

TECNO GUIDA



p.28

APP, SITI, VIDEOGAME. TUTTO CIÒ CHE AIUTA A MIGLIORARE SE STESSI

7 IDEE PER FARTI GODERE LA VITA

Ti piacerebbe imparare a cucinare, a parlare giapponese, a fare foto da urlo? O vuoi diventare ricco come Mark Zuckerberg? Niente è impossibile grazie alla tecnologia. Mettiti alla prova...

A CURA DI DIEGO BARBERA, FEDERICO BONA, LUCA CASTELLI, MARCO CONSOLI, MATTEO SCARABELLI, GIANFRANCO VALENTE, PAOLO ZOTTA

DO YOU "PLAY" ENGLISH?

WWW.ENGLISH-ATTACK.COM

Rinunciare a conoscere una straniera solo perché non parlo bene inglese? Mai! Tra i vari siti che lo insegnano, English Attack è il più divertente. Gli esercizi infatti si basano su video musicali, foto, spezzoni di film. Appassionante... Mi iscrivo con il mio account di Facebook e comincio. Visto che sono alle prime armi scelgo l'italiano tra le lingue del menu per vedere tradotte alcune parti del sito. Poi, puntando con il mouse qualsiasi parola ne compare il significato: comodo! Mi butto nell'azione con il video di *Shake that thing*, la canzone che Gwyneth Paltrow canta nel film *Country strong*: lo guardo e rispondo alle domande di alcuni giochi che sulle prime mettono più alla prova l'intuito che la comprensione. Ma le cose diventano più "mirate" man mano che proseguo e il punteggio dimostra che sto migliorando. Insomma: imparo e mi diverto senza spendere nulla. E c'è pure la possibilità "social" di fare amicizia con altri studenti! (P. Z.)

SEMPLICITÀ: 8 il sito è molto intuitivo.

EFFICACIA: 3 ma devi essere costante.

PASSIONE: 9 per la trovata dei video e dei film.

L'HO SCELTA PERCHÉ: con i ritmi di vita che ho, non potrei mai rimettermi seriamente sui libri.



IN PRATICA

Pensato per 15-35enni, il corso si serve di spezzoni di film, notiziari e serie tv, di hit musicali e di giochi per farti imparare l'inglese con un approccio nuovo.

