normale sedia, ed è pensata per essere utilizzata come strumento per esercizi di Pilates che mirano a migliorare la forza muscolare, la flessibilità, la postura e l'equilibrio.

La seduta è progettata per essere comoda e stabile, in modo che gli utenti possano svolgere gli esercizi in modo sicuro e confortevole. Il design compatto e leggero la rende portatile e facile da riporre,

è quindi ideale per chi ha poco spazio a disposizione. In sintesi, un'ottima scelta per coloro che cercano una soluzione pratica e versatile per migliorare la propria forma fisica e il proprio benessere mentale.

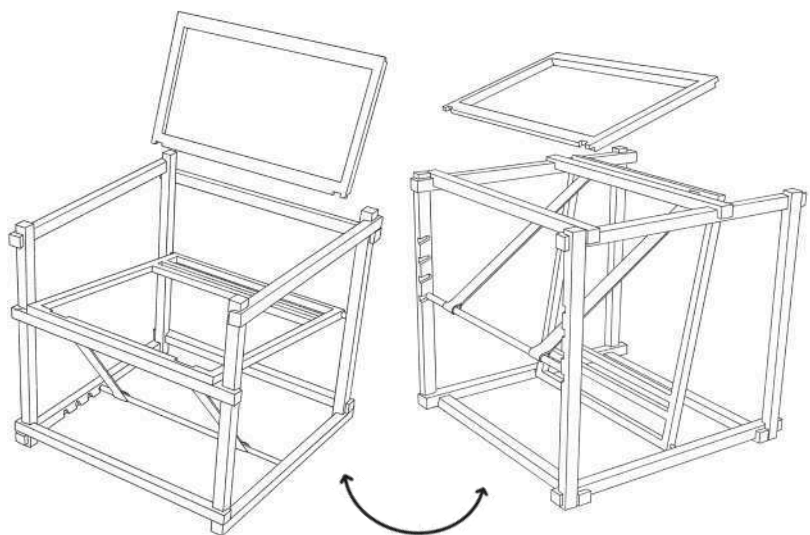


Concept

Realizzata in legno di faggio: duro, massiccio e resistente, con una struttura compatta e una grana fine. Il motivo dell'intreccio nella seduta e nello schienale è ispirato alla Alvar Aalto Chair 611, realizzato in tessuto lavabile. L'elastico in fibra sintetica è progettato per essere resistente all'usura e alla rottura, mantenendo la propria elasticità anche dopo molti utilizzi. La seduta presenta incastri a coda di rondine, ideali per garantire che la seduta sia resistente e stabile, e che possa sostenere il peso dell'utente in modo sicuro durante gli esercizi.

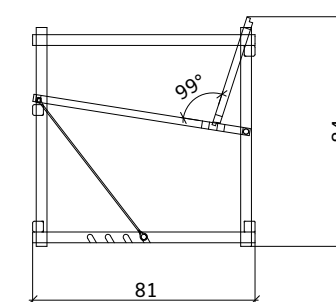
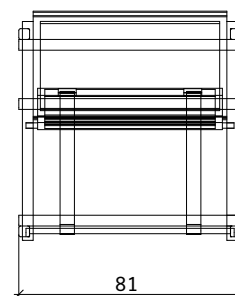
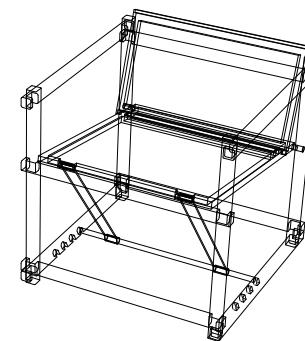
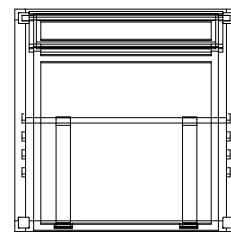
Forma-funzione

Attraverso una rotazione della seduta è possibile renderla attrezzo di fitness. L'utente esercita pressione più o meno intensa sul piano al quale è agganciato un elastico, portandolo così in tensione.

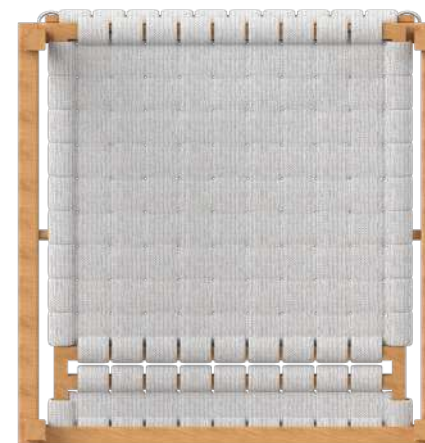


Disegno tecnico forma-funzione

Viste tecniche

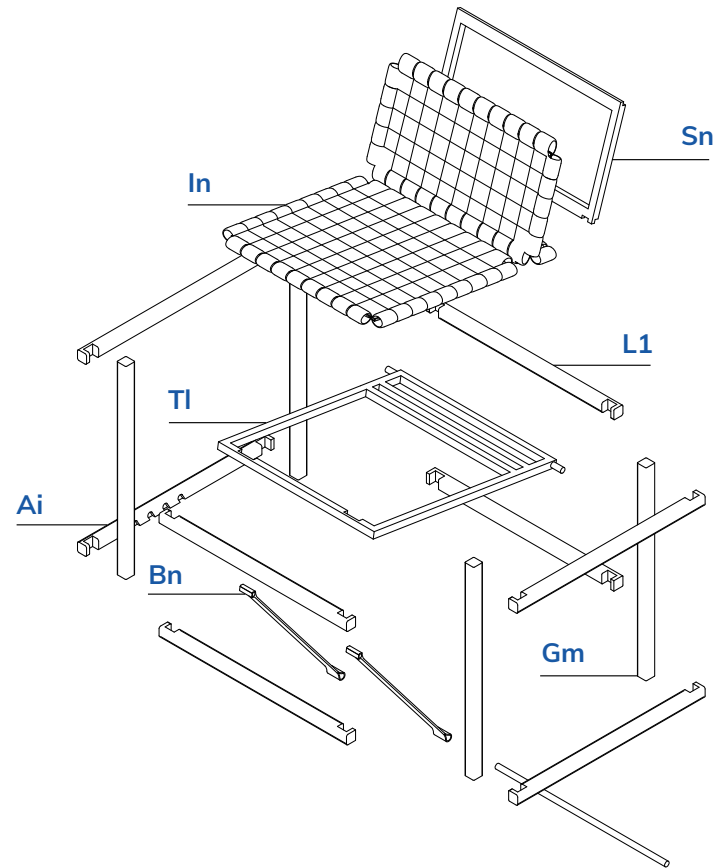


Disegni tecnici quotati



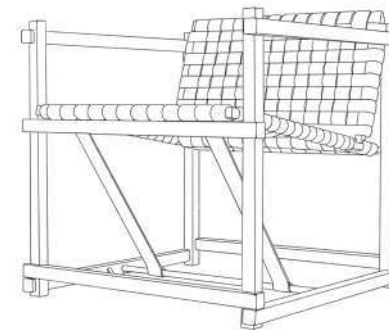
Render vista dall'alto

Esploso assometrico

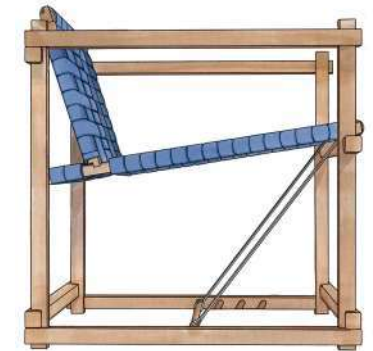


- Sn:** schienale estraibile in faggio
52 cm x 40 cm x 3 cm
- In:** intreccio in tessuto
53 cm x 41 cm x 0,02 cm (sch.)
64 cm x 54 cm x 0,02 cm (sed.)
- TI:** telaio in faggio
63 cm x 53 cm x 3 cm
- Ai:** asse inferiore in faggio (x2)
60 cm x 3 cm x 3 cm
- Bn:** bande in tessuto elastico (x2)
55 cm x 6 cm x 0,02 cm
- Gm:** gambe in faggio (x4)
60 cm x 3 cm x 3 cm
- L1:** listelli in faggio (x6)
60 cm x 3 cm x 3 cm

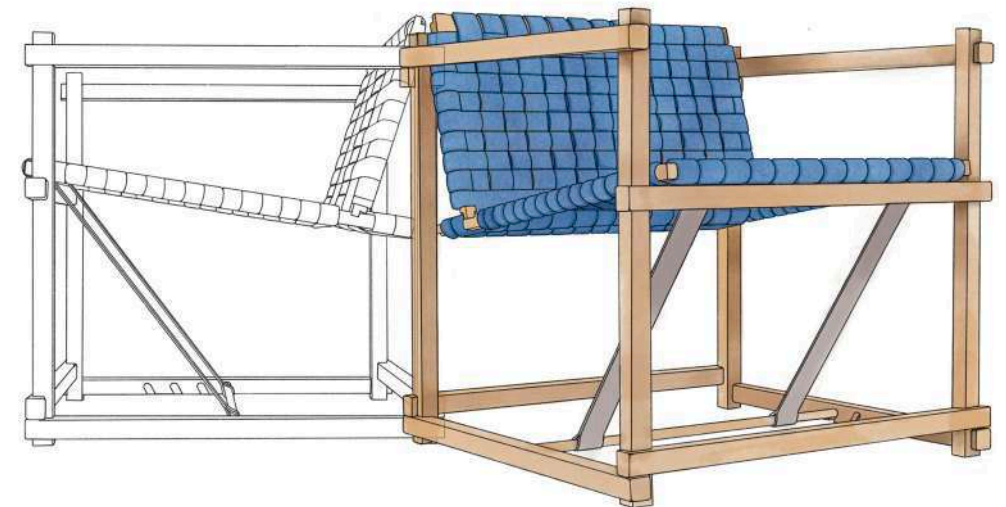
Prototipazione



Sketch assometrico



Sketch vista laterale



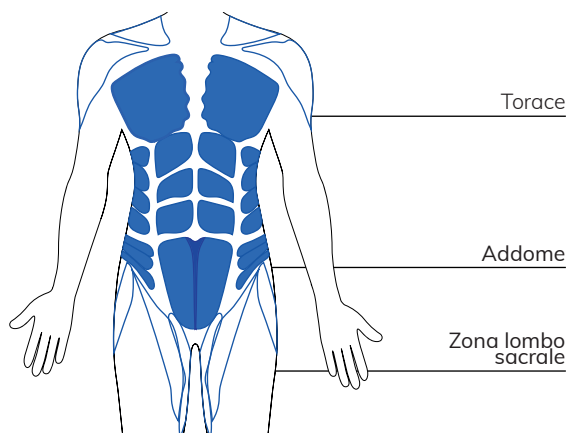
Sketch di prototipazione

Come si usa Qb8

Posizionando la seduta in modalità fitness è possibile svolgere alcuni esercizi di Pilates. Grazie alla resistenza posta dall'elastico agganciato al piano sul quale l'utente esercita pressione, è possibile allenarsi a diverse intensità. Di seguito alcuni possibili esercizi.

Da dove partono i movimenti

Core, sede del potere o Powerhouse, è la zona del nostro corpo da cui parte ogni movimento del Pilates. È importante tonificare e rinforzare i muscoli che ne fanno parte.



