

Sağlık ve Spor için Mekânlar: Fitness Merkezleri ve Salonları

Gülcan MİNSOLMAZ YELER, Kırklareli Üniversitesi, Mimarlık Fakültesi, Mimarlık Bölümü,
gulcan.yeler@klu.edu.tr, Kırklareli, Türkiye, ORCID: 0000-0002-8259-8071

Öz

Spor aktiviteleri içerisinde fitness, sağlıklı bir yaşam için fiziksel etkinliğin öneminin anlaşılmasıyla sürekli gelişen ve çeşitlenen güçlü bir pazara sahiptir. Kullanıcılarının yaşam kalitelerini yükseltme ve boş zamanlarını eğlenceli bir şekilde değerlendirmeleri amacıyla tercih edilen fitness, insanların fiziksel, zihinsel, ruhsal, sosyal ve kültürel bakımdan gelişimlerine katkı sağlayarak insan yaşamında önemli yer edinmektedir. Bu yönleriyle fitness sporunun yapıldığı mekânlar artık bir cazibe merkezi olarak görülmekte, tasarımları insanların daha iyi zaman geçirmeleri ve egzersiz yapmaları için ilham veren, dikkat çekici ve yaratıcı çözümler sunması amaçlanmaktadır. Ancak, fitness merkezleri ve salonları olarak adlandırılan bu mekanlar hakkında literatür araştırması yapıldığında, tasarım ilkeleri hakkında kapsamlı bilgilere ulaşılamamaktadır. Çalışmalar, daha çok fitness kavramını spor yönüyle ele almakta ve insan üzerindeki fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik etkileri üzerine odaklanmaktadır. Bu bağlamda çalışma, literatürdeki bu boşluğu doldurmak amacıyla, fitness merkezlerini ve salonlarını çok yönlü olarak ele almakta, incelenen örnekler üzerinden bu mekânların tasarımlarındaki yaklaşımları, temel tasarım ilkelerini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Sağlık, Fitness, Fitness Merkezi, Fitness Salonu, Mimari Tasarım

Spaces for Health and Sports: Fitness Centers and Fitness Rooms

Abstract

Among sports activities, fitness has a strong market that is constantly developing and diversifying with the understanding of the importance of physical activity for a healthy life. Preferred to improve the quality of life of its users and to spend their free time in a fun way, fitness takes an important place in human life by contributing to the physical, mental, spiritual, social and cultural development of people. With these aspects, spaces where fitness sports are practiced are now seen as a center of attraction, and their designs are intended to offer remarkable and creative solutions that inspire people to spend better time and exercise. However, when a literature search is made about these spaces, which are called fitness centers and rooms, comprehensive information about design principles cannot be reached. Studies mostly deal with the concept of fitness in terms of sports and focus on its physiological, psychological and sociological effects on humans. In this context, in order to fill this gap in the literature, the study deals with fitness centers and rooms from multiple perspectives and aims to reveal the basic design principles and approaches in the design of these spaces through the examples examined in the design of these spaces/buildings through the examples examined.

Keywords: Sports, Health, Fitness, Fitness Center, Fitness Room, Architectural Design

1. Giriş

Fitness kelimesi İngilizce kökenli olup, Oxford online sözlüğüne göre fiziksel olarak sağlıklı ve güçlü olma durumu (Oxford Learner's Dictionaries, 2021), Türk Dil Kurumu online sözlüğüne göre de "sağlıklı yaşam" (TDK, 2021), olarak tarif edilmektedir. Kavram, içerik olarak ele alındığında, sağlıklı ve zinde olmak için birçok spor çeşidini barındırdığı ve bütün spor dallarının temelini oluşturduğu görülmektedir. Karagöz (2008)'e göre fitness, bütün kaslar aletli ya da aletsiz tek tek çalıştırılarak sıkılaştırılır. Bu yönüyle diğer bütün sporlardan farklı bir hedefe odaklanır. Çünkü her spor dalında vücutta ağırlıklı kullanılan kas grupları vardır. Bu kas gruplarına kondisyon kazandırılması için yapılan egzersizlerin pek çoğunda fitness egzersizlerine başvurulmaktadır. Bu sporun belirli kalıpları olmadığından antrenman programları kişilere ve belirlenen amaca göre farklılık göstermektedir. Ayrıca, her yaşta yapılabilmektedir. Duran (2013), fitness sporunun genel olarak, vücutta endorfin, östrojen veya testosteron hormonu salgılanmasını artırdığını belirtmektedir. Bu durum, kişinin kendisini psikolojik olarak daha iyi ve zinde hissetmesini sağlamaktadır. Psikolojik iyileşme, stresten uzaklaştırmakta, daha sağlıklı ve hızlı düşünmeyi sağlamaktadır. Ayrıca, metabolizmayı hızlandırmakta, enerjiyi artırmakta, uykuyu düzenlemekte, daha sağlıklı ve hızlı düşünmeyi sağlamakta, kalp ve damar sistemini güçlendirmektedir. Özkan (2013)'a göre, egzersiz sayesinde vücut şekli normalleşen bireylerin kendine saygısı ve güveni de artmaktadır. Fitness salonlarının bireyleri yakınlaştırdığı ve sosyalleşmelerine hizmet ettiği bilinmektedir. Bu salonlar sağlıklı, huzurlu ve başarılı bir çevre edinmede yardımcı olan mekânlardandır. Egzersiz ve diğer aktiviteler bireylerin yeni çevreler edinmelerine ve etkileşim alanlarının gelişmesine önemli katkılar sağlamaktadır. Özellikle üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmalarda sporun sözü edilen faydalara ek olarak akademik başarıyı da artırdığı tespit edilmiştir (Harrison ve Hutton, 2013; Er, 2010).

Son zamanlarda, yukarıda sözü edildiği gibi fiziksel etkinlik, sağlıklı bir yaşam için temel kabul edilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) raporları, dünyada yaklaşık yüzde 60-85 oranındaki insanların yeterli fiziksel aktivite yapmadığını, yeni yetişen nesillerin de fiziksel aktiviteden giderek uzaklaştığını (Kaya, 2019) ortaya koymaktadır. Bu gerçek, Argan ve Katırcı (2015)'ya göre, spor merkezleri, sağlık kulüpleri ve fitness merkezleri gibi tesislerin açılmasını ve sayılarının artmasını da beraberinde getirmiştir. Ayrıca, modern şehir yaşamında spor için doğal ortamların azlığı, spor için yeterli zaman ayrılamaması, fiziksel ve ruhsal olarak yaşanan sorunlar için çare olarak insanların spora yönelmeleri, daha bilinçli, disiplinli ve düzenli yapılan egzersizler ile istenilen sağlık kalitesinin elde edilmek istenmesi (Güdül, 2008; Kaya, 2019) gibi nedenler de bireylerin sözü edilen mekânlara yönelmelerinde etkili olmuştur. Urganioğlu (2020), serbest zamanın değerlendirilmesi konusunda taleplerin artması, boş zamanın fiziksel aktivitelerle değerlendirme imkânının oluşması, bir taraftan da ekonomik kazanç alanı yaratılması bakımından fitness merkezlerinin spor endüstrisi için çok çekici bir alan haline geldiğini belirtmektedir.

2. Fitness Merkezleri Tasarımı

İnsanların sağlık konusunda daha bilinçli hale gelmeleri, fitness merkezleri gibi spor salonlarının günlük yaşamımızın temel bileşenleri olarak görülmesine neden olmaktadır. Bu nedenle, fitness merkezleri, kullanıcılarına en iyi şekilde hizmet edebilmek ve müşteri çekebilmek adına, modern dünyanın sağlık politikalarıyla uyumlu tasarım yaklaşımlarına büyük önem vermeye başlamışlardır. Fitness ve sağlıklı yaşam endüstrisi için tasarımın oynadığı rol artmaktadır.