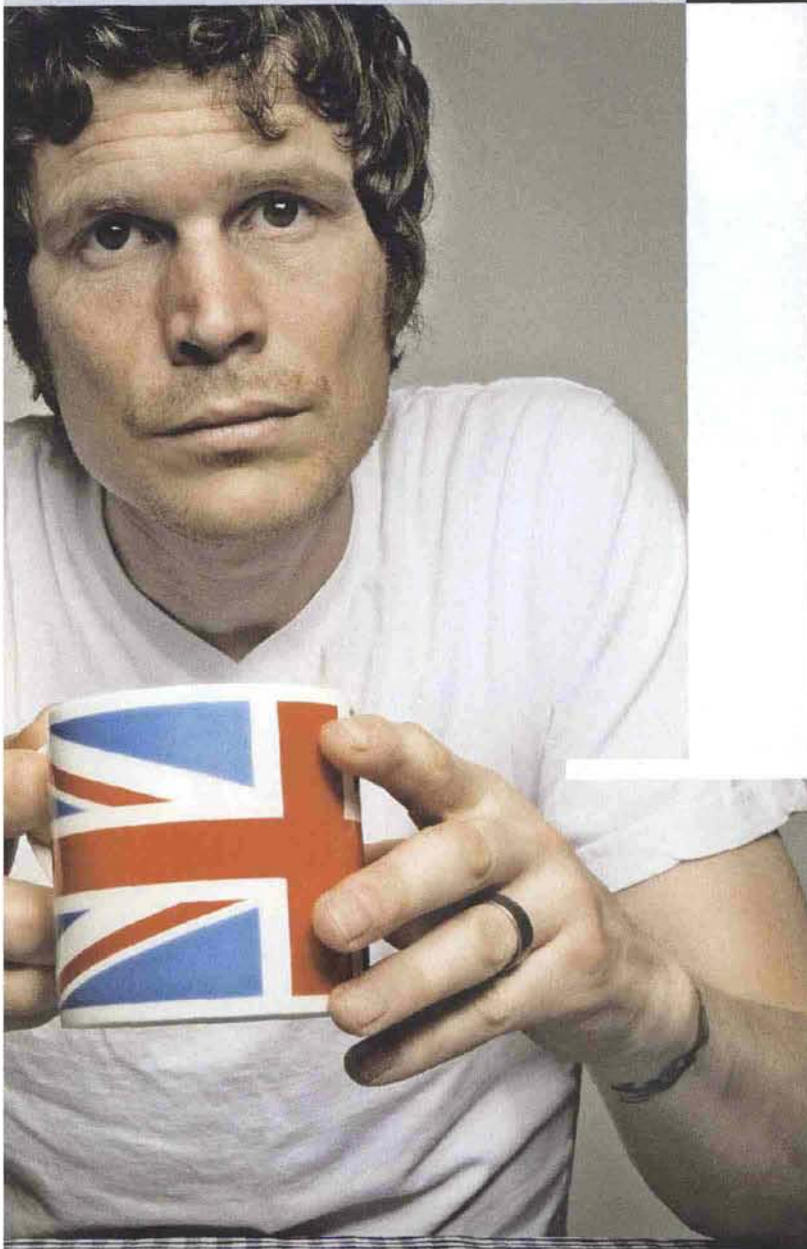
LE ALTRE PROPOSTE

IMPARA L'INGLESE CON I CRUCIVERBA (IPHONE, IPAD) - 3,99 €

I cruciverba sono un ottimo metodo per imparare nuove parole in italiano, ma anche e soprattutto in una lingua straniera. Qui ne trovi oltre 1.000, l'app dà il meglio di sé sull'ampio schermo dell'iPad.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Gli italiani parlano **INGLESE** malissimo. In Europa, solo gli spagnoli sono peggio di noi. E tu? **DISTINGUITI** dagli altri!

LINGUE

L'avresti mai detto? L'iPhone 4 (659 €, 16 GB) non è solo cool, sa pure insegnarti le lingue! (vedi testo).



[HTTP://COMEIMPARAREILGIAPPO
NESE.INFO](http://comeimparareilgiappone.info)

Se hai in programma un viaggio nel paese del Sol Levante, meglio che ti prepari con un'infarinatura di giapponese. Questo portale raccoglie tutto ciò che serve: app, corsi-online, video. Non manca niente!

[HELLO-HELLO \(IPHONE\) - 11,99 €, \(ANDROID\) - 10,55 €](http://www.hello-hello.com)

Una delle più complete famiglie di app "linguistiche" è Hello-Hello dell'Istituto Americano per l'Insegnamento delle Lingue. Da quelle più classiche a quelle meno, come olandese, russo, portoghese.

[WWW.NSPEAK.COM/NEWBASIC/
GRAMMATICA/GRAMMAR.HTM](http://www.nspeak.com/newbasic/grammatica/grammar.htm)

Per dare una bella ripassata al tuo inglese un po' arrugginito dopo anni in cui non l'hai praticato, visita questo sito ricco di corsi gratuiti, con video, pratiche tabelle ed esempi pronti all'uso.

www.jacktech.it ■ 81

Va bene il **COMPUTER**, ma dopo l'estate prova a pensare anche al tuo **FISICO**. Allenati a correre, con la bici o ad avere la testa del campione. Così.

SPORT



CORRI! È UN ORDINE

ROCK RUN ROLL (CD O MP3) - DA 6 €

Nello sport ci vuole disciplina. E va bene. Ma quando mi affido alle cure del maggiore Hartman, un trainer dei marines che vuole fare di me un vero runner, penso che forse ho superato il limite. L'allenamento si chiama *Marines Run Workout* e fa parte della serie *Rock Run Roll* (la scarichi da www.rockrunroll.it. Tra poco arriverà anche un'app per iPhone), un nuovo modo per allenarsi e divertirsi. Certo, per godersela con il maggiore Hartman ci vuole del masochismo. Prima mi insulta perché non ho messo il cardiofrequenzimetro, poi perché guardo l'orologio, nel frattempo mi bombarda con le canzoni dei marines e mi incita a dare il massimo. L'allenamento dura mezz'ora. Dopo 20 minuti sono già distrutto però non voglio mollare. Alla fine sono a pezzi ma ho già voglia di riprovarci (tra un paio di giorni). Era da un sacco di tempo che volevo cominciare a correre seriamente. E forse ci sono riuscito grazie al maggiore Hartman. (M. S.)

PASSIONE: 10 mi dà la carica per dare il top.

TECNOLOGIA: 8 è molto facile da usare.