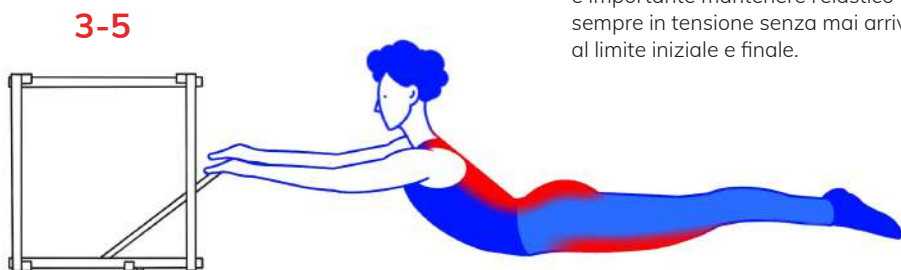
Consigli

Per uno svolgimento efficace degli esercizi effettuare il numero di ripetizione indicato dalle **cifre in rosso** e cercare di rispettare i limiti di tempo riportati nei **box circolari**.

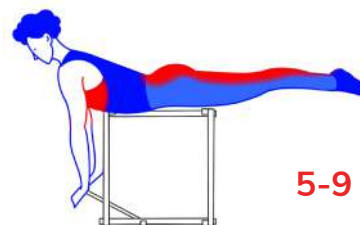
Ricorda che ognuno di noi è diverso: se non riesci subito, continua a provare per migliorare la tua fitness routine!

Flying Eagle

Durante l'esecuzione di Flying Eagle, come di ogni altro esercizio, è importante mantenere l'elastico sempre in tensione senza mai arrivare al limite iniziale e finale.

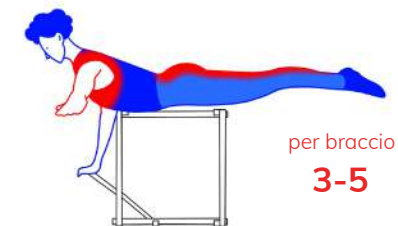


Swan + Single Arm Swan



30
sec

Single Arm Swan



50
sec

Footwork



30
sec

Pull Ups



45
sec

Mountain Climber



60
sec

Dāi

Jacopo Coiro
Filippo Liberati



Dāi è una “non-seduta” per standing desk. Poiché non esistono modi di sedere per periodi prolungati sani per il corpo, la soluzione è lavorare in piedi.

Ma anche lavorare in piedi dopo un po' può affaticare la schiena.

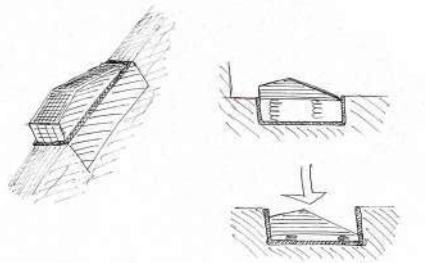
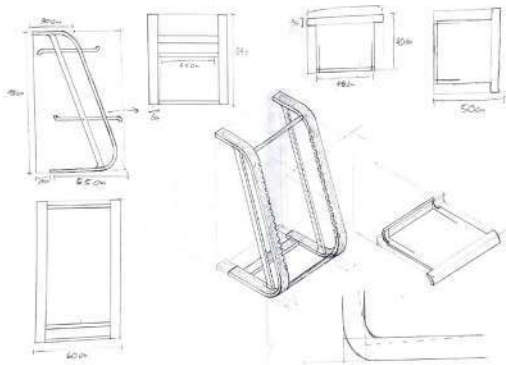
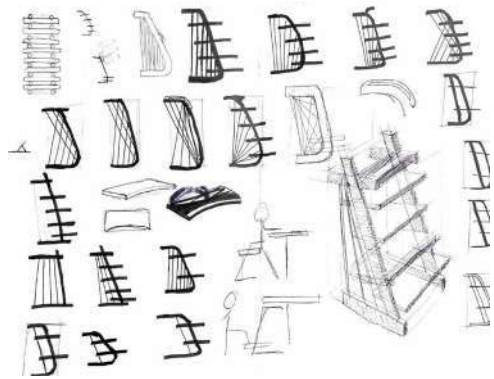
Il concept è nato per questo, per fornire un appoggio in grado alleggerire il carico sulla schiena durante le sessioni di lavoro.

Dāi è stata pensata per essere utilizzata come seduta da appoggio o come gradino su cui appoggiare il piede così da fornire vari modi di scaricare il peso e fare stretching grazie ai suoi piani facilmente variabili in altezza.

Oltre a questo i piani possono essere utili per posizionarci oggetti.

Concept

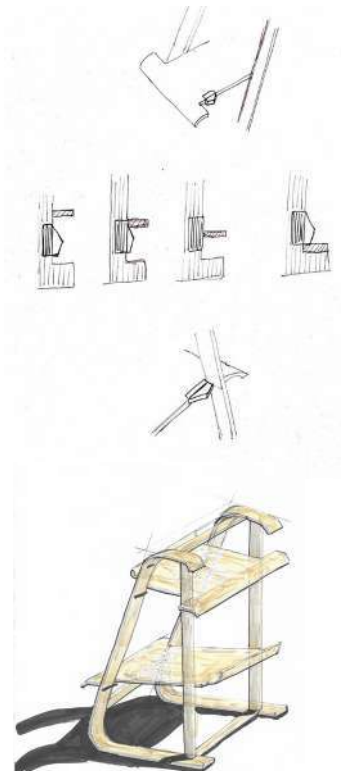
Dai è composta da 2 assi di multistrato piegate a caldo tenute insieme da 3 elementi strutturali e sostenute da altre due assi in posizione verticale. Le assi sono fornite di scanalature in cui infilare i 2 piani in multistrato pressati a stampo.



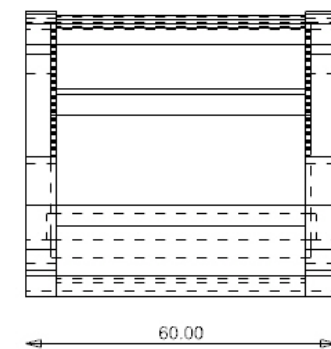
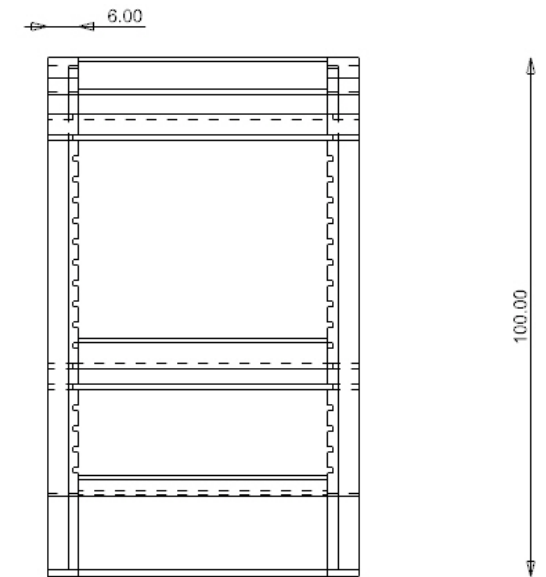
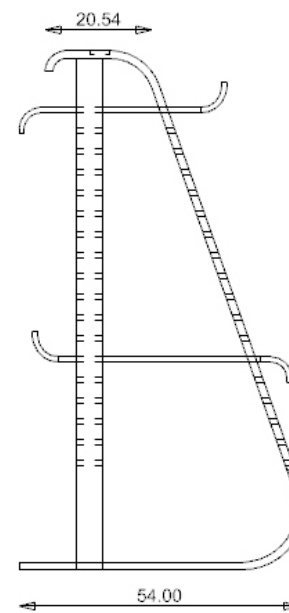
Sketch

Le prime ispirazioni per il progetto sono nate studiando il profilo come partenza.

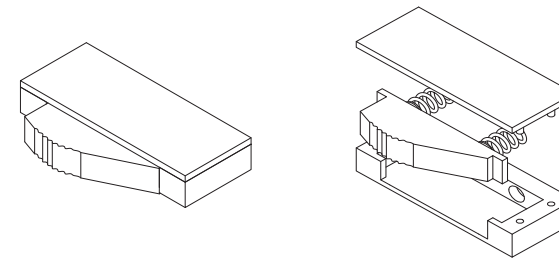
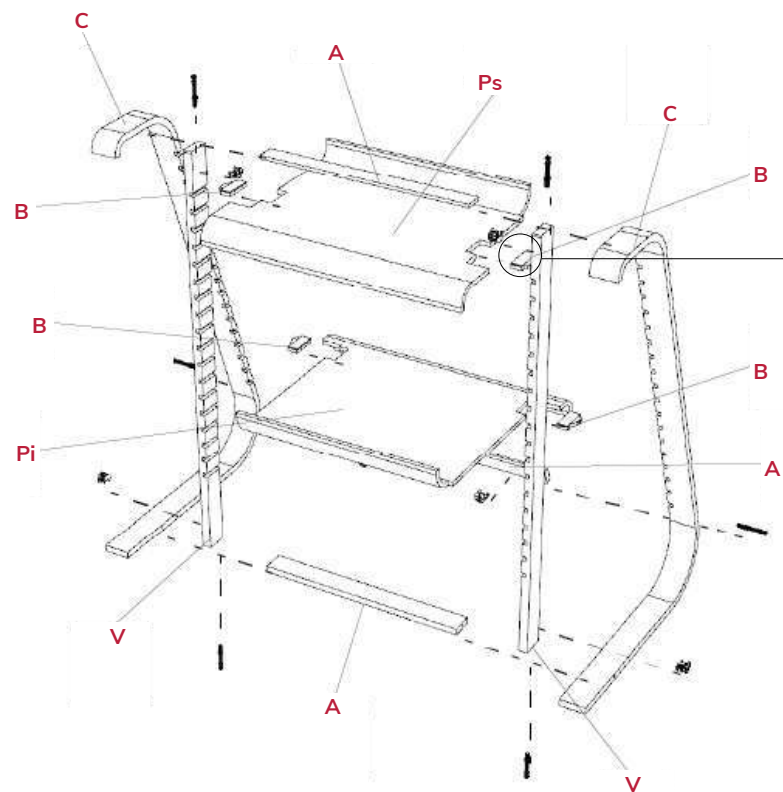
Studio del blocco a scatto



Viste tecniche



Esploso assonometrico



Blocco a molla



Inserimento piano inferiore



Inserimento piano superiore

- A:** (2) assi in multistrato di faggio,
24 cm x 2 cm x 0.75 cm
- V:** (2) verticali,
100 cm x 2.5 cm x 1 cm
- C:** (2) gamba curvata,
100 cm x 55 cm x 6 cm
- Ps:** piano superiore,
30 cm x 20 cm x 10 cm
- Pi:** piano inferiore,
30 cm x 25 cm x 10 cm
- B:** (4) blocco a scatto,
6 cm x 2.4 cm x 1 cm

Come si usa Dāi

Dāi può essere usato in svariati modi grazie alla sua flessibilità di utilizzo. Gli usi principali sono come appoggio seduto e come appoggio per piede ad altezza personalizzabile, utili per scaricare il peso dalla schiena. Di seguito sono descritti vari esercizi di stretching possibili.