Günümüzde fitness sektörü, egzersiz istek ve ihtiyaçlarının çoklu evrenine dönüşmüş durumdadır. Yeni trendler ve yeni kullanıcı tercihleri artıkça fitness merkezleri de giderek gelişmeye ve değişmeye devam etmekte, çok farklı ortamlarda yer bulmaya çalışmaktadır. Çalışanların sağlıklarını önemseyen kurumsal ofisler; farklı bir sağlıklı yaşam yolculuğu arayan fitness odaklı gezginleri çekmek için lüks oteller, tatil köyleri ve ülke kulüpleri (Kren, 2020); genel eğitimin ve sosyo-kültürel programın bir parçası olarak üniversite kampüsleri (Yeler, 2021); iyi tasarlanmış fitness merkezleriyle bir adım daha ileriye gitmeyi hedeflemektedirler. Fitness merkezleri, ayrıca, üyelerinin yaşam kalitelerini yükseltme iddiası ile şehir

merkezlerinde bağımsız olarak ya da kent spor salonlarının bünyesinde; sağlık ve spor kulübünün bir parçası olarak; öğrenciler, akademisyenler ve personel tarafından kullanılmak üzere bir okul veya yüksek öğrenim kurumlarında, kampüslerde; bir otel kompleksi içinde; bir kurumun çalışanları ve aileleri tarafından kullanılmak üzere; hastane veya fizyoterapi biriminin bir parçasını oluşturan bir rehabilitasyon birimi veya tıbbi spor tesisi olarak (Sport England, 2008); konutlarda ya da bünyesinde konut ve home-office gibi birimlerini barındıran rezidanslarda yer alabilmektedirler.

Kullanıcı profili bakımından fitness merkezleri, genel olarak statü ve yaştan bağımsız olarak herkes tarafından kullanılabilir. Ancak, belirli bir kullanıcı grubuna hizmet eden (örneğin üniversiteler ve sağlık kurumları vb.) fitness merkezlerinde durum farklılaşabilmektedir. Son zamanlarda engellilere yönelik düzenlemelerle özel düzenlemelere rastlanmıştır. Fitness merkezlerinde kişiler, özel olarak antrenörlerin direktifleriyle çalıştırılabildiği gibi, spor eğitmenlerinin kontrolünde grup olarak da egzersiz yapabilmektedirler.

Fitness merkezleri ya da salonlarının tasarımlarının nasıl olması gerekliliği ve mekânsal olarak bulundurulması gereken özellikler konusunda kapsamlı bilgilere ulaşılamamaktadır. Genellikle fitness merkezlerinin web siteleri ve genel web sitelerinden bazı bilgilere ulaşılabilmektedir. Konu ile ilgili olarak yönetmelikler incelendiğinde "Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu Özel Spor Salonları Talimatı (2021)"nın Beşinci Bölümünün 5-6-7-8. maddelerinde, temel ilkeler başlığı altında spor salonu ölçüleri, spor salonu veya spor merkezlerinin nitelikleri, salonlarda bulundurulması gereken aletler ve salonların sınıflandırılması ile ilgili genel bilgilere ulaşılmaktadır. "Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu Özel Herkes İçin Spor ve Wellness Salonları Talimatı (2021)"nın Dördüncü Bölümünün 16-17. maddelerinde, salonların tanımlanması ve işleyişi ile ilgili hükümler başlığı altında salonlarda aranan fiziki koşullar ve salonların sınıflandırılması ile ilgili genel bilgilere ulaşılmaktadır. Yabancı kaynaklar incelendiğinde, ABD Hava Kuvvetleri hizmetleri için yapılacak projeleri kapsayan "Air Force Services Facilities Design Guide (AFSFDG)-Design: Fitness Centers (2021)" ve "Air Combat Command Fitness Center Standards and Facilities Guide (2021)" iki kılavuza ulaşılmıştır. Ayrıca, Sport England (2008) tarafından düzenlenen "Design Guidance Note, Fitness and Exercise Spaces" başlıklı tasarım rehberi elde edilmiştir. Sözü edilen kaynaklarda, fitness merkezlerinde yer alacak mekânlara ve mekânların tasarım ilkelerine dair daha kapsamlı bilgilere ulaşılmaktadır.

Bu bağlamda, çalışma kapsamında on adet fitness merkezi ve salonu incelenerek, yapılan uygulamalarda bu mekanların tasarımına yönelik yaklaşımların ve tasarımda ön plana çıkan tasarım kavram ve öğelerinin neler olduğu, yukarıda sözü edilen tasarım rehberleri ve literatür araştırması ile desteklenerek ortaya konmaya çalışılmaktadır.

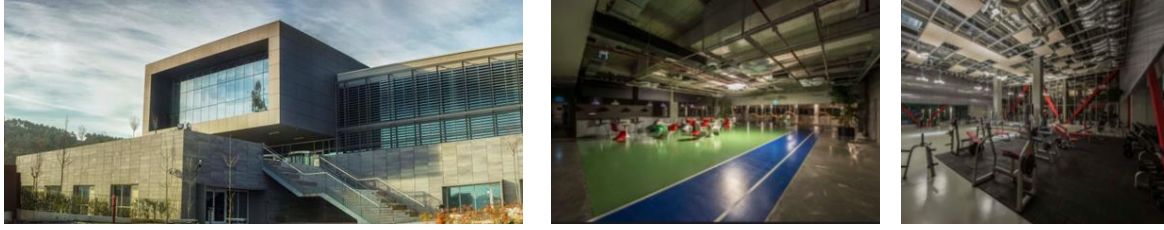
3. Fitness Merkezi ve Salonu Örnekleri

Fitness sporu, yukarıda değinildiği gibi, bağımsız bir merkez binası olarak ya da, otel, üniversite, sağlık ve spor kulübü, hastane, konut gibi farklı işlevdeki binaların bünyesinde bir salon olarak düzenlenebilmektedirler. Çalışma kapsamında yer verilen örneklerin seçiminde, fitness merkezi ve salonlarının düzenlendikleri yerlerin çeşitliliğine, aynı zamanda farklı tasarım yaklaşımları sergilemelerine dikkat edilmiştir.

3.1. Özyeğin Üniversitesi Spor Merkezi Fitness Salonu, İstanbul, Türkiye

Fitness Salonu, BG Architects tarafından Çekmeköy'de tasarlanan spor merkezinin içinde yer almaktadır. Spor merkezinin programı içerisinde bir adet çok amaçlı spor salonu, yarı olimpik havuz ve fitness ile squash, pilates vb. gibi stüdyolar bulunmaktadır. Planlamanın sağladığı en büyük avantaj kompakt bir tasarım anlayışına göre yapılmış olmasıdır. Dolaşım alanları minimumda tutulmuş, spor salonu, havuz, fitness gibi büyük hacimler birbirine bütünleşmiş bir şekilde çözülmüştür. Bu ilişki, hem mekânsal zenginlik katmakta hem de bir salonda spor yaparken diğer mekânı da algılayarak yapıyı tümüyle

yaşatabilmektedir. Fitness salonunun yer aldığı 10 m'lik konsol ana girişe saçak oluşturmakta, cam cephesiyle kampüsün tamamına hâkim olmaktadır (BG Architects, 2021) (Şekil 1).



Şekil 1. Özyeğin Üniv. Spor Merkezi Fitness Salonu Görünüşleri (BG Architects, 2021)

3.2. Mustafa Vehbi Koç Spor Salonu ve Fitness Merkezi, Bursa, Türkiye

Fitness Merkezi, Yazgan Tasarım Mimarlık tarafından tasarlanan spor salonu, Bursa'da, TOFAŞ Otomobil Fabrikası Kompleksi içerisinde yer almaktadır. TOFAŞ Spor Kulübünün yönetim binası ve antrenman sahası olmasının yanında çalışanlar için de fitness alanı olarak kullanılmaktadır. Bütününde iki ana kütle, ortalarında bu kütleleri birleştiren fuayeden ve bu hacimleri saran alçak ofis ve servis yapısından oluşmaktadır. Ana mekânlar beyaz bir kabukla sarılmıştır. Binaya giriş yönünde, bu kabuklar içerisinden çıkan renkli cepheler yola doğru uzatılmıştır. Turuncu cephe büyük kütle üç adet basketbol salonu içermekte olup, yola doğru daha ileride tutularak ön plana çıkarılmıştır. Yeşil cephe diğer kütle ise fitness, çok amaçlı salon gibi yardımcı mekânları kapsamakta olup, daha geride bulunan önünde giriş alanı yaratan daha küçük bir küttedir. Bu renkli cam cepheler gün içerisinde güneş ışığıyla ton değiştirerek hareketli ve dinamik bir cephe yaratmaktadır (Yazgan Design Architecture, 2021) (Şekil 2).