PRATICITÀ: 8 passo al volo al livello superiore.

L'HO SCELTA PERCHÉ: ti spinge a correre al meglio e pure ad affrontare la vita con grinta!



IN PRATICA

Rock Run Roll offre 4 kit di allenamento al running: per principianti, per chi già corre, per professionisti e quello col "taglio" Marines. In cd o in file mp3 da scaricare dal sito.

LE ALTRE PROPOSTE

WWW.MOVESCOUNT.COM

Vuoi migliorare il tuo record nella maratona o partecipare a una Gran fondo in bici? Se hai un cardiofrequenzimetro Suunto puoi entrare nella community online dell'azienda e confrontare i tuoi tempi con quelli degli altri. Viva la competizione!

SPORTPSYCH PERFORMANCE (ANDROID) - GRATIS

È l'arma segreta di tutti gli sportivi vincenti: il cervello. Motivazione, concentrazione e fiducia nei propri mezzi, infatti, possono fare miracoli. Questa è l'app per scoprire come sfruttare al top queste risorse.

SPORT ACTIVE 2 (XBOX 360, PLAYSTATION 3 E WII) - 55 €

Oltre a mostrarti gli esercizi giusti per avere un fisico sempre tirato, Sport Active ti mostra in tv il battito cardiaco, calcola le calorie bruciate e le mette sul tuo profilo online. Per allenarsi sul serio.

DAILY AB WORKOUT (ANDROID E IPHONE) - GRATIS

In spiaggia gli addominali scolpiti sono la vera calamita per lo sguardo femminile. Se vuoi una tartaruga alla Hugh Jackman, prendi nota di questa app... Bastano cinque minuti di allenamento al giorno!



L'Xbox 360 Microsoft e il Kinect (300 €) sono la coppia ideale per ballare con Zumba (vedi).

LE ALTRE PROPOSTE

DANCE CENTRAL (MICROSOFT X360 + KINECT) - 49,90 €

In attesa del nuovo capitolo (25 ottobre), ci si può cimentare con quello che resta di uno dei migliori corsi di ballo su Kinect: il controllo degli avatar è realistico, le coreografie impegnative ma appaganti.

LET'S DANCE WITH MEL B (PS3/ X360/WII) - 49,90 €

Con l'ex Spice-Girl in prima fila e la possibilità di vedersi in tv nel suo corpo di ballo, questo gioco ha da poco debuttato con una track list per tutti i gusti, da Lady Gaga agli Spandau Ballet a Mika.

Lo dice una recente ricerca inglese: un ragazzo che balla bene fa strage di cuori. Il motivo? Le donne capiscono inconsciamente che è **SANO** e **FERTILE**. Uomo avvisato...



DALLA CUMBIA AL MAMBO ALLA SALSA. E ORA IN PISTA! -----

ZUMBA FITNESS (PER KINECT, XBOX 360/PS3/WII) - 49,90 €

Ma chi è questo pazzo di Beto Perez che ha inventato (il/la?) Zumba? Accidenti a me quando mi è venuto in mente di provare Zumba Fitness, trascinato dal ricordo dei movimenti sexy di Jennifer Lopez in *Shall We Dance?* L'unione di balli latini e aerobica, che da Miami si è diffusa a macchia d'olio in tutto il mondo, arrivando persino nel mio salotto tramite il Kinect della Xbox 360, è la versione più massacrante di fitness-dance virtuale che io abbia mai provato. I passi di Reggaeton, Salsa e Merengue (ci sono, però, anche altri balli) si impossessano facilmente delle mie mani e dei miei piedi nel "tutorial",

ma inizio a confondermi un po' quando si fa sul serio: le sequenze di ballo sono iperveloci, complesse e richiedono incredibile impegno. Un gioco subdolo, che ti sprema come un limone, inebetendoti con il suono insistente delle maracas. Però in dote ti lascia un senso del ritmo e un bacino sciolto degno di Ricky Martin. (M. C.)
MUSICA: 8 ma anche 10, se ami il ritmo latino.
TECNOLOGIA: 7 che bello ballare... senza fili!
FACILITÀ: 5 impegnativo, se non sei ballerino.
L'HO SCELTA PERCHÉ: il coreografo Beto Perez, che l'ha ideato è un guru del fitness.