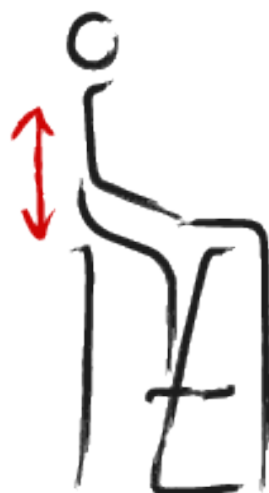
Standing desk



Dāi



posizioni durante il lavoro



Legenda



Inspirazione **due** secondi



Espirazione **due** secondi



Allungamento

Allungamento polpaccio

Per la versione base appoggiare la punta del piede sul supporto strutturale e spingere verso il basso il tallone spostando in avanti il proprio peso.

Per la versione avanzata fare la stessa cosa ma appoggiando l'altro piede sul piano rialzato.



Allungamento muscoli anche

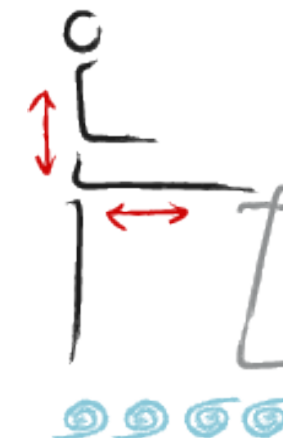
Appoggiare completamente la pianta del piede sul piano rialzato a un'altezza appropriata alla propria elasticità e stringere i muscoli dei glutei.



Allungamento bicipiti femorali

Appoggiare il tallone sul piano rialzato a un'altezza appropriata alla propria elasticità e stringere i muscoli dei glutei.

Per aumentare l'allungamento dei muscoli piegare il tronco in avanti cercando di andare a toccare la punta del piede con le mani.





Ghianda

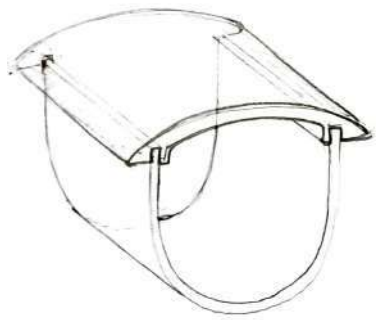
Andrea Adami
Nicolò Bedetti
Alessandro Cappelletti
Paolo Ficalora



Ghianda nasce dall'idea di una seduta instabile unita alla possibilità di trasformarsi in attrezzo per l'esercizio a corpo libero. Ghianda è composta in due parti smontabili: partendo dall'alto si trova un back stretcher, che può essere utilizzato per distendere la schiena; nella parte sottostante vi è un reformer, per una distensione più avanzata. Attraverso lo studio della fit ball e dei back stretcher sono stati estrapolati i concetti che stanno alla base del loro funzionamento e gli aspetti benefici che portano alla postura dell'essere umano. Da qui è partito lo studio della forma che ha portato alla progettazione di una seduta attiva da utilizzare sia nei momenti dedicati al fitness ma soprattutto nella quotidianità.

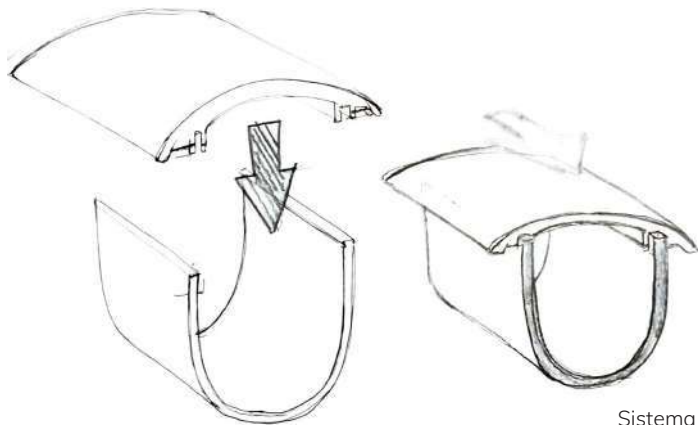
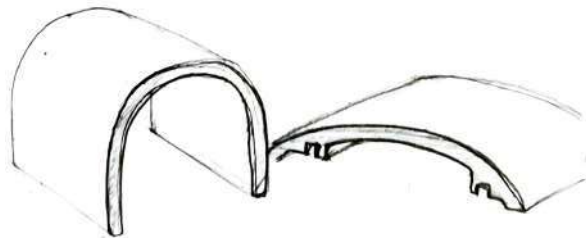
Concept

Ghianda è un oggetto relativamente semplice in quanto il concetto di equilibrio deriva solo dalla disposizione del reformer o del back stretcher dalla parte del dorso. La struttura fisica è data dalla composizione di sezioni incollate tra di loro le quali, rendono l'oggetto resistente ma leggero allo stesso tempo. Ghianda è seduta attiva utilizzabile con entrambe le curvature poggiate sul pavimento a discapito dell'equilibrio, per una maggior attivazione del core.



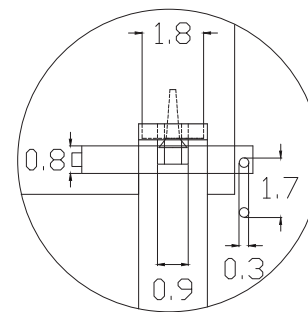
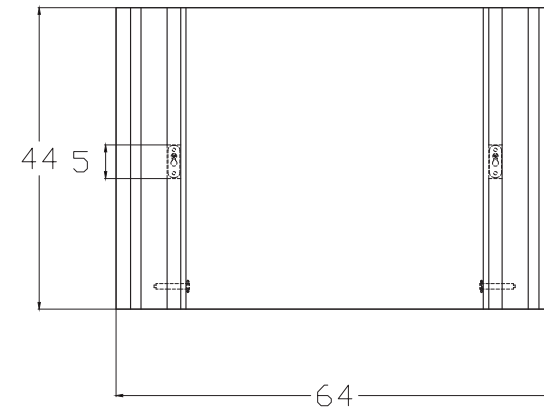
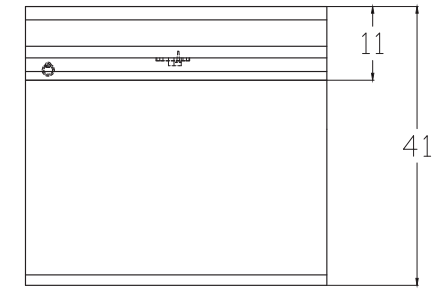
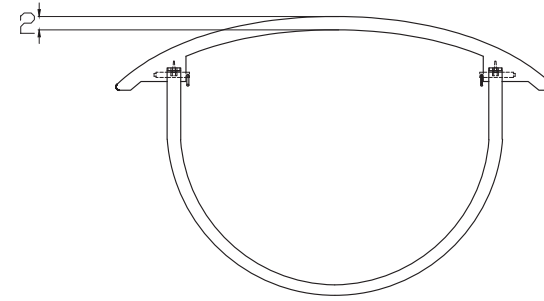
Forma funzione

Sketch di rappresentazione circa la forma e le modalità di utilizzo di Ghianda

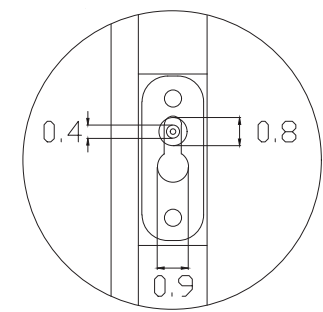


Sistema di blocco dei due elementi

Viste tecniche

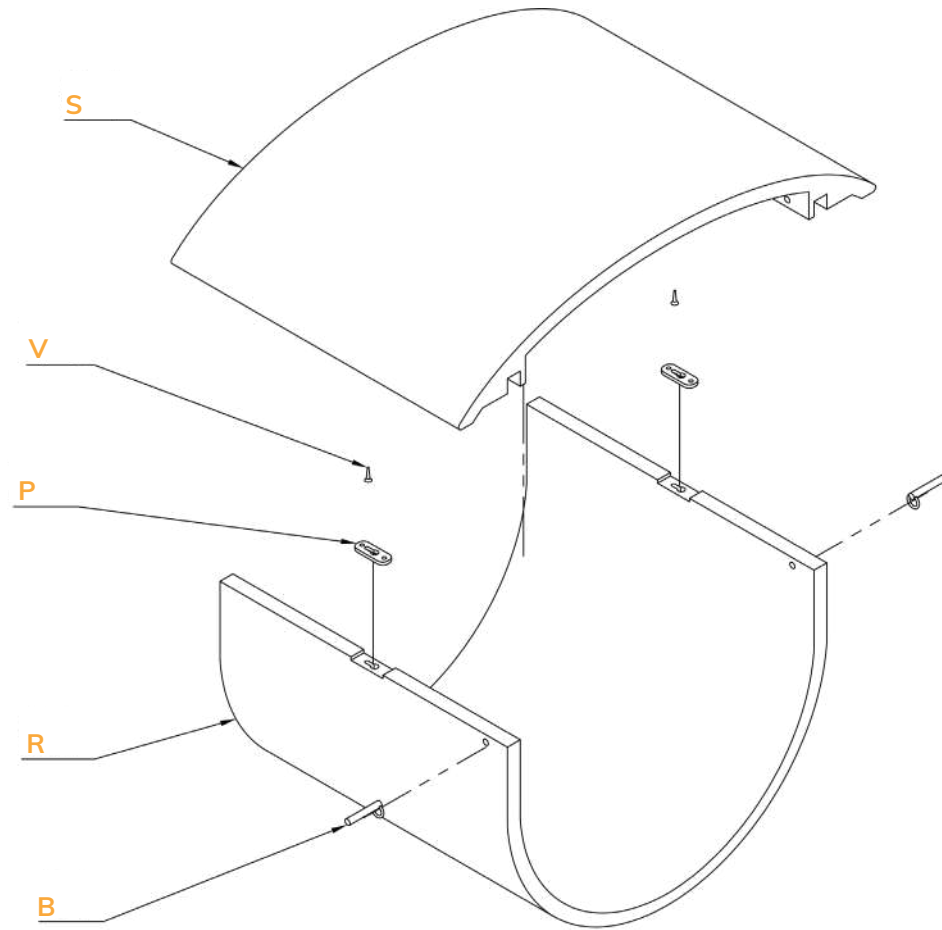


Dettaglio frontale vite ad incastro



Vista superiore piastra di blocco

Esploso assometrico



- S:** seduta stretcher in betulla
65 cm x 45 cm x 11 cm
- V:** vite di fissaggio
Ø 4 mm x 2 cm
- P:** piastra di fissaggio in acciaio
2,5 cm x 4 cm x 2 mm
- R:** base reformer in betulla
45 cm x 50 cm x 34 cm
- B:** piolo di bloccaggio in acciaio
Ø 8 mm x 5 cm

Prototipazione

Il prototipo è realizzato in sezioni di multistrato lavorato al CNC partendo da una tavola di spessore 2,5cm. Le sezioni sono state poi incollate e sabbiate per rendere omogenea la superficie.



Sezioni seduta e base.



Modello realizzato in multistrato di pioppo.



Render generale, ghianda smontato

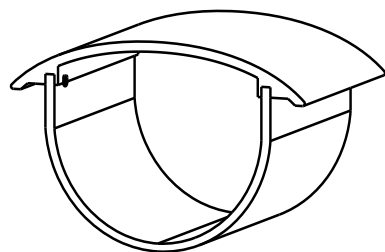
Come si usa Ghianda

Ghianda oltre ad essere una seduta attiva, può trasformarsi in due strumenti utili per fare attività fisica a corpo libero e allungamento. Qui sono riportati alcuni degli esercizi che si possono compiere una volta separati i pezzi che compongono Ghianda.