Şekil 2. Mustafa Vehbi Koç Spor Salonunun Fitness Merkezinin Görünüşleri (Yazgan Design Architecture, 2021)

3.3. Dalyan Club Fitness Merkezi, İstanbul, Türkiye

AIDA Mimarlık tarafından tasarlanan fitness merkezi, Fenerbahçe'de, Dalyan Club içerisindeki boş bir alanda hayata geçirilmiştir. Hâlihazırda her yaşta sporunun üyesi olduğu kulübe yapılacak fitness merkezi, teknoloji etkin, doğal ışığı maksimumda kullanan, sıcak, fonksiyondan gelen enerjik ve dinamik havayı çelik, cam, metal mesh gibi seçilen malzemelerle, güç ve kondisyonu siyah ağırlıklı renk kullanımıyla vurgulayan, herhangi bir zamana referans vermeyen zamansız bir mimari dilde tasarlanmıştır. 520 m²'lik alanda tamamen sökölüp takılabilir çelik taşıyıcı ve cephe sistemine göre projelendirilmiştir. Arsa içerisinde yetişkin bir ağaç korunmuş, ağacın denk geldiği bu noktadan yapı, fitness alanı ve stüdyo olarak iki ayrı fonksiyona ayrılmıştır. Tek yöne eğimli olan çatının yükselen kısmı manzara, havuz tarafına bakacak şekilde tasarlanmıştır. Bu cephede güneş kontrol elemanları, low-E ve reflekte camlar kullanılmıştır. Yapının yeşil bir doku içerisinde yer almasından dolayı dışarıyla görsel ilişki maksimumda sağlanacak şekilde cepheler tamamen şeffaf olarak tasarlanmıştır. Bahar aylarında doğal havalandırmaya imkân verecek şekilde yatay sürme doğramalar yapılmıştır. Mevcutta bulunan iki yapı güçlendirilerek, kadın ve erkek soyunma alanı olarak yeniden düzenlenmiş, ana yapıyla oluşan ara mekân hafif strüktür açılır kapanır bir sistemle kapanmıştır (AIDA Mimarlık, 2021) (Şekil 3).



Şekil 3. Dalyan Club Fitness Merkezinin Görünümleri (AIDA Mimarlık, 2021)

3.4. Engelliler için Spor ve Fitness Merkezi, ABD

Baldinger Architectural Studio tarafından tasarlanan Engelli Kişiler Merkezi (SpoFit), Batı Amerika'da türünün ilk örneği olan bir spor tesisidir. SpoFit, en geniş kullanıcı grubunun sağlığı ve zindeliği için spor ve fitness faaliyetlerine aktif katılımını teşvik ederken ayrıca bireysel kullanıcılar, olimpiyat atletler, yerel bir spor kulübü veya milli takımlar için amaçlanan program gereksinimlerini ve hedeflerini yerine getirmektedir. Kampüsün en büyük başarısı, güvenli ve sağlıklı bir ortamda tam hareket ve aktivite özgürlüğü sağlayan araziden binalara tüm çevreyi kapsayan bir anlayışla işlev, çevresel düşünce ve estetik kavramlarını birleştirmektir (Arch Daily, 2021a) (Şekil 4).



Şekil 4. Engelliler için Spor ve Fitness Merkezinin Görünümleri (Arch Daily, 2021a)

3.5. Kometa Black Fitness Club, Moskova, Rusya

YoYo Bureau tarafından tasarlanan kulüp, Moskova'nın tam merkezinde, Neglinnaya Gallery alışveriş merkezinin -1. katında yer almaktadır. Gün ışığı almayan mekân tasarımında ana fikir doğal atmosferi korumak, gizem yaratmak, bir gece kulübü estetiğini sağlamak, zamanın kaybolduğu ve egzersiz yapmanın ya da sadece rahatlammanın eşit derecede mümkün olduğu bir yer oluşturmaktır. Ayrıca, alanın nispeten geniş olması nedeniyle sadece spor salonu olarak değil, çeşitli sosyal aktiviteler ve partilerin düzenlemesine de olanak tanımaktadır. Spor salonuna girerken, kişi daha enerjik, hatta biraz agresif bir ortama sokulur ve bu da onun sakin bir ruh halinden daha heyecanlı bir ruh haline geçmesine neden olur. Bir müşteriye egzersizden önce ve sonra kendini yeniden yaratma ve maksimum rahatlıkla zaman geçirme fırsatı vermek tasarımda önemli görülmüştür. Bu nedenle, soyunma odaları iyi aydınlatılmış,

ferah, oda merkezlerinde konforlu adalar, destek direkleri etrafında düzenlenmiş ve titreyen ve renk değiştiren çerçeveli büyük yuvarlak bir ayna gibi çarpıcı vurgulara sahiptir. LED ekranlar ve dönen metin ekranları, alanın ayrılmaz bir parçasıdır (Arch Daily, 2021b) (Şekil 5).



Şekil 5. Kometa Black Fitness Club Görünüşleri (Arch Daily, 2021b)

3.6. Hotel Jen Beijing Trainyard Spor Salonu, Pekin, Çin

Stickman Design tarafından tasarlanan spor salonu Pekin'de Hotel Jen Beijingin içinde yer almaktadır. 7/24 açık tutulan tesis "şehrin spor, eğlence ve beslenme için gidilecek yeri" olarak pekiştirmek amacıyla işletilmektedir. Kulübün görünümü, sokak sanatı ve bölgenin endüstriyel binalarından ilham almıştır. Spor salonu iki kata yayılmıştır ve grafiti sanat eserleri ile Pekin'in ve karşıdaki Rem Koolhaas'ın simgesel CCTV Kulesi'nin panoramik manzarasını sunan tavandan tabana pencerelere sahiptir. Spor salonunda 11 özel egzersiz bölgesi, boks ringi bulunan karma dövüş sanatları alanı; çatı pencere 25 metrelik kulvarlı yüzme havuzu; sauna, buhar odası ve jakuziler; bir meyve suyu barı; ve bir spinning ve bir pilates odası dahil olmak üzere çeşitli stüdyolar mevcuttur (Tribe, 2018) (Şekil 6).



Şekil 6. Hotel Jen Beijing Trainyard Spor Salonu (Tribe, 2018)

3.7. Bayanlar için Fitness Merkezi, Riyad, Suudi Arabistan

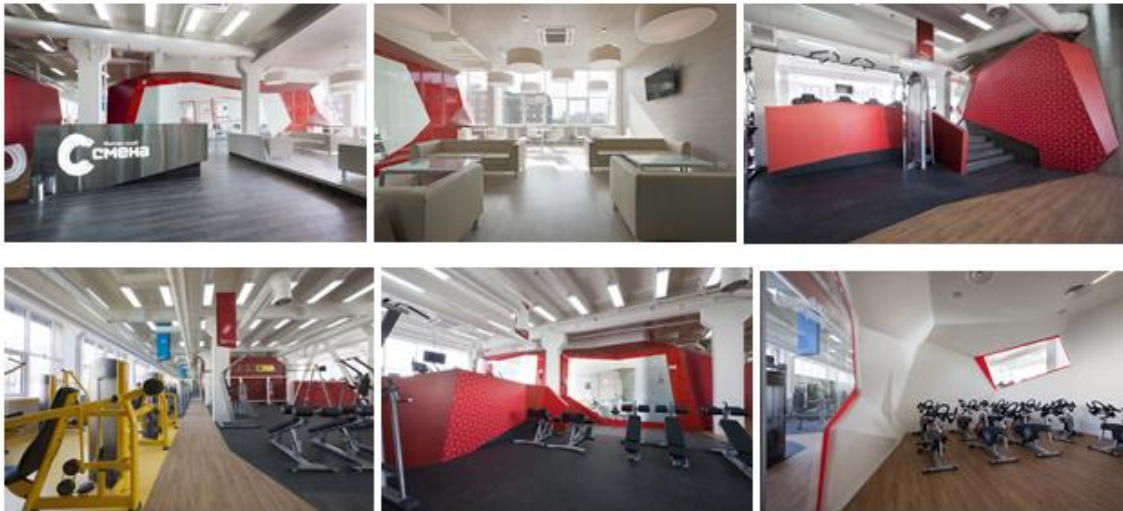
İç mekân tasarımı Comelite Architecture Structure and Interior Design tarafından as yapılan Bayanlar için Fitness Merkezi renk kullanımı ile dikkat çekmektedir. Şık, minimalistik ve eğlenceli renklerin karışımını içeren merkezde, antrenman alanları, enerjik bir görünüm uyandırmak için pembe, mor, turkuaz gibi farklı ve etkisi güçlü renklere sahipken, geri kalan kısımlarda soğuk griler kullanılmıştır. Tavandan döşemeye kadar yüksek tutulan pencereler ile bol miktarda gün ışığı sağlanmıştır. Her türlü spor aktivitesi için düşünülmüş uygun mekân tasarımları, mahremiyet anlayışı, etkileyici aydınlatma tasarımı ve davetkâr bir havası ile müşterileri çeken çağdaş bir ambiyansa sahiptir (Archello, 2021) (Şekil 7).