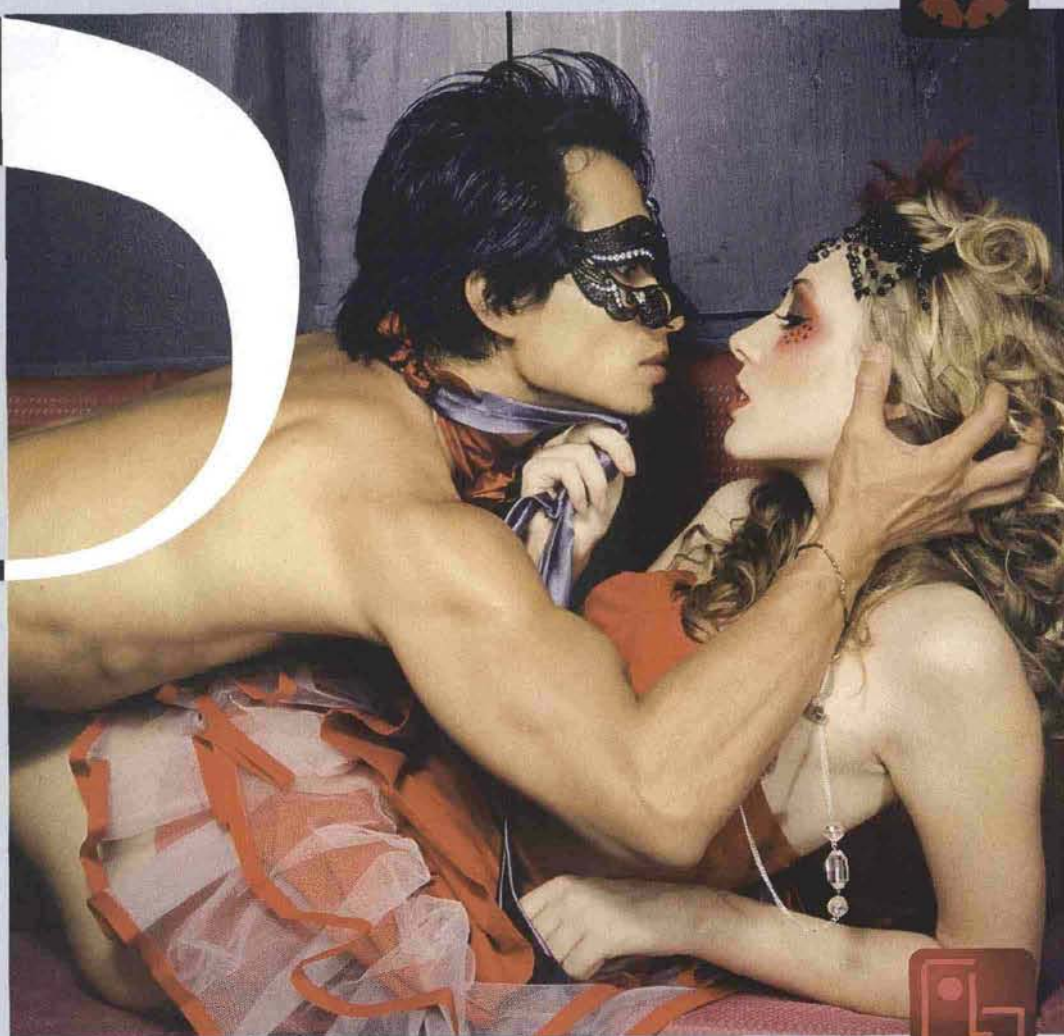
IN PRATICA

Disponibile per Wii, Xbox (Kinect) e PS3 (Move), esistono 6 versioni di Zumba Fitness da quella per il semplice ballo a quella più mirata a tonificare i muscoli, alla "acquatica".



ESSO

Il kamasutra indiano illustra 64 **POSIZIONI**, dette Arti. Forse non è necessario metterle in pratica tutte, ma conoscerle può essere molto **DIVERTENTE...**



LE ALTRE PROPOSTE

SEXUAL FACTS (ANDROID) - GRATIS

Vuoi andare oltre i soliti concetti sul sesso? L'app ti dice, in inglese, i fatti meno risaputi e anche quelli più strani, pescandoli dall'anatomia, dalla scienza, dall'antropologia... Senza mai cadere in facili volgarità. Per esempio, devi sapere che...

SEX POSITION (IPHONE/ IPAD) - 0,79 €

Non è la solita guida alle posizioni erotiche: ci puoi trovare tante importanti e utili informazioni riguardo ai metodi anticoncezionali, dai più comuni a quelli naturali. Ogni volta con spiegazioni approfondite, e indicazioni su vantaggi e svantaggi di ciascuno.

