

Archivio

CORRIERE DELLA SERA *it*

PERSONAL TRAINER

Gps e «app» per la corsa I nostri allenatori virtuali

Applicazioni e numeri La web community di Nike conta tre milioni di utenti, Adidas miCoach ha raggiunto il milione di download Mappe, dati e tabelle sullo smartphone E i progressi si misurano in tempo reale

La tecnologia non serve solo a coccolarvi mentre siete seduti sul divano di casa. Ora anche allenatore e personal trainer sono virtuali, possono avere la suadente voce di una fanciulla in una app del vostro iPhone o quella più «persuasiva» del tenente di Full Metal Jacket in brani MP3 mixati appositamente per il fitness. Ora mentre faticate dovete obbedire a dispositivi in grado di misurare con precisione le prestazioni. Impossibile barare con questi strumenti: se cercavate un alleato per cominciare a buttare giù qualche chilo, non avete più scuse. Al polso e in cuffia Chi si allena sa che la motivazione è un aspetto fondamentale. Dkn ha trovato la soluzione con Rock Run Roll (29,90 euro), un cd in grado di calarvi in un' ambientazione sempre diversa, grazie a delle tracce audio, create da un team di esperti del training, da ascoltare con il player MP3 o con lo smartphone: potrete avere sempre «in cuffia» il vostro allenatore personale con tanto di sottofondo musicale e indicazioni sui tempi e modi della corsa. Garmin, invece, per spronare i più sedentari ha introdotto nel nuovo Gps da polso con schermo touch Forerunner 610 (349 euro) la funzione Training Effect. Oltre alla possibilità di confronto con un partner virtuale, visualizzato sul display con due icone e relativi distacchi, il 610 vi offre un motivo in più per indossare le scarpette: il gusto della competizione. Con Virtual Racer potete sfidare in differita un altro utente della community web Garmin Connect. Se avete bisogno di conoscere la giusta intensità da mantenere durante l' allenamento multidisciplinaria (nuoto, bici e corsa) il training computer RCX5 di Polar (289,90 euro) è il vostro partner: in base alla condizione aerobica realizza una guida passo a passo alle varie fasi del training, basata su frequenza cardiaca e altre condizioni fisiologiche. Da oltre oceano arriva l' ultima frontiera del motivatore virtuale, l' E39 di Under Armour, una maglietta intima capace di rilevare i dati biometrici grazie a un accelerometro triassiale, un processore e 2 GB di memoria e trasmetterli in tempo reale a pc, smartphone e tablet. Per ora è utilizzata in via sperimentale dai giocatori di football americano, sarà in vendita al pubblico solamente l' anno prossimo. App e community Reebok è da poco entrata a far parte del mondo delle app con Promise Keeper : una volta inseriti i propri dati sincronizza automaticamente l' account dei network, Facebook e Twitter. Quindi, postando una serie di video e messaggi, tende a farci mantenere le promesse sugli obiettivi di allenamento incitandoci all' attività e condividendo i risultati. In alternativa, un modo economico ed efficiente per gestire il proprio allenamento tramite smartphone lo offre l' applicazione Adidas miCoach , ora disponibile anche per i terminali Android e arrivata fino a un milione di download. Rispetto alle concorrenti, si distingue grazie ai programmi di trainer pensati specificatamente per differenti discipline sportive. Nike, invece, pioniera nelle app per il running , ha realizzato Nike+ GPS in una nuova versione disponibile in otto lingue (tra cui l' italiano) e un Gps in partnership con TomTom (SportWatch , 200 euro). Valore aggiunto di Nike+ è la community su Internet (www.nikeplus.com) che conta oltre tre milioni di utenti. Lino Garbellini RIPRODUZIONE RISERVATA

Landi Stefano

Pagina 44

(20 agosto 2011) - Corriere della Sera

Ogni diritto di legge sulle informazioni fornite da RCS attraverso la sezione archivi, spetta in via esclusiva a RCS e sono pertanto vietate la rivendita e la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi modalità e forma, dei dati reperibili attraverso questo Servizio. È altresì vietata ogni forma di riutilizzo e riproduzione dei marchi e/o di ogni altro segno distintivo di titolarità di RCS. Chi intendesse utilizzare il Servizio deve limitarsi a farlo per esigenze

ANNUNCI PREMIUM PUBLISHER NETWORK



Non ha acqua né cibo.
Rischia la vita, ma tu puoi aiutarlo.
[Adottalo a distanza](#)



Olivetti Tablet 449 €
Torna a casa, la tecnologia ti aspetta da Media World!
www.mediaworld.it



Scopri la Laurea On Line
Studia da Casa e dai gli Esami. Ora Puoi! Chiedi Info
www.uniecampus.it

personali e/o interne alla propria organizzazione.