Şekil 7. Bayanlar için Fitness Merkezinin Görünüşleri (Archello, 2021)

3.8. Smena Fitness Merkezi, Moskova, Rusya

Zabor Architects tarafından bir iş merkezinin dördüncü katında tasarlanan fitness merkezinde, özel bir müşteri grubuna, yüksek kaliteli ekipman ve özgün tasarım ile büyük ve şık bir kulüp yaratılmak istenmiştir. Mimarlar tarafından yaratılan dışavurumsal dinamik bir tasarım, bu kulübün müşteri çeken faktörlerinden biri, bir tür rekabet avantajı haline gelmiştir. Fitness merkezi, tüm sporların ve sağlıklı yaşam tarzının özü olarak "dinamikleri" ve "hareket"i simgeleyen dinamik kırık hacimlerden oluşturulmuştur. İşlevselliğin ön planda tutulduğu tasarımda, gürültülü ve sessiz mekânların ayrımı sağlanmıştır. Kulübün bir diğer özelliği de kardiyovasküler makineler bölgesidir. Ziyaretçilerin egzersiz yaparken panoramik pencerelerden sokağı görebilmeleri için bu bölüm zeminden 60 cm yukarı kaldırılmıştır. Bu uygulamayla yoldan geçenlerin de mekândaki insan silüetlerini görerek fitness merkezinin tanıtımının da sağlanması hedeflenmiştir (Arch Daily, 2021c) (Şekil 8).

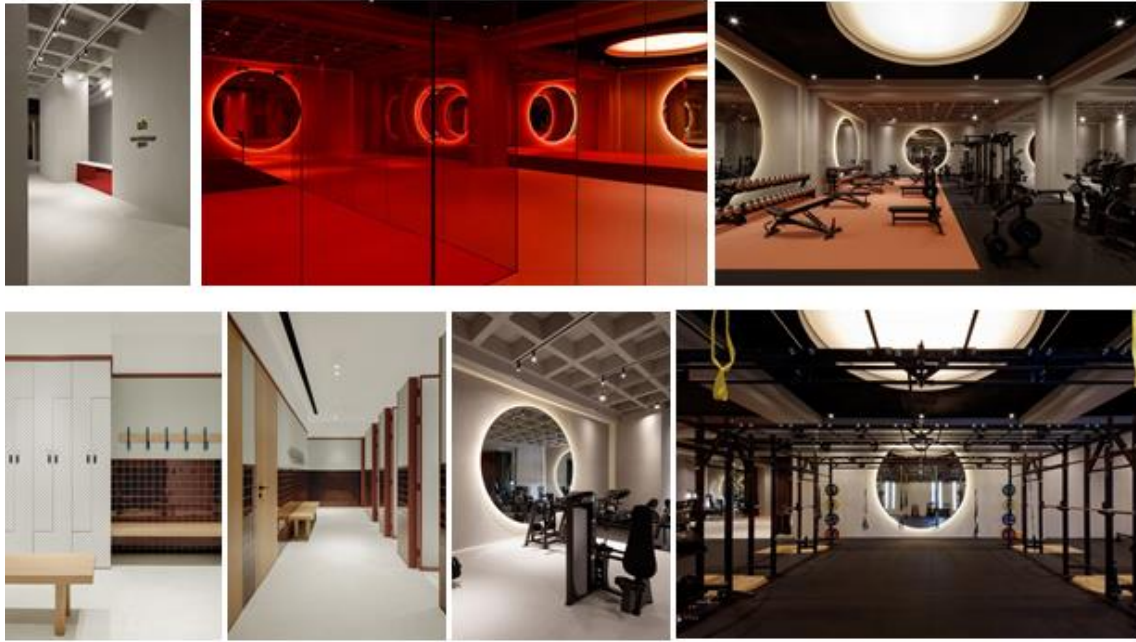


Şekil 8. Smena Fitness Merkezinin Görünüşleri (Arch Daily, 2021c)

3.9. Warehouse Spor Salonu, Dubai, Birleşik Arap Emirlikleri

VSHD Design tarafından brütalist bir anlayışla tasarlanan salon, bir alışveriş merkezi içinde yer almaktadır. Antrenmanlar sırasında canlı DJ'ler ve gece kulübü tarzı aydınlatma sağlanarak egzersiz ve kulüp kültürü harmanlamaya çalışılmıştır. Geleneksel bir spor salonunun tekil, tamamen aydınlatılmış ortamı yerine, aydınlatma sistemi çeşitli ruh halleri yaratabilecek ve bireysel alanları, etkinlikleri vurgulayabilecek şekilde yerleştirilmiştir. Ham betonun kullanıldığı kirişler, kolonlar ve duvarlar, eğitimin farklı yönleri için farklı bölgeler tanımlamak üzere stratejik olarak yerleştirilmiş yeni bölmelerle birleştirilmiştir. Tavanda düzenlenen dairesel nişler hem yeraltı hissini daha da vurgulamak hem de tavandan oyulmuş sahte çatı pencereleri gibi görünmek için arkadan aydınlatılmıştır. Duvarların damgalı

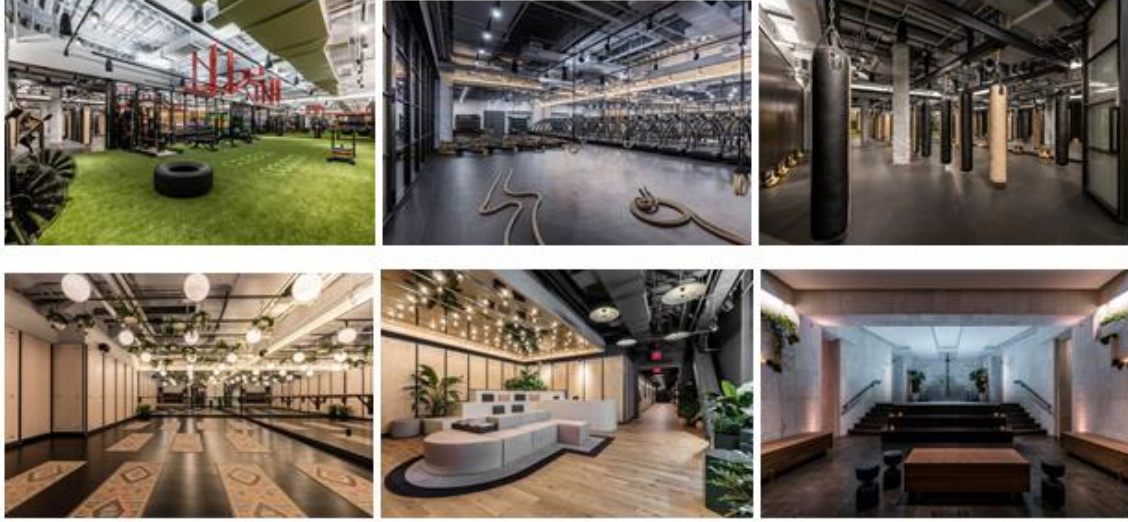
beton dokusunu aydınlatan bir dizi yuvarlak aynalar birbirlerini yansıtacak şekilde yerleştirilmiş ve görünüşte sonsuz bir daire tekrarı yaratılmıştır. Aynalar, arkasına yerleştirilen LED aydınlatması ile mekânda sınırsız bir alan ve ışık hissi yaratılmaya çalışılmıştır (Moris, 2019) (Şekil 9).