Muscoli interessati

i muscoli principalmente coinvolti sono: grande pettorale, deltoide e tricipite. Evidenziati latermente.



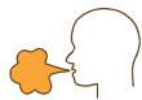
Piegamenti

Gli esercizi raffigurati rappresentano dei piegamenti sulle braccia con piano d'appoggio.

Esecuzione: Per una corretta esecuzione posizionarsi in decubito prono a terra, piedi uniti, braccia divaricate (distanza leggermente superiore rispetto a quella delle spalle) e con la punta delle dita rivolte verso avanti. Partire con le braccia tese e scendere lentamente fino a sfiorare il terreno con il pettorale; è importante che il bacino non si fletta verso il terreno; la schiena deve essere dritta e rigida. In questa fase è molto importante controllare la respirazione: nella fase di discesa avviene un'espirazione, nella fase di risalita invece bisogna inspirare aria.

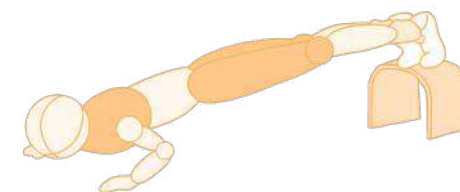
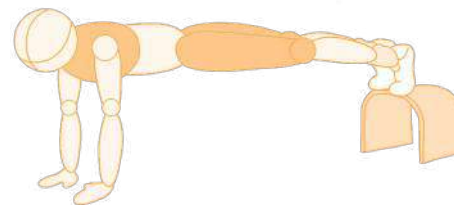


Inspirazione in fase di risalita

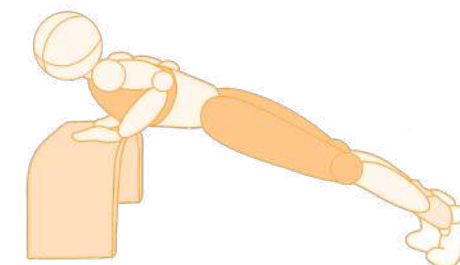


Espirazione in fase di discesa

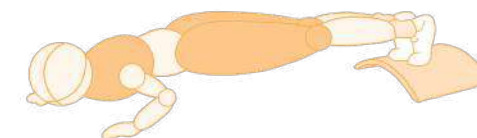
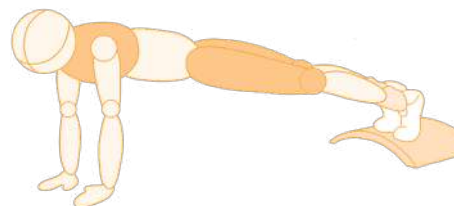
Esercizio 1



Esercizio 2



Esercizio 3





Relaxa

Benatti Viola
Levitchi Lolita



Relaxa è una seduta multifunzionale che può assumere tre differenti posizioni grazie al suo schienale mobile: bender, chaise longue e seduta da uso quotidiano. I tre rulli rappresentano l'emblema di questo progetto perché, in qualsiasi posizione scelta, consentono all'utilizzatore di distendere e rilassare la zona lombare o la zona pelvica.

Relaxa è realizzata in legno di faggio evaporato, poliuretano espanso, ciniglia e memory foam, in modo da renderla confortevole e al contempo versatile.

Grazie ad un sistema di bloccaggio dello schienale molto intuitivo, studiato mediante l'uso di fermi in acciaio, le tre posizioni della seduta sono facilmente intercambiabili.

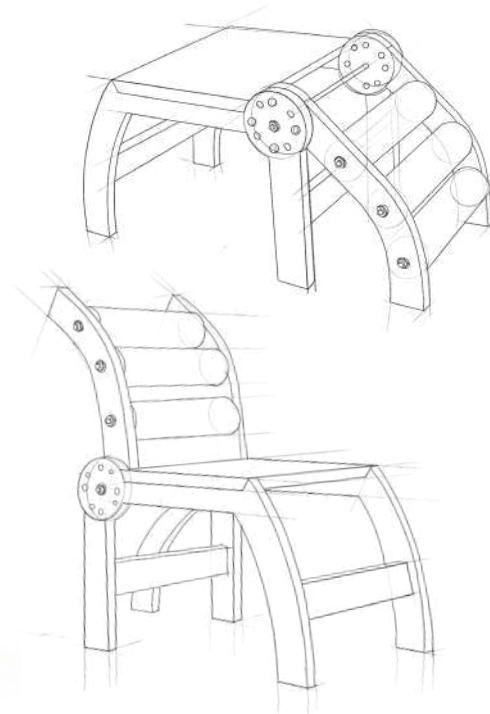
Concept e caratteristiche

Relaxa è composta da pochi pezzi facilmente assemblabili. La seduta e le traverse di rinforzo si incastrano alle gambe mediante alcuni listelli in legno. Le gambe e i due pezzi portanti dello schienale sono state realizzate dopo uno studio dettagliato sugli incastrati corretti dei perni con l'obiettivo di rendere ergonomicamente corrette le posizioni adottate da un possibile acquirente. I rulli sono ancorati allo schienale con delle barre filettate, utilizzate anche per il fissaggio dello schienale stesso con l'intera struttura della seduta. Essa si incassa perfettamente alle gambe per mantenere una continuità lineare che ad occhio nudo risalta ed evidenzia l'eleganza di Relaxa.



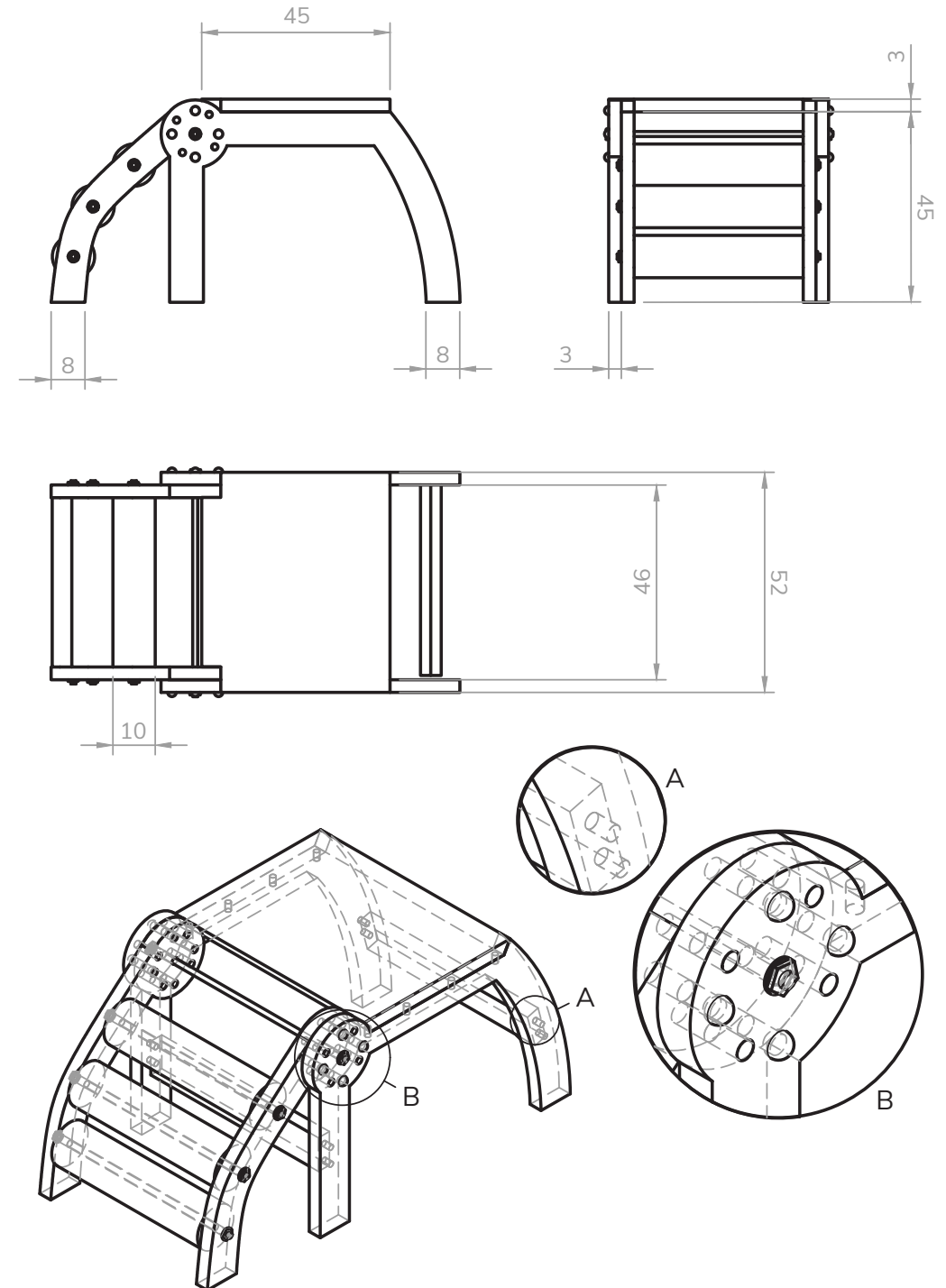
Materiali

Relaxa è realizzata principalmente in legno di faggio evaporato. I rulli sono di poliuretano espanso imbottito con memory foam e rivestiti di ciniglia.

