

App per il fitness

Forza, rimettiamoci in forma!

Il numero di applicazioni che promettono un fisico perfetto è enorme. Non tutte però si equivalgono. Inoltre, senza un monitoraggio regolare, la motivazione sfuma e il rischio di movimenti sbagliati è molto reale.

Le app per il fitness sono tantissime e pure le loro specificità, perciò è forte la tentazione di fare a meno di un costoso abbonamento alla palestra. Di questi tempi, poi, con palestre e sale da ginnastica chiuse, molte persone hanno cercato corsi online e anche a queste app che consentono un allenamento "à la carte", dove e quando si vuole. Una volta inseriti alcuni dati personali, si ha accesso a un'infinità di programmi sportivi di rafforzamento muscolare, di stretching e anche per perdere peso. Ogni sessione è composta da esercizi e movimenti presentati in un video dimostrativo. Una volta terminata la serie, l'applicazione chiede all'utente di valutare la sessione e di pianificare la prossima. Uno scenario perfetto.

Sfortunatamente la realtà non è così allettante. Innanzitutto, diversi prodotti si accontentano di registrare solo sesso, pe-

so e altezza dell'utilizzatore. Ma questi dati non sono sufficienti per stabilire un programma personalizzato. Inoltre, le interfacce mancano di chiarezza e l'utente fatica a sapere con precisione cosa comprende l'abbonamento. Tanto più che i prezzi variano tantissimo. Infine, troppo spesso, non sono indicate né la durata né la frequenza delle sessioni. Il cliente scopre il programma solo quando ha già pagato un abbonamento ricorrente che si potrebbe rinnovare automaticamente, se non si pensa a disattivarlo. Abbiamo quindi esaminato nove fra i programmi più gettonati.






Dal peggio al meglio

Innanzitutto i più deludenti: l'applicazione di Decathlon, Domyos, arriva ultima in classifica. Offre un accesso gratuito alle lezioni di aerobica e fitness in orari specifici.

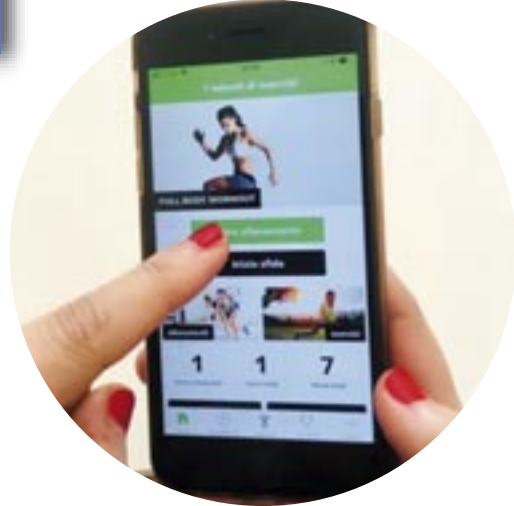
I video mostrano un animatore che esegue degli esercizi da ripetere davanti al proprio schermo. Una sessione di gruppo, come se fossimo lì. L'animatore spiega e insiste sui punti essenziali degli esercizi e sugli errori da non fare. Va bene, ma purtroppo la qualità del video è scadente e c'è anche chi ha dovuto sorbirsi per diversi minuti il personale che riordinava il locale, prima che iniziasse la lezione. L'abbonamento a pagamento offre la possibilità di guardare i video su richiesta, ma niente di più. È un peccato e poco soddisfacente. Inoltre, l'app non è chiara e difficile da usare sullo smartphone. Altro handicap, se il programma non è adatto alla forma fisica dell'utente, non può essere modificato.

È stata valutata un po' meglio l'app 7 Minute Workout che offre sessioni di 7 minuti. È molto allettante per le persone

- + Molto buono
- Buono
- Soddisfacente
- ▲ Poco soddisfacente
- ▲ Insufficiente

	 FREELETICS	 READY SWISSARMEE	 FIZZUP	 30 GIORNI FITNESS CHALLENGE	 NIKE TRAINING CLUB
Prezzo (fr.)	Da 99.-/anno	Gratuita	Da 50.-/anno	Da 60.-/anno	Gratuita
Adattamento e personalizzazione (30%)	●	+	●	●	●
Qualità delle istruzioni (25%)	+	+	●	+	●
Obiettivi chiari (20%)	●	●	●	●	●
Durata chiara (10%)	+	●	+	+	●
Chiarezza dell'applicazione (10%)	●	●	●	●	●
Indicazioni (5%)	+	+	▲	+	+
GIUDIZIO GLOBALE (%*)	● 75	● 73	● 71	● 65	● 61