Şekil 9. Warehouse Spor Salonunun Görünümleri (Moris, 2019)

3.10. Rise by We Spor Salonu, New York, Amerika

Rise by We, ortak çalışma şirketi WeWork'un New York'ta FiDi ofisinin bünyesinde yer almaktadır. İç mekân şefi Brittney Hart tarafından denetlenen spor salonu, çalışanlara ve üyelere spor salonunun yanı sıra bir spa ve sağlıklı yiyecekler sunan bir kafe de dâhil olmak üzere kapsamlı bir sağlık ve fitness deneyimi sunmayı amaçlamıştır. Fitness alanı, farklı egzersizlere ve talep edilen alanlara göre üç bölüme ayrılmıştır. Dövüş adlı ilk stüdyo; boks, kickboks ve karma dövüş sanatları içindir. Stüdyoda, siyah çelik tavan kirişlerinden sarkan kum torbaları, aynalı duvarlarda sonsuz sıralar halinde yansımaktadır. Her torbanın bir yarısında, daha soluk bir malzeme, siyah duvarlar ve koyu zemin içeren koyu bitmiş alanın geri kalanını dengelemektedir. Flight adlı ikinci stüdyo; koşu, kürek çekme ve fonksiyonel antrenman gibi kardiyovasküler aktiviteler için tasarlanmıştır. Odanın bir tarafında geleneksel ekipmanlar düzenlenmiş, jimnastik bantları ve ipler için geniş bir açık alan bırakılmıştır. Mindfulness adı verilen üçüncü stüdyoda; diğer iki stüdyonun aksine, daha sakin yoga ve meditasyon aktiviteleri yer almaktadır. Zeminde koyu renkli ahşap kaplama, duvarlar da ise daha açık renkli ahşap paneller kullanılmıştır. Ayrıca spor salonunun Çim programına kayıtlı olanlar için zeminde çimen benzeri bir malzeme içeren "yarı özel" egzersiz alanı da bulunmaktadır. Resepsiyonda, beyaz kiremitli bir masa, saksı bitkileri ile donatılmış kademeli oturma oluşturmakta ve yukarıdaki aynalı tavana yansımaktadır. Roma hamamına modern bir yorum olarak tasarlanan spada, kas ağrılarını ve soğuk duşları azaltmak için mineral tuzlarla dolu sıcak bir havuzun yanı sıra sauna ve buhar odası bulunmaktadır (Gibson, 2017) (Şekil 10).



Şekil 10. Rise by We Spor Salonunun Görünüşleri (Gibson, 2017)

4. Tasarımda Ön Plana Çıkan Temel Kavramlar

İyi planlanmış bir fitness merkezi, öncelikle kullanıcılarının sağlık ve rahatlamasını sağlayan, mutluluk arayışını vurgulayan ve destekleyen mekân çözümleri sunmaktadır. Çalışma kapsamında incelenen örnekler değerlendirildiğinde, örneklerin yaratıcı tasarımlarıyla bu hedefi yakalamaya çalıştıkları anlaşılmaktadır. Egzersiz yapılan mekânın tasarımının, uygulanan egzersiz kadar önemli olduğu görülmektedir. Bir kullanıcının deneyimini en üst seviyeye çıkarmada fitness merkezinin yerleşiminden tasarımına her konu hayati önem taşıdığı, düzen ve tasarım çözümlerinin mekâna değer katmaya yardımcı olduğu anlaşılmaktadır.

Bu yönleriyle; konsept, erişilebilirlik, doğru kurgulanmış mekan organizasyonu, aydınlatma, renk şemaları ve malzeme seçimi gibi pek çok tasarım kriterini dikkate alan sağlık odaklı tasarım stratejileri, yalnızca kullanıcı memnuniyetini en üst düzeye çıkarmakla kalmaz, aynı zamanda müşteri cazibesinde daha büyük bir geri dönüş ve sonucunda da uzun vadeli bir devamlılık sağlamaktadır (Kren, 2020). Bu kapsamda, tasarımda ön plana çıkan temel kavramları ve değişen yeni tasarım yaklaşımlarını belirleme ve yaratıcı tasarımlar üretme önem kazanmıştır.

4.1. Konsept

Mimari tasarımda konsept, soyut mekânsal yaratıdan detaylandırılmış tasarım ürününe ulaşan süreçte tasarımcıya yol gösteren bir fikir olup, tasarlanan öğenin tam anlamıyla anlaşılmasını sağlayan bir anahtar olarak tanımlanmaktadır (Tigges ve Jonson, 2014). Tasarım sürecinin önemli bir parçası olan konsept geliştirme aşaması, tasarımın altyapısını oluşturan fikirlerin sistematik bir şekilde kurgulanmasına ve ortaya çıkan tasarım ürünün sağlam temellere oturmasına ve tasarımın kimlik kazanmasında etkili olmaktadır (Erman ve Yılmaz, 2017). Bu yönleriyle, fitness merkezlerinin tasarımında oluşturulan konsept, insanların egzersiz yapma şeklini, üye ve müşteri deneyimlerini etkileyebilmektedir.

Örnekler değerlendirildiğinde, her bir fitness merkezinin bulunduğu yapı türü ve dikkate aldığı kullanıcı grubuna göre belirli konseptler doğrultusunda tasarım yaklaşımları geliştirdikleri görülmektedir. Hatta fitness merkezleri, kendi içinde aktivitelere bağlı olarak farklı konseptler üretmişlerdir. Belli bir temaya göre seçilen renk, aydınlatma, malzeme seçimi ve mekân düzenlemeleri, mekânların göz alıcı ve dikkat çekici bir görünüme kavuşmasını sağlamıştır. Bu sayede görsel zenginlik yakalayan mekânların, daha çok kişiye hitap edebilmektedir.

4.2. Mekân Organizasyonu

Fitness merkezleri; kullanıcı sayısına, buldukları yere ve büyüklüklerine göre farklı aktivitelere ve mekânlara yer verebilmektedirler. En genel anlamda fitness merkezleri; resepsiyon alanı, kafe/bar, soyunma odaları (duşlar ve tuvaletler dahil), yönetim bölümü, personel odaları, spor aktivitelerinin

yapıldığı çeşitli stüdyo alanları ve teknik mekanları kapsamaktadır. Ancak zaman içerisinde farklılaşan kullanıcı ihtiyaçları ve istekleri doğrultusunda içerisinde yüzme, dövüş sporları, crossfit, cardio, aerobik, spinbike, boks, yoga, pilates ve günümüzde yeni trend olarak zumba vb. dans dersleri verilmektedir. Bazı fitness salonlarında squash kortları da bulunmaktadır. Dolayısıyla bu aktivitelerin yapılacağı mekânların aktivite türüne göre tasarlanması ve mekânlar arasındaki ilişkinin de bu çerçevede dikkate alınması gerekmektedir. Sözü edilen spor aktivitelerine ek olarak birçok fitness merkezinde spa, sauna, hamam ve cilt bakım hizmetlerinin verildiği mekânlar, ayrıca vitamin bar, snack barlar, restoranlar, kafeler, çocuk bakım alanları ile sağlık ve spor ürünleri satan dükkânlar da yer alabilmektedir (Sport England, 2008). Mekân organizasyonunda anahtar kavramlar düzen ve akıştır. Bu kavramlar tasarımıyla doğru ilişkilendirildiğinde mekânın işlevselliğini sağlamakta, dolayısıyla kullanıcı memnuniyetini artırmaktadır. Düzen ve akışın sağlanmasında depolama alanlarının da yeterli sayıda çözülmesi gerekmektedir (Gym Concepts, 2016).