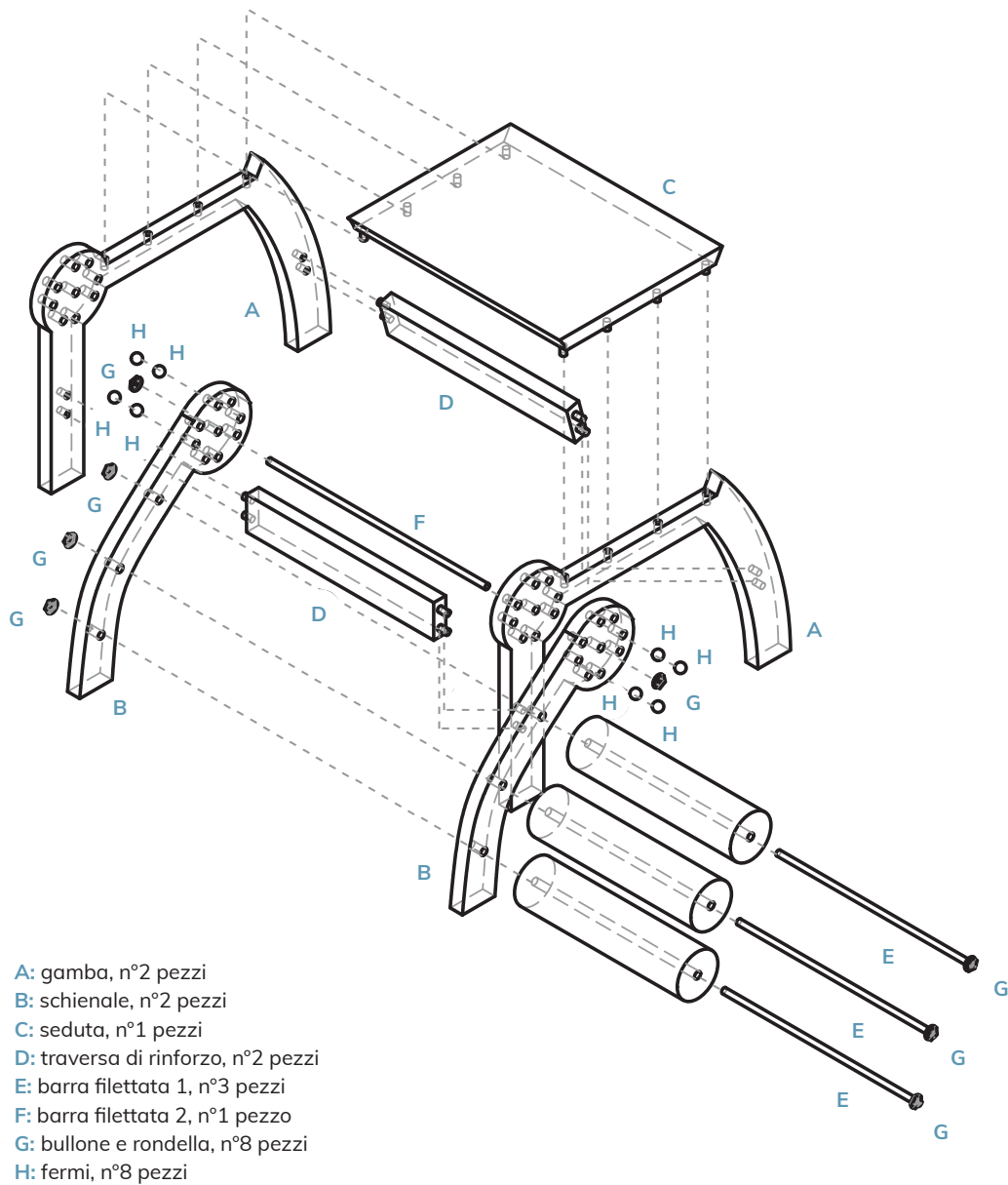


Sketch preparatori sulle diverse posizioni dello schienale

Viste tecniche



Esploso assometrico



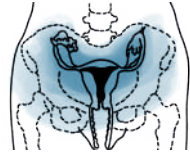
Prototipazione



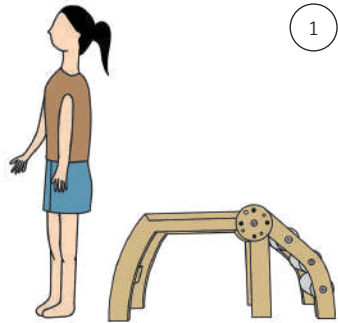
Modello finale in scala 1:2

Come si usa Relaxa

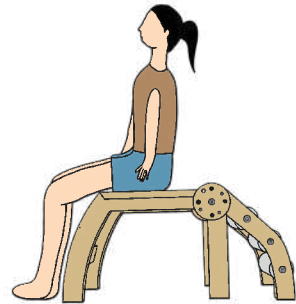
Per usare Relaxa in funzione di attrezzo è necessario posizionare lo schienale appoggiato a terra e fissarlo con i 4 perni negli appositi incastri. Si può usare a tutte le ore del giorno, facendo attenzione a non eseguire troppe volte l'esercizio di fila per non causare dolori reumatici.



Con l'utilizzo di Relaxa verrà stimolato il giusto funzionamento del sistema digestivo e il respiro diaframmatico profondo il che dà sollievo dai dolori provocati dal ciclo mestruale.



1



2

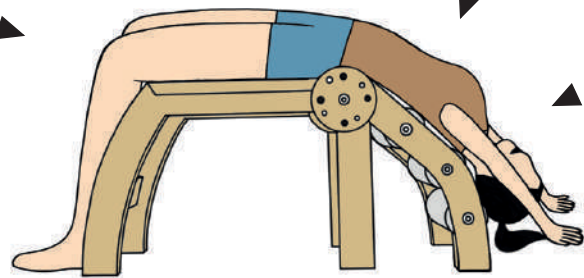
Appoggiarsi con le mani ai lati di Relaxa come supporto per stendersi all'indietro, appoggiando delicatamente la schiena ai rulli e portando le braccia al di là della testa.

Tieni le ginocchia parallele ai talloni

Inarca il petto

Inarca le spalle

3



Appoggia le dita dei piedi a terra

Spingi i talloni sul pavimento

Allunga il collo

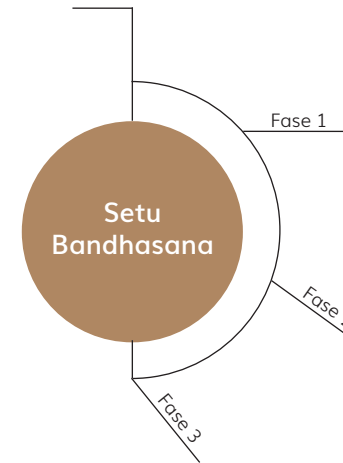


Respirare profondamente durante la discesa per distendere al meglio la zona pelvica.

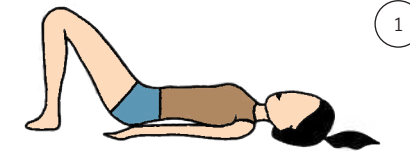
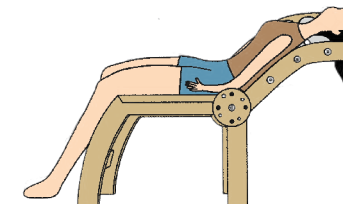


Far aderire la testa all'ultimo rullo e fissare i piedi a terra per evitare sbilanciamenti.

Setu Bandhasana, la posizione del ponte, è uno degli asana più noti e fa parte delle posizioni di base di inarcamento (backbend), quelle che richiedono un piegamento della schiena all'indietro. Coinvolge la schiena, il bacino, l'addome, le gambe e i glutei.



Alternative d'utilizzo

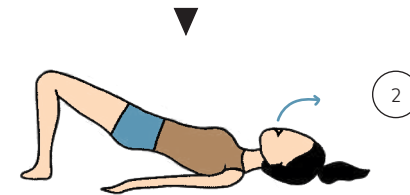


1

Distenditi a pancia in giù con le braccia lungo il corpo. Piega le ginocchia e avvicina i talloni alle natiche, in modo che le mani raggiungano le caviglie e inspira.



Mantieni i piedi paralleli e distanti tra loro, posizionandoli alla stessa altezza delle anche.



2

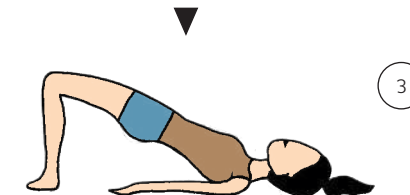
Durante l'espirazione, invece, premi con le piante dei piedi a terra, solleva i fianchi e rilassa la zona pelvica.



Inarca la schiena e cerca di formare un arco che vada dalle spalle alle ginocchia.



Le spalle e le piante dei piedi devono rimanere ben salde a terra.



3

Il respiro diventa prevalentemente addominale, fornendo un benefico massaggio agli organi addominali.



Questa è la posizione finale. Rilassa tutti i muscoli che non sono necessari.



Attenzione a non tendere la mandibola e a non serrare i denti.



Quando ti senti pronto, esci dalla posizione srotolando gentilmente la colonna vertebrale, fino ad appoggiare di nuovo la schiena a terra, poi allunga le gambe.



Ottoman

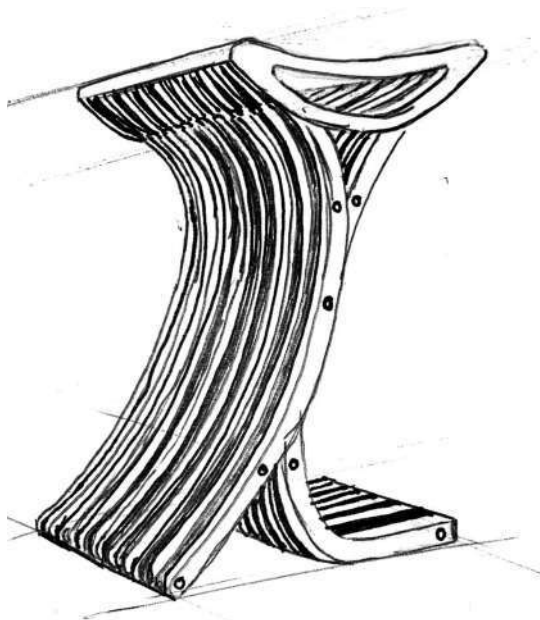
Andrea Adami
Nicolò Bedetti
Alessandro Cappelletti
Paolo Ficalora



Ottoman nasce come provocazione, una composizione in equilibrio di tre back stretcher adibiti all'esercizio fisico per ricreare un insolito sgabello. L'idea fonda le sue origini sullo studio della forma, partendo dall'anatomia del corpo umano per poi definire le curvature dei singoli stretcher. È stata individuata la sintesi precisa di tre curvature utili sia all'esercizio in se che alla possibilità di poter essere uniti insieme per creare una seduta quando completamente assemblato. La struttura si compone di sezioni in legno di betulla che rendono i singoli stretcher e di conseguenza l'intero sgabello leggero ma solido allo stesso tempo.

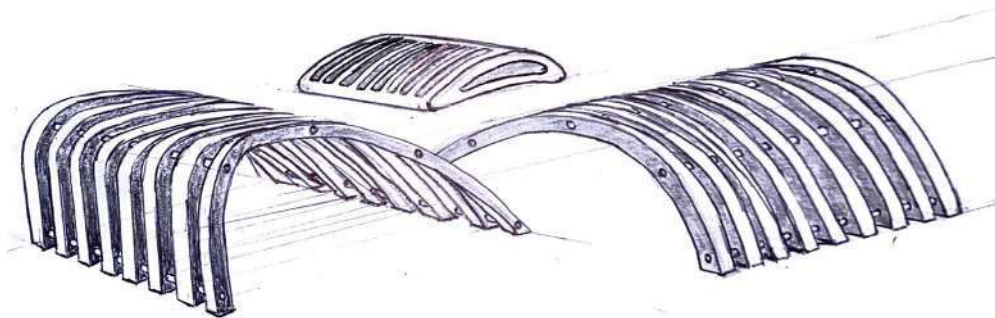
Concept

La struttura di Ottoman ruota attorno al concetto dell'equilibrio. L'intento infatti è quello di ricreare un oggetto che all'apparenza sembri instabile proprio per le curvature dei bender ma con un attento studio sui punti di equilibrio e sugli incastramenti risulta invece stabile.