IN PRATICA

Per giocare ma anche per migliorare la propria vita a letto. Illustra e spiega (in inglese, ma si capisce bene!) 110 posizioni dell'amore. E puoi tenere un diario con le preferite.

SE CERCHI GUIZZI DI FANTASIA TRA LE LENZUOLA

IKAMASUTRA (IPAD, IPHONE, ANDROID, WP7) - 2,17 €

Ogni tanto dare una scossa alla propria vita sessuale fa bene. Così l'altro giorno, quando ho letto che iKamasutra era scaricata da 5 milioni di persone mi sono detto: "perché no?" e l'ho acquistata. È in inglese ma si capisce benissimo. Con la mia partner ho impostato i livelli dei parametri intimità, complessità e forza e ho lasciato che l'app scegliesse per noi la posizione dell'amore. Salta fuori la categoria Exotic (ci sono 9 categorie per un totale di circa 110 posizioni), figura Bumped Cars, in italiano una cosa tipo "macchine scontrate". Lei e lui sono a pancia in giù con la testa rivolta in direzioni opposte, uniti

nell'amplesso in maniera contraria, ossia posteriore contro posteriore. Divertente ma, che fatica! Forse troppa. Così, dopo alcuni tentativi, alla fine abbiamo ripiegato sul "missionary", la cara vecchia posizione del missionario che non tradisce mai. Perché, come dice anche l'app "sometimes less is more"... (G. V.)

GRAFICA: 8 perché essenziale, mai volgare.

COMPRESIBILITÀ: 9 è chiaro e ironico.

FUNZIONALITÀ: 7 è personalizzabile.

L'HO SCELTA PERCHÉ: le recensioni che ho trovato online sprizzavano tutte entusiasmo.



LE ALTRE PROPOSTE

IL PASTO NUDO (NOKIA) - GRATIS

App collegata a un sito dedicato alla cucina consapevole, all'alimentazione biologica e biodinamica, allo slow food, ma anche alla cucina tradizionale. Un esempio? Ti insegna come gestire il lievito naturale. Dà ricette e pure dritte nutrizionali.

RICETTE E FOTO DOLCI E TORTE (ANDROID) - GRATIS

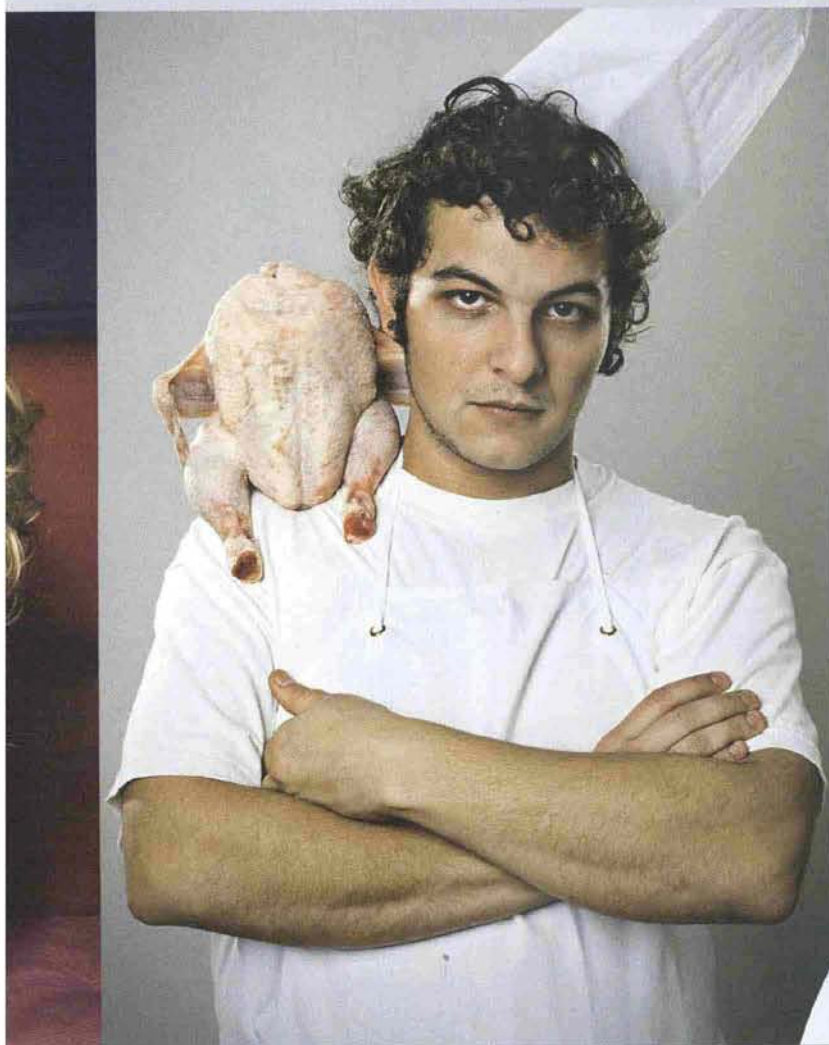
Vuoi sedurla con la dolcezza, ma non sei un pasticciere: ecco un'app che ti consente di creare biscotti e torte con facilità, trasformandoti in un maestro pâtissier! Puoi collaborare inviando le tue creazioni.