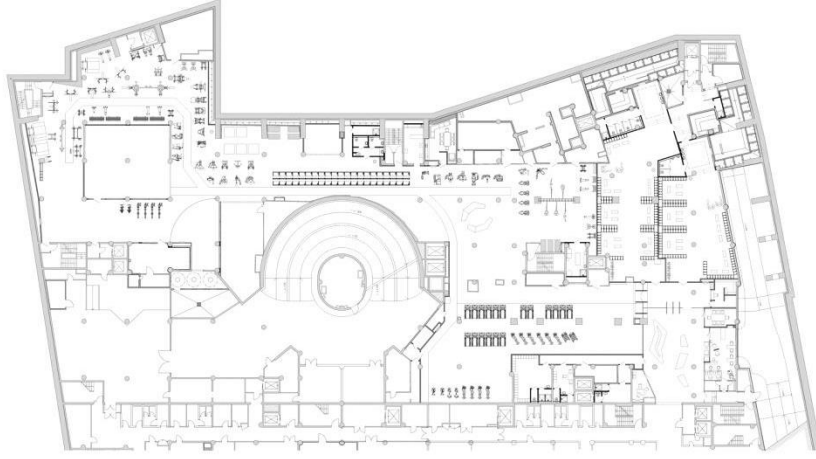
Örnekler değerlendirildiğinde; kullanıcıların ihtiyaçlarına ve spor aktivitelerinin türüne bağlı olarak işlevsel, rahat, ferah, estetik ve güvenli mekânlar yaratıldığı görülmektedir (Şekil 10, 11, 12, 13).



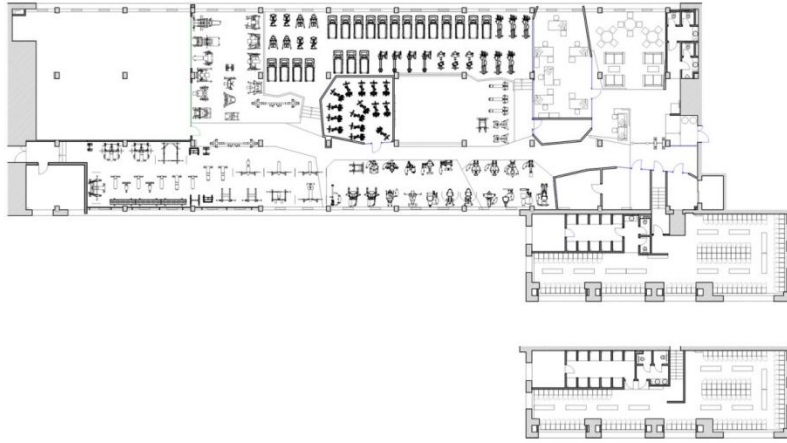
Şekil 10. M. Vehbi Koç Spor Salonu Planı (Yazgan Design Architecture, 2021)



Şekil 11. Özyeğin Üniv. Spor Merkezi Planı (BG Architects, 2021)



Şekil 12. Kometa Black Fitness Club Planı (Arch Daily, 2021b)



Şekil 13. Smena Fitness Merkezi Planı (Arch Daily, 2021c)

4.3. Esneklik

Esnek bir planlama ile birlikte, kompakt bir alan, çok sayıda antrenmanı kolaylaştırabilen ve yeterli eğitim ekipmanı ve depolamayı barındırabilen rahat bir alana dönüştürülebilmektedir. Rahat ve ferah bir şekilde düzenlenmiş yerleşim planı, mekânların hedef kullanıcı grubuna yönelik olarak çekiciliğini artırmak için çok önemlidir. Yüksek tavanlar, geniş dolaşım alanları ve yoğun bir alandan açık bir alana ince geçişler, iç mekân ortamında esneklik sağlayabilmektedir (Mirabello, 2019). Grup egzersiz odaları için birden fazla küçük oda yerine büyük, bölünebilir bir oda tasarlamak esneklik açısından daha uygun olmaktadır. Bu yaklaşım, sınıfların popülaritesi arttıkça ve azaldıkça oda boyutunun değişmesine izin verecektir. Ekipman teknolojisi de sürekli değiştiği için ekipmanların veri bağlantılarını sağlamak, değiştirilmelerini ve yeniden düzenlemelerini sağlamak için yükseltilmiş döşeme sistemleri uygulanabilir. Ayrıca, değişen ihtiyaçları karşılamak için fitness malzemeleri ve ekipmanları için geniş bir depolama alanı da gerekmektedir (Sport England, 2008).

Örnekler değerlendirildiğinde; aktivitenin türüne bağlı olarak özellikle gürültülü mekânların ayrı tek bir mekân olarak çözüldüğü, diğer aktivitelerin ise büyük ana bir mekânda, doğru bir yerleşim düzenine göre gerçekleştirildiği görülmektedir. Büyük mekânların olası değişiklikler kapsamında farklı kullanımlara imkân vereceği öngörülmektedir.

4.4. Evrensel Tasarım ve Erişilebilirlik

Evrensel tasarım; fizyolojik özelliklerine, yaşına, cinsiyetine, sosyal, ekonomik ve eğitim düzeyine bakılmaksızın, toplumdaki farklı özelliklere sahip tüm insan grupları için ortak tasarımlar yapmayı

amaçlamaktadır. Önemli olan ürün, hizmet ve fiziksel çevrenin her zaman her koşulda kullanılabilir olmasıdır. Çünkü her insan yaşamın farklı dönemlerinde, değişen ihtiyaçları nedeniyle kısıtlamalara maruz kalabilmektedir. Dolayısıyla evrensel tasarımın temel amacı, mekânların insanlara uyum sağlayabilmesini sağlamak, insan hareketlerini kısıtlamak yerine, erişilebilirliği daha da kolaylaştırmaktır. Tasarımcının görevi ise, tüm insanlar için herkesin olası özelliklerine göre ihtiyaçları kusursuz şekilde karşılayacak mekânların oluşmasını sağlamaktır (Zeyrek Çepehan ve Güller, 2020). Bu yönleriyle, fitness merkezlerinin de herkese hitap etmesi gerekliliği ortadadır. Özel ya da kamusal tüm mekânların bütün kullanıcılar için erişilebilir olması gerekmektedir. Bu kapsamda, bina ve mekanlar arasında erişilebilirlik, fitness ekipmanlarına erişilebilirlik önem kazanmaktadır. Hem engeli olan hem de olmayan kişilerin kullanabileceği fitness ekipmanları da üretilmeye başlanmıştır. Bu şekilde tüm kullanıcıları kapsayıcı bir anlayışla planlama yapıldığında, ek yatırım veya ek alan ihtiyacına gerek kalmadan mekânların her zamankinden daha fazla kullanıcı için işlevsel olması sağlanacaktır (Sport England, 2008).

Örnekler değerlendirildiğinde, evrensel tasarım ve erişilebilirlik kavramları çerçevesinde Amerika'da Engelli Kişiler Merkezi'nin (Şekil 4) ilk örnek olduğu anlaşılmaktadır. Genel olarak böyle bir anlayışın yaygınlaşmadığı görülmektedir. Diğer örneklerin anlatımlarında ise bu kavramlara değinilmediği tespit edilmiştir.

4.5. Renk Kullanımı

Günümüzün fitness merkezlerinde renk kullanımı ve onun kullanıcıda yarattığı psikoloji, etkileyici ve dinamik bir ortam oluşturmada önemli bir rol oynamaktadır. Mekânların türüne göre kişilere enerji vermek veya rahatlatmak üzere doğru renk kullanımı ile konforlu ortamlar tasarlanabilmektedir. Kırmızı veya turuncu gibi sıcak renkler, yüksek enerjili ve yoğun antrenmanlarda güç kazanmaya yardımcı olan görsel enerjiyi yaratmaktadır. Kardiyolojik egzersizin yapıldığı mekânlarda, örneğin kırmızı renk kalp atış hızını artırmakta, turuncu renk düşünceleri canlandırmakta ve sarı renk neşe ve coşku duygularını artırmaktadır. Mavi ve yeşil gibi soğuk renkler, rahatlatıcı bir etki vermek için kullanılabilir. Bu renkler, yoğun egzersiz sırasında kullanıcının rahatlamasına destek olurlar. Ayrıca spor salonu kullanıcılarını güçlü bir fitness hedefine ulaşmak için motive ederek "başarı hissini" uyandırabilirler. Beyaz ve bej gibi tonlar ise, yoga ve meditasyon odaları için vazgeçilmezdir. Bu renkler, daha keyifli ve sakinleştirici bir deneyim sunarlar. Daha az dikkat dağıtıcıdır ve egzersizler sırasında odaklanmaya yardımcı olurlar. Ayrıca bu sakinleştirici tonlar, mekânı daha canlı, geniş ve ferah hale getirirler (Mirabello, 2019). Pembe ve pastel renkler zihni sakinleştirmeye yardımcı olduğundan yoga veya dinlenme mekânlarında kullanılabilirler. Yaratıcılık en çok mor renkle ilişkilendirildiğinden rahatlamak ve motive etmek için kullanılabilir. Neon parlak renkler uyarıcı ve enerjiktir. Bir spor salonunda veya kardiyolojik alanda renk kullanımı, insanlara antrenman yapmak için enerji verebilir. Ancak renk kullanımında aşırıya kaçıldığında kullanıcıda stres ve gerginlik oluşabilir (Industry Insights, 2018).