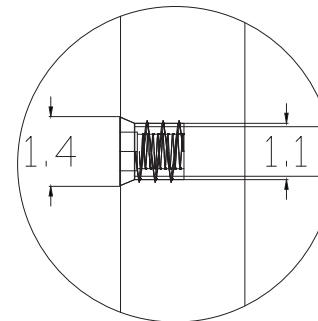
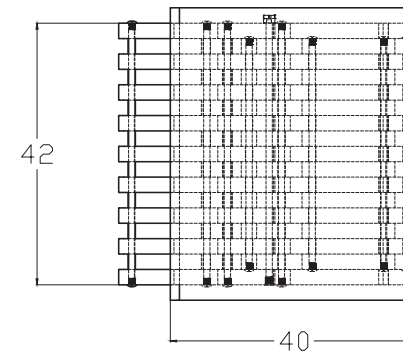
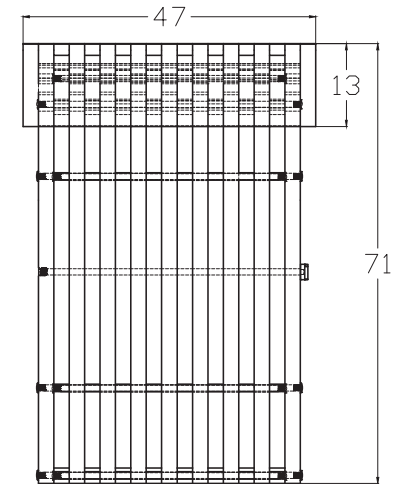
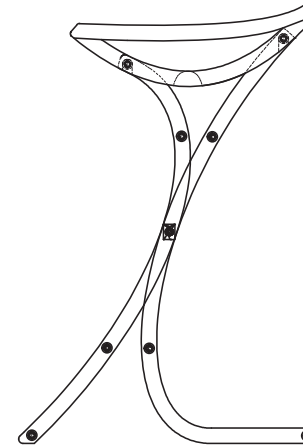
Forma funzione

Sketch di rappresentazione della forma quando i bender sono uniti e non in uso

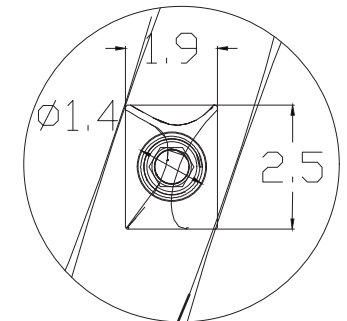


Posizione bender per l'utilizzo

Viste tecniche

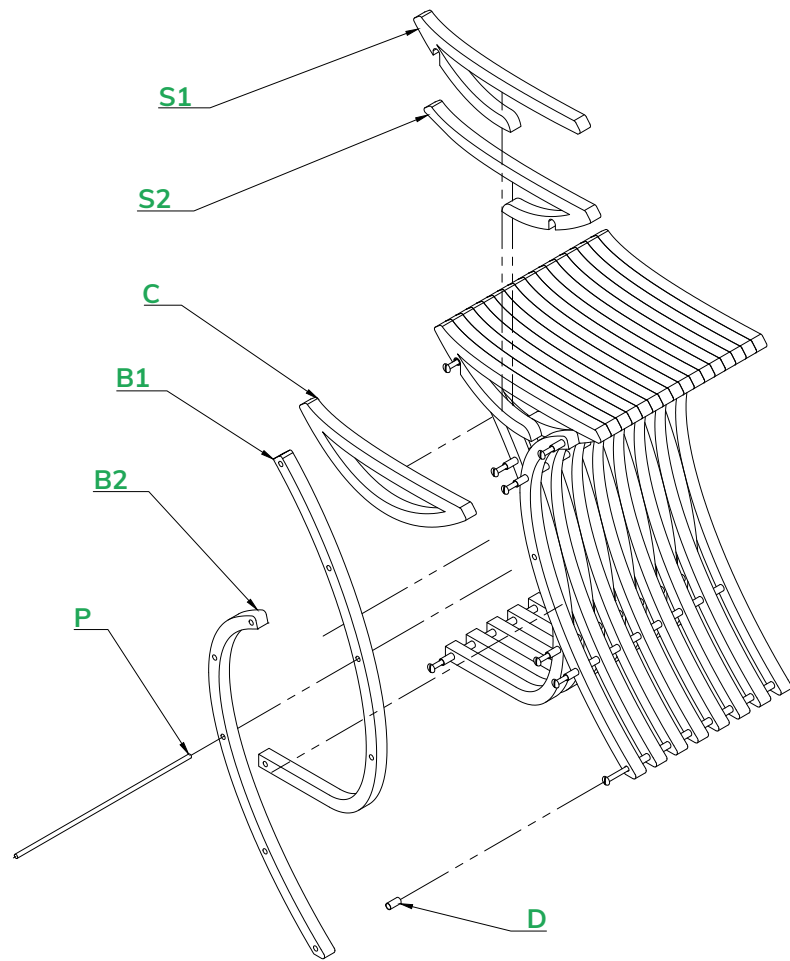


Dettaglio laterale perno centrale



Dettaglio frontale manopola perno

Esploso assometrico



- S1:** sezione interna in betulla
13 cm x 40 cm x 2,5 cm
- S2:** sezione interna in betulla
13 cm x 40 cm x 2,5 cm
- C:** sezione esterna in betulla
13 cm x 40 cm x 2,5 cm
- B1:** sezione bender in betulla
67 cm x 28 cm x 2,5 cm
- B2:** sezione bender in betulla
63 cm x 16 cm x 2,5 cm
- P:** perno di bloccaggio in acciaio
Ø 8 mm x 48 cm
- D:** distanziale sezioni in acciaio
Ø 10 mm x 2,5 cm

Prototipazione

Il prototipo è stato realizzato con fresatrice a pantografo su tavola in multistrato spessa 2,5 cm. Le sezioni sono poi state unite insieme da un sistema di perni passanti nei fori di ogni sezione, alternando un distanziale dello stesso spessore.



Tavola lavorata in multistrato di pioppo.



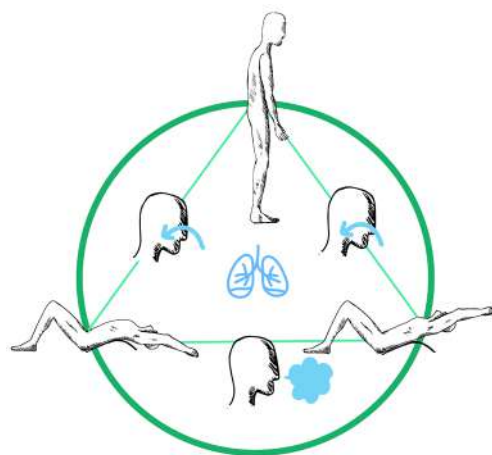
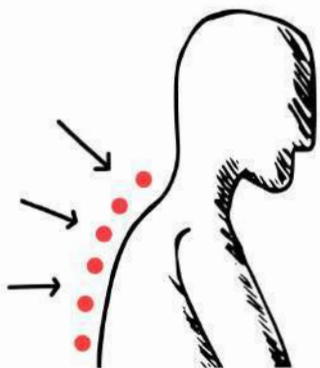
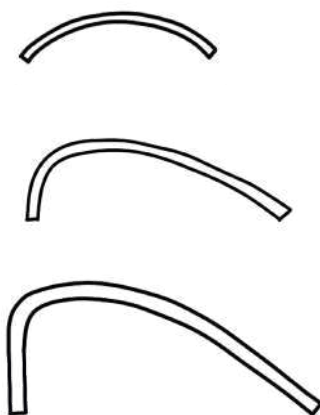
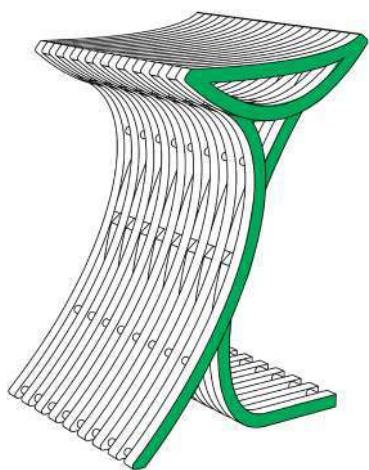
Modello realizzato in multistrato di pioppo.



Render generale bender e ottoman.

Come si usa Ottoman

Ottoman è uno sgabello composto da tre back bender che permette l'esecuzione di un esercizio semplice ma quanto più importante per il benessere fisico alla base di qualsiasi individuo. Grazie alle tre curvature differenti è possibile infatti eseguire esercizi di allungamento della schiena per ristabilirne la forma naturale e correggere la postura scorretta.

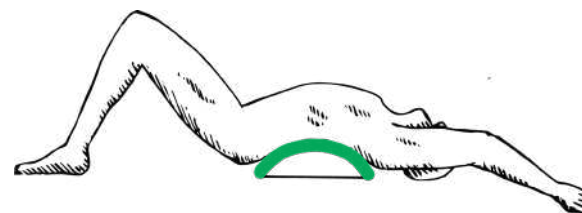


Respirazione

Ciclo di respirazione da eseguire durante ogni esercizio per migliorare l'allungamento della schiena.

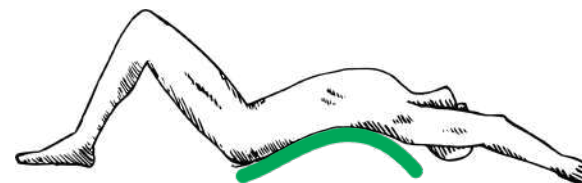
Stretching lombare

Stendere lentamente la parte lombare della schiena (zona più bassa) sul back bender. Posizionarsi con l'osso sacro vicino all'attrezzo. Mantenere le ginocchia piegate e il petto aperto con le braccia indietro.



Stretching sottoscapolare

Stendersi completamente sul back bender posizionando le scapole sulla zona apicale del bender. Distendere le braccia indietro e mantenere le gambe piegate.



Stretching sovrascapolare

Posizionare le scapole oltre il punto più curvo del bender, allungare le braccia all'indietro. Mantenere le ginocchia piegate e il petto aperto.





Sedyò

Allegra Anna Guidi
Marta Lo Vetere



Sedyò è stata realizzata con l'obiettivo di sensibilizzare una problematica che si sta diffondendo a causa dell'utilizzo smisurato di pc e smartphone: l'assunzione involontaria di una postura "scorretta", che nel tempo può provocare forti dolori.

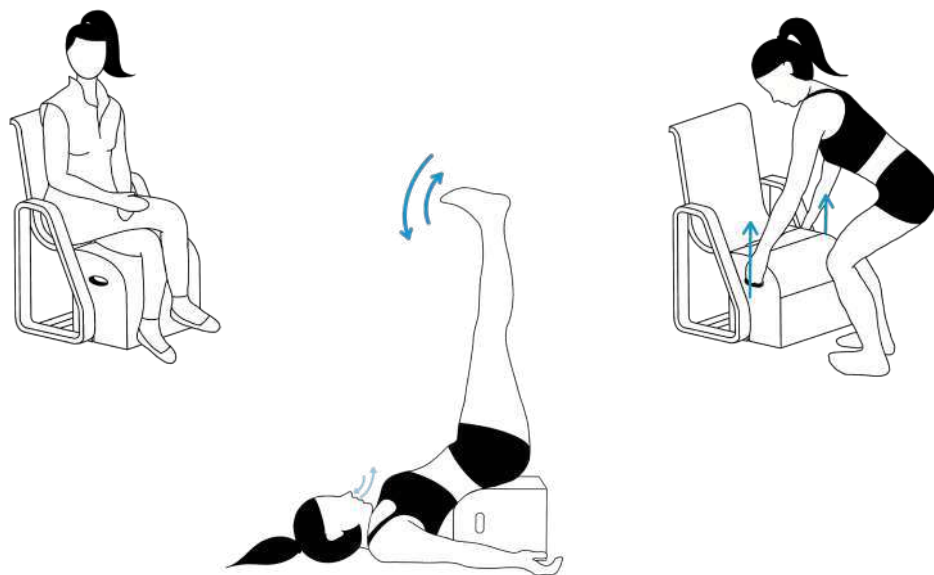
Questo tema, che riguarda tutti, è però ancora piuttosto sottovalutato.