SOMMELIER IN TASCA (ANDROID) - GRATIS

Per diventare un perfetto sommelier ti basta un cellulare Android e il web. Con quest'app potrai fare il fenomeno al ristorante stupendo tutti con abbinamenti da vero professionista, dagli antipasti al dolce.

IN PRATICA

Per Android hai 9 mila ricette (per iPhone e iPad "solo" 4). Memorizzi gli ingredienti base che hai sempre in casa, e giochi con quelli occasionali...



COSÌ SEI SEMPRE PRONTO

RICETTE AL CONTRARIO (ANDROID) - GRATIS

Mi succede sempre: invito a cena qualcuno e non faccio mai in tempo a fare la spesa. Da oggi però mi salveranno il mio Android e l'app Ricette al Contrario: gli dici quali ingredienti hai in casa e ti propone tante ricette. Gratis. Compilo la lista: pollo, pomodori, peperoni, zucchine, gamberetti, couscous. Clicco su "Ricette" e in due secondi mi dà 230 primi e 180 secondi. Tra brodini da ospedale e pappe al pomodoro, trovo ciò che fa per me: Couscous con gamberi nei peperoni. Originale! Le istruzioni sono sintetiche ma esaustive. Scopro anche che "conçassé" significa tagliare a cubetti (i pomodori) e che conviene disporre i peperoni in verticale per fare scena. Va tutto bene, forse "irroro" un po' troppo con l'olio. Ok, lascio intiepidire e mi lancio sul secondo. Scelgo qualcosa con pollo e zucchine: ecco il pollo alle olive, quarta variante. Come è andata? Be', ho lasciato 5 stelle di valutazione sul Market, chi vuole intendere... (D. B.)

TECNOLOGIA: 7 ha ciò che serve, senza strafare.

FACILITÀ: 9 mi ha dato ricette alla mia portata.

COMODITÀ: 9 è pratica e veloce.

L'HO SCELTA PERCHÉ: è un'app di cucina dedicata a tipi poco organizzati come me!

UCINA

Tra i mestieri più cool del momento c'è quello dello **CHEF**. Se è tardi per farne una professione, non lo è per sbizzarrirti ai **FORNELLI**. Con queste app.

L'iPad 2 (479 il 16 GB wi-fi) con la sua base magnetica (39 €) è ideale per leggere le ricette (vedi sopra).



MUSICA

Si sa: ascoltare buona musica migliora le prestazioni del cervello e funziona da **ANTI STRESS**. Immagina come fa bene imparare a **SUONARE...**



NEGRAMARO A CHI?!

GARAGEBAND (IPAD) - 11,99 €

Non so (ma un po' ci spero) se verrà mai trasmessa in radio o se qualcuno ci farà un video da milioni di views su Youtube, ma *Solomon* è un capolavoro. Una ballata per chitarra acustica, contrabbasso e batteria, che nel finale decolla con un assolo incrociato di pianoforte e Hammond. Roba che i Negramaro se la sognano. Chi l'ha composta? Io. Grazie alla versione per iPad di GarageBand, che ho acquistato in offerta a soli 3,99 €, distribuita da Apple con il lancio della seconda generazione del tablet. Un'app giustamente famosa perché spettacolare, che ti permette di giocare con chitarre metal e batterie elettroniche, bassi funky e sintetizzatori usciti dagli anni Ottanta. E se hai bisogno di aiuto su un groove o un giro armonico, ci pensano le funzioni "smart". Con risultati stupefacenti. Perché il sottoscritto, un vero contrabbasso o una tastiera Hammond non li ha mai sfiorati. E, giuro, ascoltando *Solomon* non si direbbe! (L. C.)