Örnekler değerlendirildiğinde, fitness merkezi ve salonların tasarımında renk kullanımının öne çıktığı görülmüştür. Kırmızı, sarı, pembe, mor, yeşil ve turkuaz en çok kullanılan renklerdir. Smena Fitness Merkezinde kırmızı ve beyaz birlikte kullanılmıştır. Bayanlar için tasarlanan salonda canlı pembe, mor ve turkuaz kullanılmıştır. Rise by We Salonunda ise doğal ahşap malzeme renkleri koyu ve açık olarak tercih edilmiştir. Ayrıca spor salonlarının bazılarında yapay çim malzeme kullanarak yeşili mekân içine katmışlardır.

4.6. Aydınlatma

Fitness merkezlerinde, konseptle bağlı olarak genel tasarımı ve marka estetiğini güçlendirmek bakımından aydınlatma öne çıkan tasarım öğelerinden biridir. Doğal ışık, "iyi hissetmenin" estetik açıdan hoş bir alanın çok ötesine geçmesini sağlamada hayati bir rol oynamaktadır ve hemen her alanda arzu edilmektedir. Ancak, konum gereği yeterli doğal ışığa erişimin mümkün olmadığı durumlarda, aynı canlandırıcı hissi tekrarlayan ve iç mekânı olabildiğince davetkâr hale getiren aydınlatmanın kullanılması gerekli olmaktadır (Mirabello, 2019).

Örnekler değerlendirildiğinde, fitness merkezi ve salon tasarımlarında aydınlatmanın çok önemli olduğu, genel olarak doğal aydınlatmaya önem verildiği, özellikle aydınlatma ve rengin bir arada kullanıldığı görülmektedir. Hatta mekânın türüne ve mekânda yapılacak aktivitelere bağlı olarak farklı aydınlatma düzeyleri tercih edilmiştir.

4.7. Malzeme Seçimi

Fitness merkezlerinde döşeme, duvar ve tavanlarda kullanılacak malzemeler geniş bir doku ve işlevsellik yelpazesine sahiptir. Farklı mekan, aktivite ve ekipman türlerine göre malzeme kullanımı da farklılık göstermektedir. Zemin kaplamalarının kaymaya, lekeye ve statik elektriğe, darbelere, titreşimlere, ağırlıklara karşı dayanıklı olması gerekmektedir. Kauçuktan parkeye farklı malzemeler kullanılabilir. Aynı mekânda çeşitli döşeme malzemelerini bir arada kullanmak heyecan verici olabilmektedir. Islak hacimlerde kolay temizlenebilen ve kaymayan seramik malzemeler tercih edilmelidir. Duvarlarda da, temizlik ve bakım kolaylığı dikkate alınmalıdır. Hareket eden ekipman ve kullanıcılar tarafından duvarların aşınmasına karşı özel önlemler alınmalıdır. Tavanlar, fitness salonunun görünümüne ve atmosferine önemli ölçüde katkıda bulunabilirler. Farklı asma tavan uygulamaları tercih edilebilir. Tavanlarda özellikle asılı armatürlere ve teknik cihazlara dikkat edilmelidir. Ayrıca zemin, duvar ve tavanda gerekli akustik performans sağlanmalıdır (Mirabello, 2019; Sport England, 2008).

Örnekler değerlendirildiğinde, malzemenin sözü edilen işlevsel özelliklerine ek olarak estetik özellikleri bakımından da üzerinde önemle durulan bir konu olduğu anlaşılmaktadır. Zeminlerde seramik, taş, kauçuk, vinil, parke ve ahşap malzemeler kullanılmıştır. Duvar ve tavanda da dikkat çekici malzeme kullanımlarına ve uygulamalarına yer verilmiştir.

4.8. Teknoloji Kullanımı

Günümüzde spor salonları, ilerleyen sağlık bilimi, dijital teknoloji ve kullanıcı deneyimi tasarımının kavşağında çok benzersiz bir konumdadır. Piyasadaki çok çeşitli etkileşimli, ergonomik ve özelleştirilebilir teknolojiler, spor salonlarına alanlarını yenileme konusunda çok fazla kaynak sağlamaktadır. Ekipmanlardaki teknolojik gelişmeler tasarımı yönlendiren en belirgin alanlarından biridir. Biyometri ve teknolojiadaki gelişmeler, InBody cihazları, Fit3D tarayıcılar ve TRX MAPS gibi teknolojiler salonların tercih edilmesini artırmaktadır (Krenn, 2020). Dijital ekranlar, spor salonlarının hem tesislerinin görünümünü modernize etmek hem de üyelerine motivasyon sağlamak için giderek daha fazla kullanılmaktadır.

Örneklerin anlatımlarının yapıldığı kaynaklarda, teknoloji kullanımına bağlı olarak detaylı bilgilere yer verilmemiştir. Ancak, Kometa Black Fitness Kulübünün tasarımında, TV ekranlarının standart kullanımdan vazgeçildiği, LED ve dönen metin ekranlarının mekânın ayrılmaz bir parçası olduğu belirtilmiştir.

4.9. Teknik Detaylar

Fitness Merkezlerinde mekânın ve yapılan aktivitenin türüne bağlı olarak ısıtma, nem, havalandırma ve serinletme gibi konular, hem kullanıcı konforunu hem de tesis bakımını önemli ölçüde etkilemektedir. Özellikle duş mekânları gibi yüksek nemli ortamlarda ek havalandırmaya gerek duyulmaktadır. Kullanıma bağlı olarak artan enerji kullanımı sürdürülebilirlik çerçevesinde dengelenmelidir (Mion, 2017). Aynı zamanda, yangın söndürme ve diğer güvenlik sistemlerinin de dikkatle ele alınması gerekmektedir.

Örneklerin anlatımlarının yapıldığı kaynaklarda, teknik detaylara ait bilgilere yer verilmemiştir.

4.10. Diğer Konular

Fitness merkezlerinde aynalar, mekân yanılması yaratmak ve doğal ışığı mekâna geri yansıtmak için sıklıkla kullanılmaktadır. Son dönemlerde zeminde ve duvarlarda grafik anlatımların, duvar resimlerinin kullanılması da giderek artan bir eğilim olmaktadır. Ayrıca, doğanın fiziksel sağlığımız ve duygusal ruh

halimiz üzerindeki olumlu etkilerinden, onarıcı ve enerji verici özellikleri yararlanmak amacıyla iç ve dış mekânlarda doğal öğelerin ve bitkilerin kullanımı da tercih edilmektedir.

Örnekler değerlendirildiğinde, aynaların sözü edilen etkileri yaratmak amacıyla tüm örneklerde kullanıldığı, Hotel Jen Beijing Trainyard Spor Salonunun duvarlarında grafiti sanatına yer verildiği, Rise by We Spor Salonunun iç mekânlarında bitkilerin kullanıldığı görülmektedir. Ayrıca, bazı merkezlerin dış mekânlarında da peyzaj tasarımına dikkat edilmiş, geniş cam cephelere sahip mekânlar manzaraya doğru yönlendirilmiştir.