Interessante è lo studio condotto da Maple Holistics, un'azienda che produce articoli per la cura del corpo, la quale ha creato Mindy, un possibile modello 3D della donna del futuro.

Questa figura, per la sua mancanza di armonia, è stata realizzata soprattutto per impressionare, ma fornisce comunque una rappresentazione interessante dei risultati della ricerca scientifica.

Concept

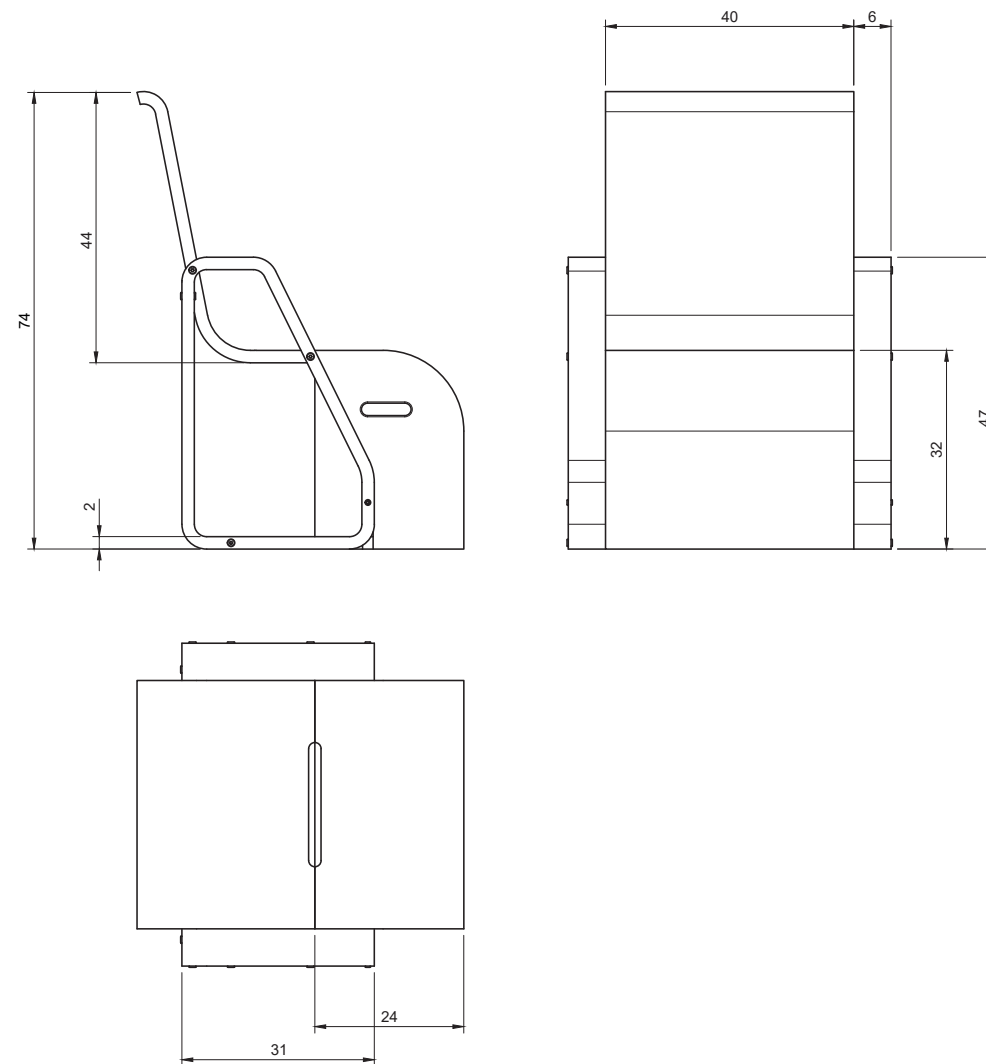
Sedyò è una seduta che funziona grazie a un "viparita box", estraibile dal fruitore nel momento in cui desidera svolgere esercizi di allungamento per la schiena e dunque, con il progetto, ci si pone l'obiettivo di educare l'individuo all'esercizio fisico correttivo e di prevenire malformazioni scheletriche. Il concept è stato realizzato interamente in legno di betulla, facilitando così la sua lavorazione in legno curvato, la sua resistenza e la sua trasportabilità.



Schizzi forma-funzione

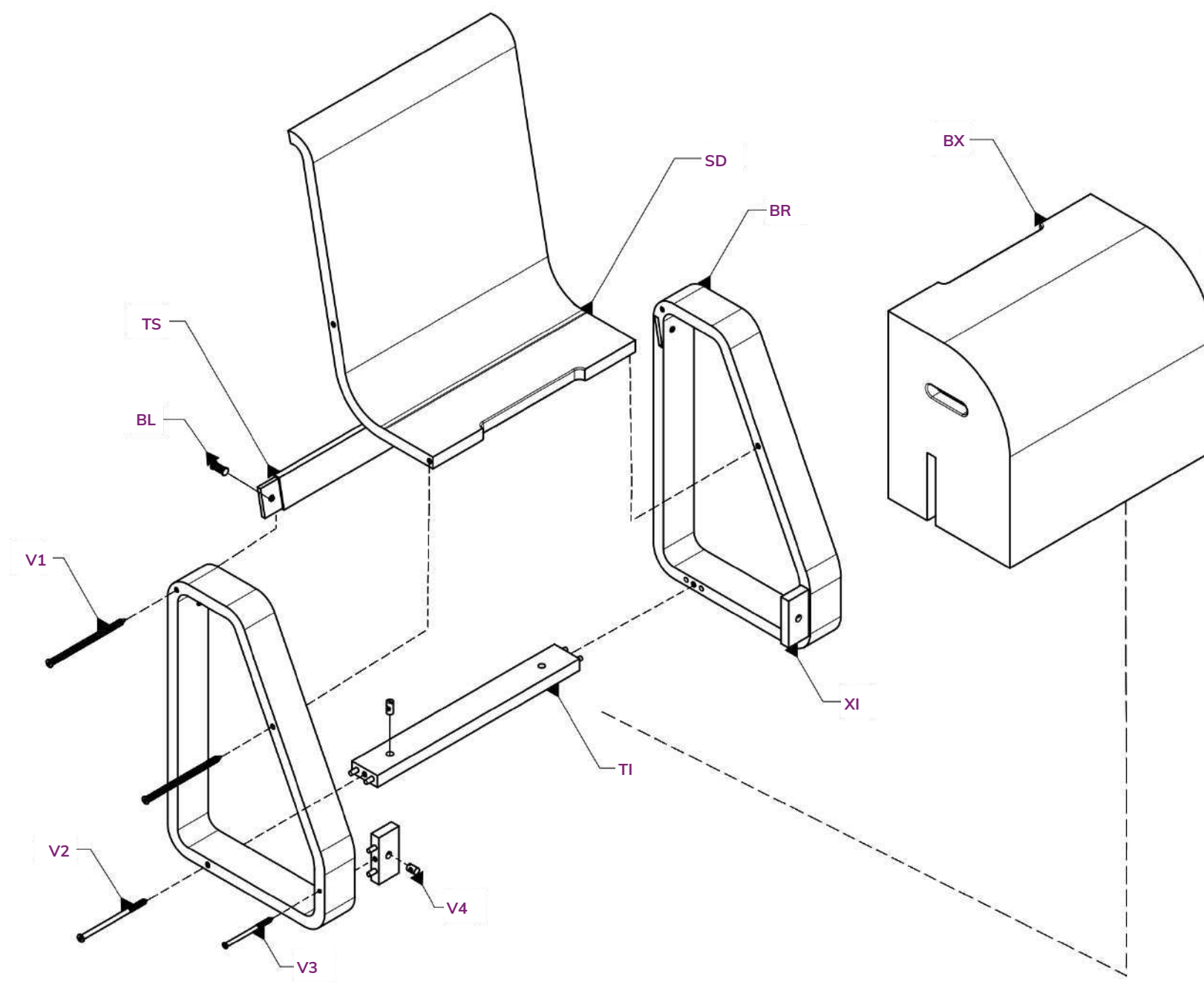
Da sinistra, il fruitore seduto su Sedyò; l'estrazione di Viparita Box. In basso uno degli esercizi facilmente praticabili con la nostra base.

Viste tecniche



Esploso assonometrico

- SD:** seduta in multistrato di betulla,
44 cm x 28.5 cm x 40 cm
- BX:** viparita box in multistrato di betulla,
32 cm x 24 cm x 40 cm
- BR:** bracciolo in multistrato di betulla,
47 cm x 31 cm x 6 cm
- TS:** traverso superiore in multistrato di betulla,
5 cm x 1 cm x 447 cm
- TI:** traverso inferiore in multistrato di betulla,
2 cm x 5 cm x 40 cm
- XI:** incastro in multistrato di betulla,
8 cm x 1.5 cm x 4 cm
- BL:** bullone in acciaio inox,
Ø 2 cm x 1,5 cm
- V1:** vite in acciaio inox,
Ø 1,2 cm x 13 cm
- V2:** vite in acciaio inox,
Ø 1,2 cm x 13 cm
- V3:** vite in acciaio inox,
Ø 1,2 cm x 8,5 cm
- V4:** vite in acciaio inox,
Ø 1,2 cm x 2 cm



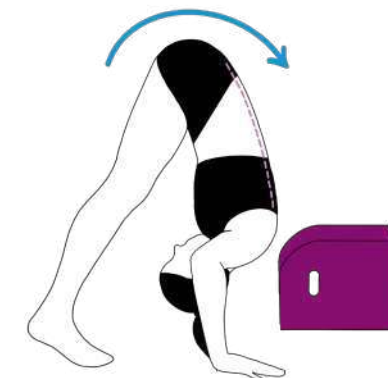
Come si usa Sedyò

Sedyò nasce per stimolare l'utente all'esercizio fisico correttivo dopo un lungo periodo di tempo passato davanti a un device.

Il box che si trova alla base della nostra sedia, viene utilizzato come sostegno per l'asana Viparita Karani. Una posizione dello yoga semplice da svolgere, che richiede poco tempo di pratica e procura diversi benefici psico-fisici.



Fase 1. Estrai il Viparita Karani box da Sedyò.



Fase 2. Disponi il box allineandolo ad una parete.

Benefici



Allunga la colonna vertebrale.



Migliora la circolazione sanguigna.



Aiuta la digestione e contrasta la stitichezza.



Efficace rimedio contro insonnia, ansia e stress.

Controindicazioni



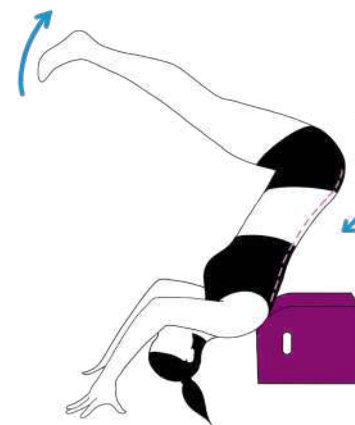
Non praticare se soffri di pressione alta.



Meglio evitare durante le mestruazioni.