FACILITÀ: 10 comporre musica è immediato.

PASSIONE: 7 condividi i brani (via iTunes).

PREZZO: 6 è alto! Ma c'è un'offerta a 3,99 €.

L'HO SCELTA PERCHÉ: volevo capire se merita la sua notorietà. E ne ho avuto la conferma.

IN PRATICA

È il software per comporre musica più amato. Ti fa agire sul ritmo delle tracce, aggiungere effetti sonori e quando suoni ti dice come stai andando.

LE ALTRE PROPOSTE

ETUDE (IPHONE/IPOD) - 3,99 €

Vuoi suonare il piano, ma non sai leggere bene la musica? Ecco la tua app: ti mostra i tasti da premere mentre le note scorrono sullo spartito. Il catalogo è classico: dalla *Per Elisa* di Beethoven al *Danubio Blu* di Strauss, passando per Mozart e Liszt.

CHORD! (ANDROID) - 1,99 €

Do#11? E come si fa? La risposta è Chord!, un'app che ti mostra le diteggiature per chitarra (e basso, ukulele...) di ogni accordo. Anche i più astrusi. Inoltre, grazie alla sezione scale, puoi passare da una ottatonica a una pentatonica blues. O!è!

NAIL THAT NOTE (IPHONE/IPOD) - 3,99 €

Sei sicuro di saper distinguere un Re da un Sol? E una scala minore da una maggiore? Nail That Note mette alla prova con dei test la tua capacità di riconoscere note, arpeggi, scale e intervalli. All'inseguimento dell'orecchio perfetto!



Sony Nwz-253 (89 €): l'mp3 con 11 ore di autonomia e spazio per mille canzoni.

LE ALTRE PROPOSTE

CORSO DI FOTOGRAFIA DIGITALE (IPHONE) - DA 1,60 €

Quante volte hai desiderato scattare immagini mozzafiato? Adesso c'è un'app che ti dice come fare; ti fa scegliere tra tanti corsi, dal reportage all'autoscatto e al fotoritocco. Il tuo momento è arrivato...

SKY VIEW (IPHONE) - 0,79 €

Le stelle cadenti che hai visto dalla spiaggia ti hanno ricordato che il tuo sogno era fare l'astronauta? Non è tardi. Questa app ti fa seguire le missioni della Nasa, esplorare i pianeti in 3D e, in realtà aumentata, osservare le costellazioni.