5. Sonuç

Çalışma kapsamında, öncelikle fitness kavramı ele alınmış geniş kapsamlı örnekler üzerinden günümüzde fitness merkezlerinin tasarım yaklaşımları anlaşılmasına çalışılmıştır. Ayrıca, örnekler üzerinden ve genel yaklaşımlardan fitness merkezlerinin tasarımında ön plana çıkan konular tespit edilmeye çalışılmıştır. Yapılan çalışmalar sonrasında, günümüzde fitness sektörünün istek ve ihtiyaçlara bağlı olarak, yeni trendler ve yeni tüketici tercihleri artıkça sürekli gelişim ve değişim göstereceği anlaşılmaktadır. İşletme sahipleri de daha fazla üye ve müşteriye sahip olmak, aynı zamanda kullanıcı konfor ve memnuniyetini artırmak adına sürekli farklı ve yeni arayışlara yönelmektedirler. Bu noktada tasarımın çok önemli bir rol üstlendiği ortaya çıkmaktadır. Örnekler değerlendirildiğinde, örneklerin iyi planlanmış oldukları, kullanıcılarının sağlıklarına ek olarak mutluluk arayışlarına da farklı tasarım yaklaşımlarıyla çözümler ürettikleri görülmektedir. Ayrıca, kullanıcılarının deneyimlerini en üst seviyeye çıkarmada fitness merkezinin yerleşiminden, iç mekân ve dış mekân tasarımına kadar belirli bir konsept/tasarım fikri ortaya koyma, doğru bir mekan organizasyonu kurgulama, değişen kullanıcı istek ve koşullara bağlı olarak mekânsal değişikliklere imkan tanıma, herkes için kullanılabilir ve erişilebilir olma, doğru renk, aydınlatma ve malzeme kullanımı ile sağlıklı ve estetik mekanlar yaratma, teknolojiyi etkin kullanma, uygun konfor ve güvenlik koşullarını sağlama ve doğayla bütünleşme gibi pek çok konunun önemli olduğu anlaşılmaktadır.

Bu yönleriyle, sağlık-mekân-tasarım arasındaki bağlantıya dair artan farkındalığa sahip fitness merkezi ve spor salonu tasarımcıları, sözü edilen konuları da dikkate alarak üye ve müşterilerinin zaman geçirmeleri ve egzersiz yapmaları için ilham veren yaratıcı tasarımlara sahip mekanlar yaratmaya odaklanmalıdırlar. İşletme sahipleri de giderek artan rekabet avantajını korumak için mekânların tasarımlarını, düzenini ve işlevselliğini sürekli olarak değerlendirmeli ve yeni yaklaşımlara yönelmelidirler.

Kaynaklar

- AIDA Mimarlık (2015). Dalyan Club Fitness 2018. (20.04.2021): <https://www.aidamimarlik.com/dalyan-club>
- Air Combat Command Fitness Center Standarts and Facilities Guide (2021). <https://www.wbdg.org/FFC/AF/AFDG/ARCHIVES/fitnesscenter.pdf> (10.03.2021).
- Air Force Services Facilities Design Guide (AFSFDG)-Design: Fitness Centers (2021). <https://www.wbdg.org/FFC/AF/AFDG/ARCHIVES/fitguide.pdf>. (10.03.2021).
- Arch Daily (2021a). Sport and Fitness Center for Disabled People / Baldinger Architectural Studio.(20.04.2021):<https://www.archdaily.com/587732/sport-and-fitness-center-for-disabled-people-baldinger-architectural-studio>.
- Arch Daily (2021b). Kometa Black Fitness Club/YoYo Bureau.(20.04.2021): <https://www.archdaily.com/945052/kometa-black-fitness-club-yoyo-bureau>.
- Arch Daily (2021c). Smena Fitness Club /Za Bor Architects.(20.04.2021): <https://www.archdaily.com/518020/smena-fitness-club-za-bor-architects>.

- Archello (2021). Ladies' Fitness Center Interior Design.(20.04.2021): <https://archello.com/project/ladies-fitness-center-interior-design>
- Argan, M. ve Katırcı, H. (2015). Spor Pazarlaması (3 b.). Ankara: Nobel Yayınları. 9-10.
- BG Architects (2021). OZU Athletic Center.(20.04.2021): <https://www.bg-architects.com/ozu-athletic-center>
- Duran, A. (2013). Vücut Geliştirme ve Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentileri. Yüksek Lisans Tezi, KKTC Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa, KKTC.
- Er, F. (2010). Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Düzeyleriyle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eleanor Gibson, E. (2017) We Work Ventures into Health and Fitness with First Gym in New York.(20.04.2021):<https://www.dezeen.com/2017/10/15/rise-by-we-work-first-gym-financial-district-new-york/>
- Erman, O. ve Yılmaz, N. (2017). Mimari Tasarımda Konsept ve Bağlam İlişkisi Üzerine, Uluslararası Hakemli Tasarım ve Mimarlık Dergisi, 10, 97-115.
- Güdü, N. (2008). Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentileri. Yüksek Lisans Tezi, Afyonkarahisar Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- Gym Concepts. (2016). Creating Value through Layout and Design. (20.05.2021):<https://www.gymconcepts.com/blogs/blog/52422660-gym-concepts-creating-value-through-layout-and-design>
- Harrison, A. ve Hutton, L. (2013). Design for the Changing Educational Landscape: Space, Place and the Future of Learning. Routledge, 1st Edition, 186.
- Industry Insights (2018). Color Psychology & How It Affects Your Fitness Center. (18.09.2018): <https://www.advantagefitness.com/blog-all/color-psychology-how-it-affects-your-fitness-center>
- Karagöz, T. (2008). 30-40 Yaş Arası Bayanların Fitness Sporuna Katılım Nedenleri ve Beklentileri, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Kaya, E. (2019). Fitness Salonuna Giden Sedanter Bireylerin Fitnessa Yönelme Nedenleri ve Fiziksel Durumlarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Krenn, M. (2020). Experts Weigh in on Current Trends in Gym Design. (09.05.2021) <https://coastalcreative.com/experts-weigh-in-on-current-trends-in-gym-design-2/>
- Mion, E. G. (2017). Whole Building Design Guide, Fitness Centers. (22.05.2017): <https://www.wbdg.org/building-types/community-services/fitness-centers>.
- Mirabello (2019). Designed To Be Fit – Gym and Fitness Centre Interior Design. (09.05.2021): <https://www.mirabellointeriors.com/gym-interior-design/>
- Moris, A. (2019). VSHD Design Creates Geometric Gym in Dubai Shopping Mall. (20.04.2021): <https://www.dezeen.com/2019/10/08/warehouse-gym-springs-vshd-design/>
- Oxford Learner's Dictionaries (2021). https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/american_english/fitness. (09.05.2021)
- Özkan, S. (2013). Türkiye'deki Fitness Merkezlerinde Hizmet Kalitesi Beklentilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Sport England. (2008). Design Guidance Note, Fitness and Exercise Spaces, 2008, Londra.
- TDK, Türk Dil Kurumu. (2021). <https://www.tdk.gov.tr/> (09.05.2021)
- Tigges, F., ve Janson, A. (2014). Fundamental Concepts of Architecture: The Vocabulary of Spatial Situations. E-book, 379.
- Tribe, S. (2018) Train Yard @ Hotel Jen, Beijing. (10.04.2021): <https://www.lovetthatdesign.com/project/train-yard-hotel-jen-beijing/>
- Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu Özel Herkes İçin Spor ve Wellness Salonları Talimatı (2021) <https://shgm.gsb.gov.tr/Public/images/SGM/Federasyon/Ozel%20Herkes%20Icin%20Spor%20ve%20.pdf>. (09.03.2021).

- Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu Özel Spor Salonları Talimatı (2021)
<https://docplayer.biz.tr/1414945-Turkiye-vucut-gelistirme-ve-fitness-federasyonu-ozel-spor-salonlari-talimati-birinci-bolum-amac-kapsam-dayanak-ve-tanimlar.html> (09.03.2021)
- Urganioğlu, A. (2020). Spor Pazarlaması Ve Tüketici Tercihleri: Fitness Merkezi Örneği, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yazgan Design Architecture. (2021). Mustafa Vehbi Koç Sports Hall. (20.04.2021):
<https://www.yazgandesign.com/mustafa-vehbi-koc-sports-hall?pgid=ivie4lt4-ca294cad-9357-48e6-97c4-9bcaefa1124c>
- Yeler, S. (2021). Kırklareli Üniversitesi Fitness Merkez Binasının Mimari Tasarım Süreci. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 4 (1),53-64. DOI: 10.5281/zenodo.4574584
- Zeyrek, Çepehan, İ. ve Güller, E. (2020). Evrensel Tasarım Kapsamında Herkes İçin Erişilebilir Tasarım, *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, Erişilebilirlik Özel Sayısı*, 2, 383-410. ISSN: 2148-9424.