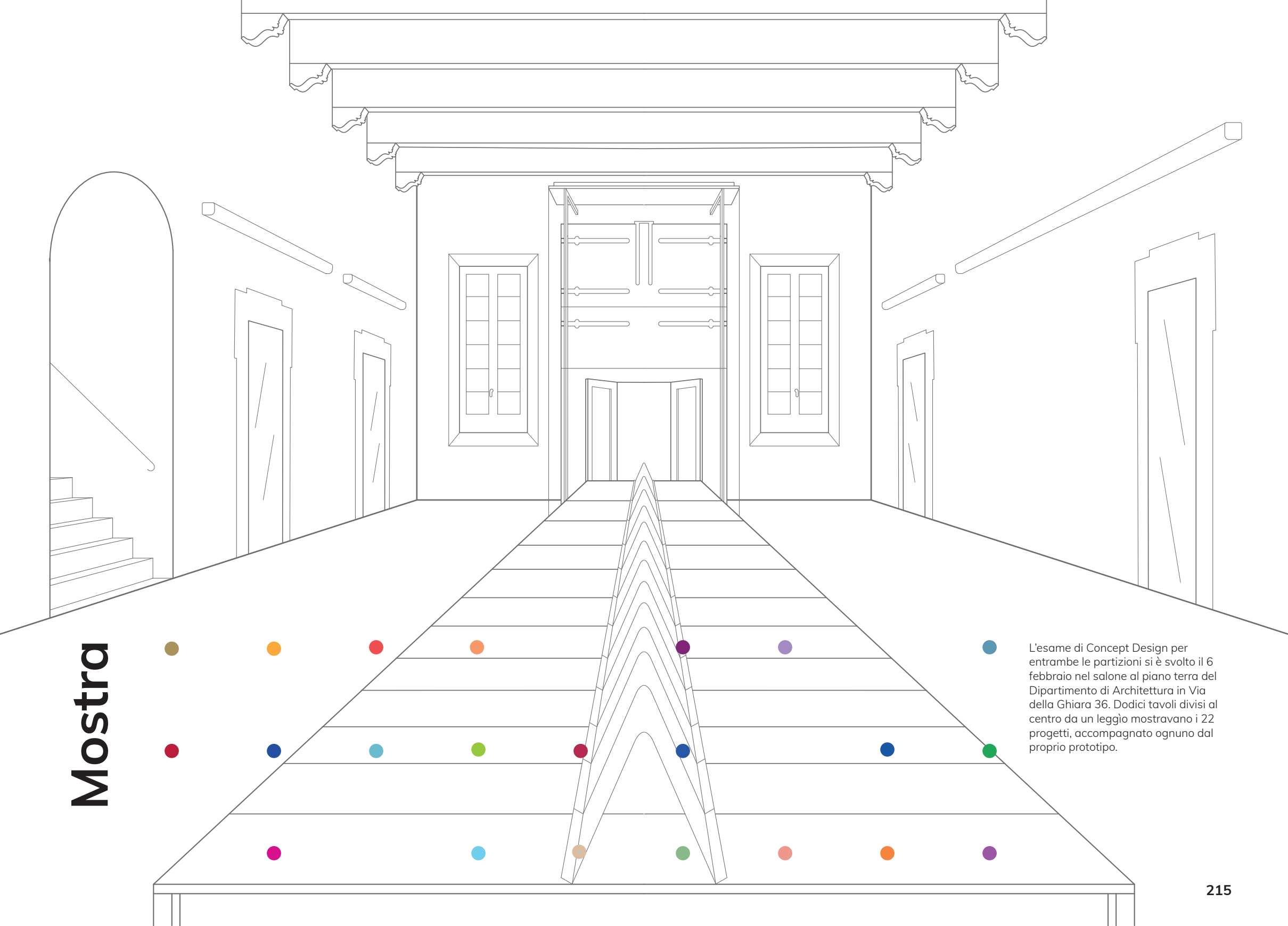
Non praticare se hai subito traumi al collo.



Fase 3. Aiutandoti con le braccia, porta il bacino verso il basso e le gambe appoggiate alla parete.



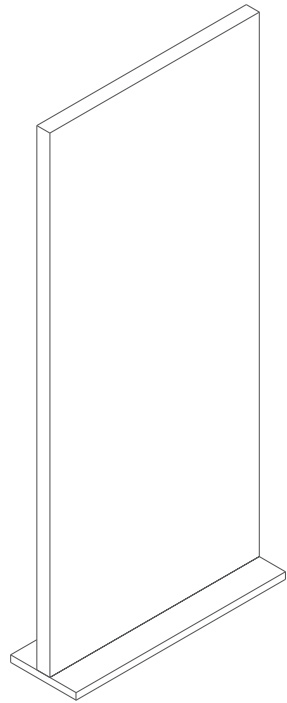
Fase 4. Mantieni la posizione illustrata per 5', respira e muovi in modo alternato le punte dei piedi.



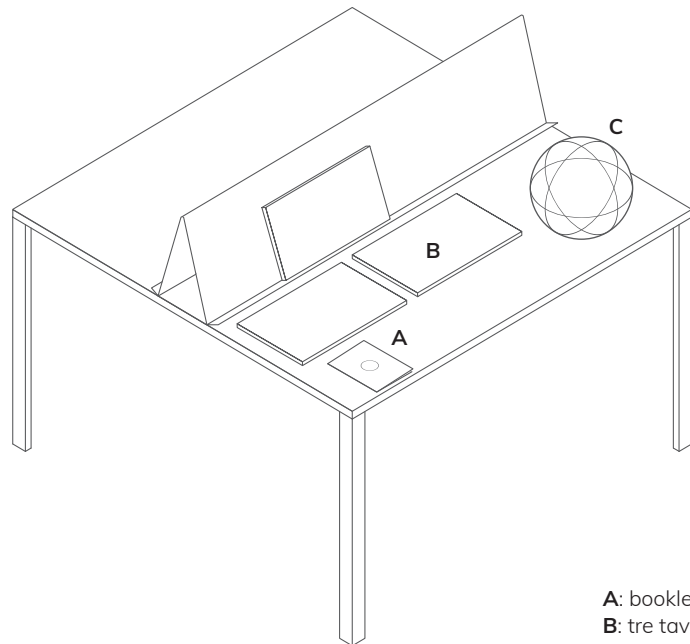
Mostra

L'esame di Concept Design per entrambe le partizioni si è svolto il 6 febbraio nel salone al piano terra del Dipartimento di Architettura in Via della Ghiara 36. Dodici tavoli divisi al centro da un leggìo mostravano i 22 progetti, accompagnato ognuno dal proprio prototipo.

Mostra



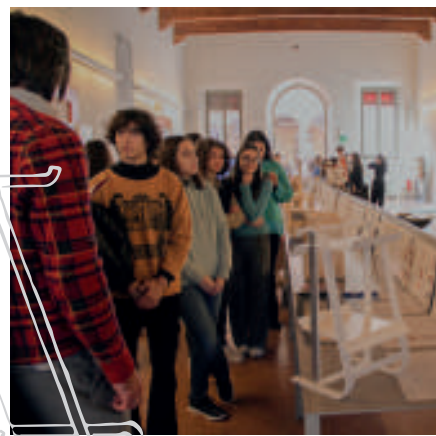
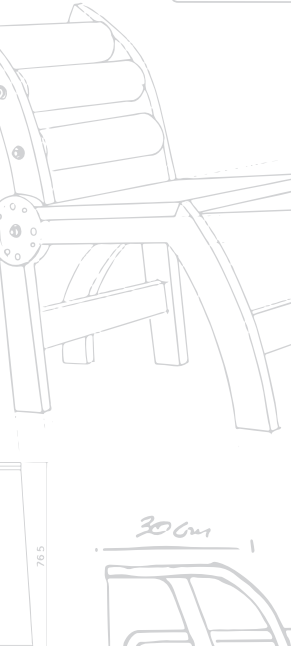
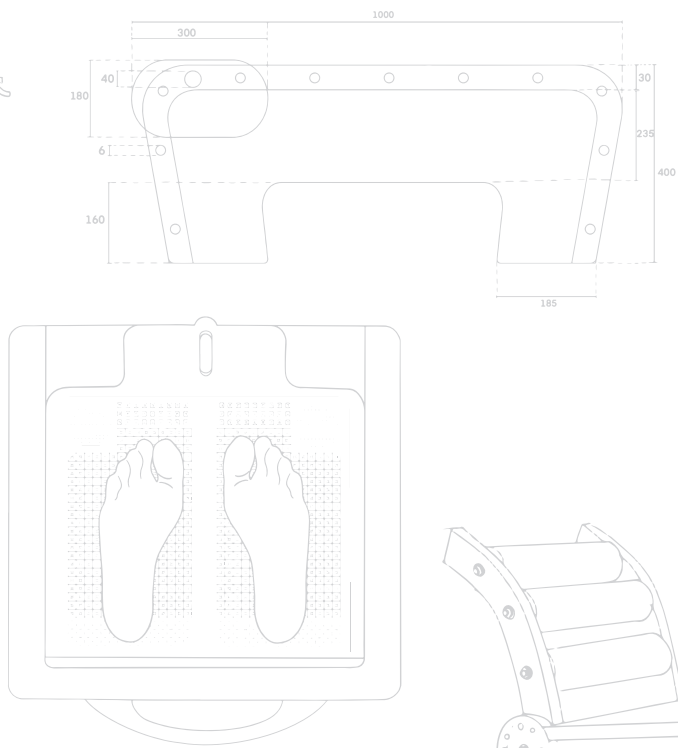
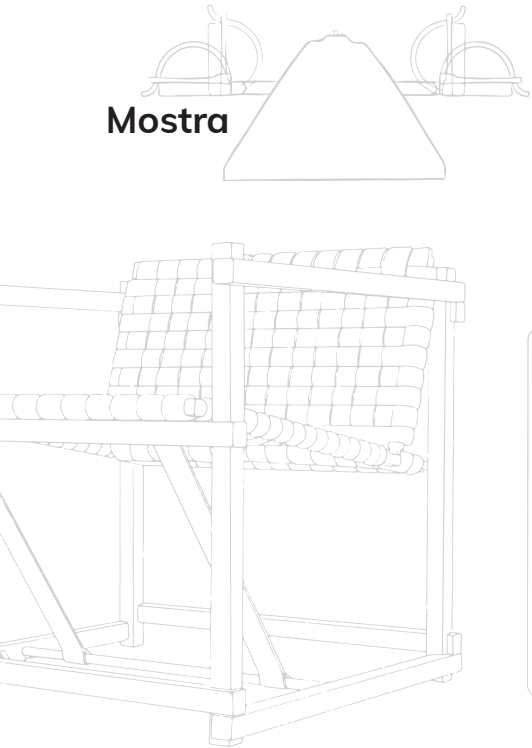
Manifesto della mostra della partizione A, contenente le icone dei progetti e i nomi degli studenti.



A: booklet di progetto;
B: tre tavole di progetto per gruppo;
C: prototipo in scala del progetto.



Mostra



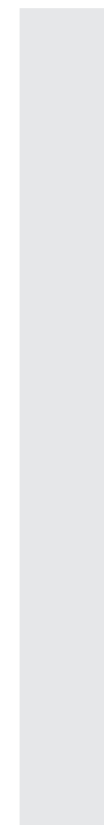


Università
degli Studi
di Ferrara

DA Dipartimento
Architettura
Ferrara

Corso di laurea in Design del prodotto industriale
a.a. 2021-2022
Laboratorio Concept Design A
Sabina Betti, Veronica Dal Buono

Layout e impaginazione a cura di:
Rebecca Soraya Ceraolo,
Maria Antonietta Maffei,
Ainhoa Navarro Sanchis.





**Università
degli Studi
di Ferrara**

DA Dipartimento
Architettura
Ferrara