OBBY

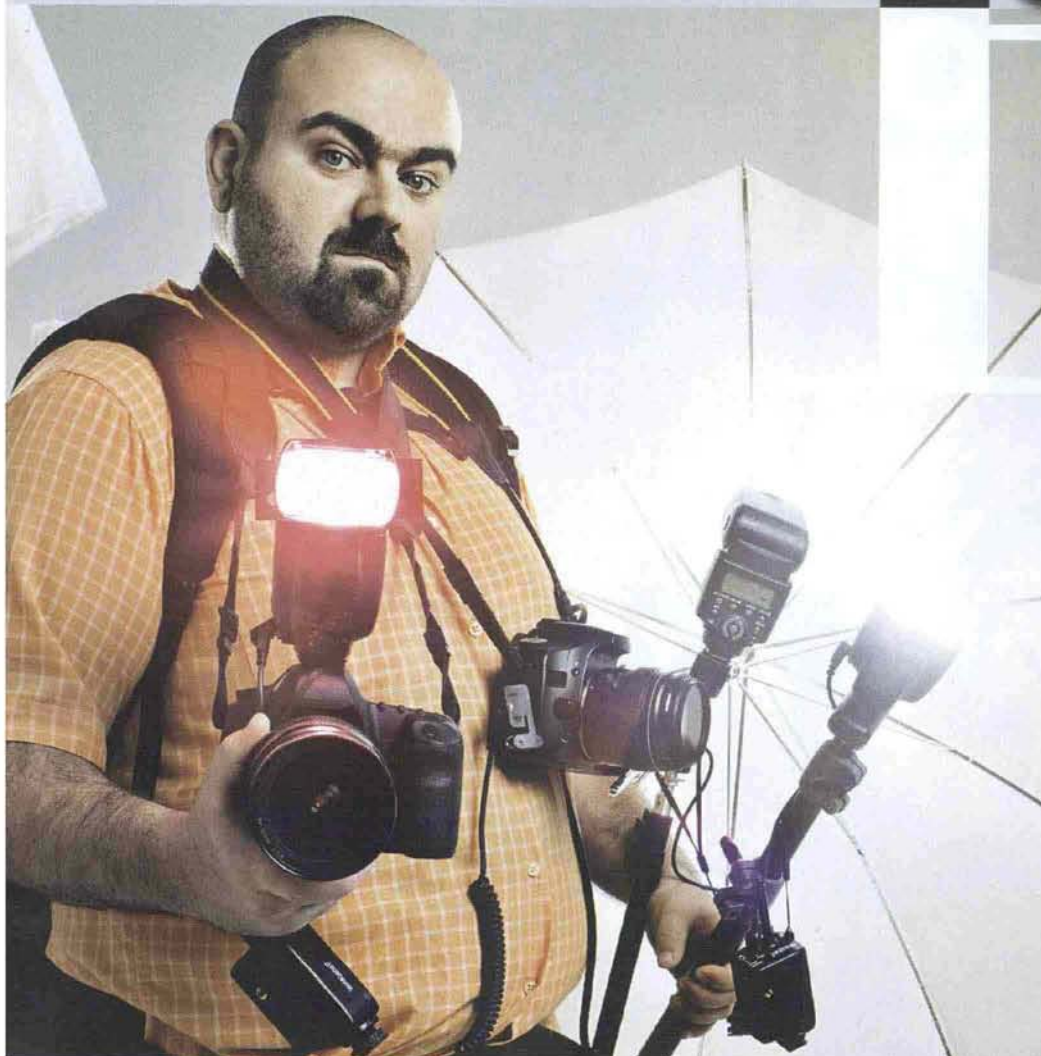
Chi l'ha detto che seguire una **PASSIONE** non porta da nessuna parte? Un certo **ZUCKERBERG** per esempio, amava smanettare al pc e guarda dove è arrivato!

ITALIAN STARTUP SCENE (FACEBOOK)

Grazie a Facebook, Mark Zuckerberg è diventato uno degli uomini più ricchi al mondo. Se anche tu hai inventato un servizio online e stai cercando consigli su come lanciarlo puoi trovarne su questo gruppo di Facebook. In bocca al lupo.

WWW.DEVAPP.IT

Pensi che l'app ideale non sia ancora stata inventata? Allora pensaci tu, se hai l'idea buona, il successo è garantito. Non farti spaventare, con le dritte giuste (come quelle che trovi su questo sito o su www.iphoneandgo.it) è più facile di quello che ti puoi immaginare.



PER IL FOTOGRAFO, LO SCRITTORE O L'HACKER CHE È IN TE

RORY'S STORY CUBES (IPHONE) - 1,59 €

«Dall'interno della tenda non poteva vedere nulla. Sentiva solo i rumori, senza capire che cosa stesse succedendo. Erano fruscii leggeri, più da spiriti che da esseri umani. Cercò una spiraglio per guardare fuori. Pessima idea». È l'inizio del mio romanzo e lo devo a quest'app che risolve il blocco dello scrittore con 9 dadi illustrati da 54 simboli diversi, uno per ogni faccia. Tu devi solo scuotere l'iPhone e provare a collegare in una storia le immagini che il caso ti regala. Io avevo tenda, mostro, bacchetta, freccia, torre, grattacielo, pecora, orologio, paracadute: li userò per il primo capitolo, in cui il mio protago-

nista fugge da un campeggio dove accadono fenomeni misteriosi, nascondendosi dietro una pecora e gettandosi da una scogliera con il sacco a pelo come paracadute. Se poi ti serve aiuto per organizzare storia e personaggi, scarica l'app Scrittura creativa, un manuale introduttivo ben fatto e gratuito. Meglio di così... (F. B.)

SEMPLICITÀ: 10 basta una scossa e... via!

DIVERTIMENTO: 8 continueresti per ore.

FANTASIA: 10 più di così non si può.

L'HO SCELTA PERCHÉ: è un allenamento infinito per la mia creatività.

IN PRATICA

Nato come gioco in scatola, è diventato un'app di successo. Con 9 cubi per 54 simboli, hai a disposizione 10 milioni di combinazioni. Ovvero, puoi creare storie all'infinito.