* 100% = prodotto ideale Prezzi indicativi basati sui dati forniti in negozio.



che vanno di fretta. Inoltre, bastano 2 franchi e 80 per sbloccare l'intera applicazione. Ma anche qui, il questionario è troppo stringato e i programmi non si adattano a un profilo individuale. L'applicazione si presenta come "scientificamente dimostrata per perdere peso e per migliorare la salute cardiovascolare": una pubblicità esagerata. Anche il suo nome è fuorviante perché si consiglia di fare sessioni di tre o quattro serie di 7 minuti ciascuna, quindi ci si avvicina ai 30 minuti di allenamento. Infine, colpo di grazia, i video esplicativi sono animazioni in 3D poco chiare.

Bodyweight Fitness è l'unica app completamente gratuita e open source della selezione. Non è richiesta nessuna attrezzatura per fare gli esercizi, e ciascuno di essi è disponibile a diversi livelli. Quindi si possono adattare i programmi alla propria forma fisica. I video sono chiari, ma non molto piacevoli da guardare. Spesso i dettagli dell'esercizio non sono visibili e il video è poco accattivante. Punto a favore: l'interfaccia è semplice e chiara.

Sul podio, FizzUp perde punti a causa della sua affermazione "risultati eccezionali in tre settimane". I programmi sono ben strutturati e variati. L'abbonamento a pagamento permette di passare facilmente dall'uno all'altro. Un altro vantaggio, anche se l'applicazione chiede poche cose

all'inizio, le prime sessioni sono di valutazione della capacità dell'utente. Superata questa fase, inizia il vero allenamento. Dopo alcune settimane, viene fatta una nuova valutazione della forma fisica per misurare i progressi fatti. Semplice e motivante.

Completamente gratuita, Ready Swissarmee è stata sviluppata a Macolin (BE) dal National Sports Centre. Sebbene sia destinata alle future reclute dell'esercito svizzero, è interessante per tutti. Si distingue per il suo questionario medico all'avvio e i suoi esercizi di valutazione. I video sono chiari e l'interfaccia è piacevole da usare.

Freeletics si guadagna il primo posto sul podio grazie alla qualità dei video esplicativi. Accompagnati da testi, permettono di fare al meglio gli esercizi. I programmi sono variati e ben descritti.

L'interfaccia grafica è accattivante, ma all'inizio può essere fonte di confusione perché è piena di informazioni.

Non valutata nel contesto di questo test comparativo, l'app gratuita per la prevenzione degli infortuni, Get Set, merita una menzione speciale. Basta scegliere lo sport praticato regolarmente e il programma offre esercizi di rafforzamento. Semplice e gratuita, ha il merito di offrire quanto basta, non di più. Un complemento perfetto per l'attività regolare.

@FRC MIEUX CHOISIR (TRADUZIONE TF) FOTO DR

Consigli Stretching e disciplina

Prima di lanciarsi in un'attività fisica, bisognerebbe sempre fare un riscaldamento, che consiste in una parte cardio e in una focalizzata sui muscoli che saranno sollecitati. Secondo Bastien Presset, Davide Malatesta e Frédéric Stucky dell'Istituto di scienze dello sport (IS-SUL) dell'Università di Losanna, ciò aumenta la temperatura corporea, la capacità cardiaca e respiratoria e prepara psicologicamente.

Sebbene sia molto importante per le persone sedentarie e sovrappeso, la sola attività fisica senza una dieta alimentare ha scarse conseguenze sulla perdita di peso a lungo termine. Infatti, per essere efficace senza misure aggiuntive, bisognerebbe fare oltre 300 minuti di attività fisica al giorno!

L'OMS (Organizzazione mondiale della sanità) raccomanda agli adulti di praticare almeno 150 minuti di esercizi di attività fisica di moderata intensità alla settimana (o 75 minuti di attività fisica intensa). Per avere dei benefici sulla salute occorre poi aumentare la durata fino a duplicarla. Inoltre sarebbe opportuno fare anche esercizi di rafforzamento muscolare almeno due volte a settimana. Un ritmo difficilmente raggiungibile con una sola applicazione.

FITNESS & MUSCULATION	BODYWEIGHT FITNESS	7 MINUTI WORKOUT	DOMYOS
Da 42.-/anno	Gratuita, open source	2.80	Gratuita, da 9 euro/mese
●	●	▲	▲
●	●	●	▲
●	●	●	●
+	+	●	●
●	●	●	▲
+	+	▲	+
○	○	○	▲
56	52	50	35

Giudizio globale: ■ buono ■ sufficiente ■ insufficiente