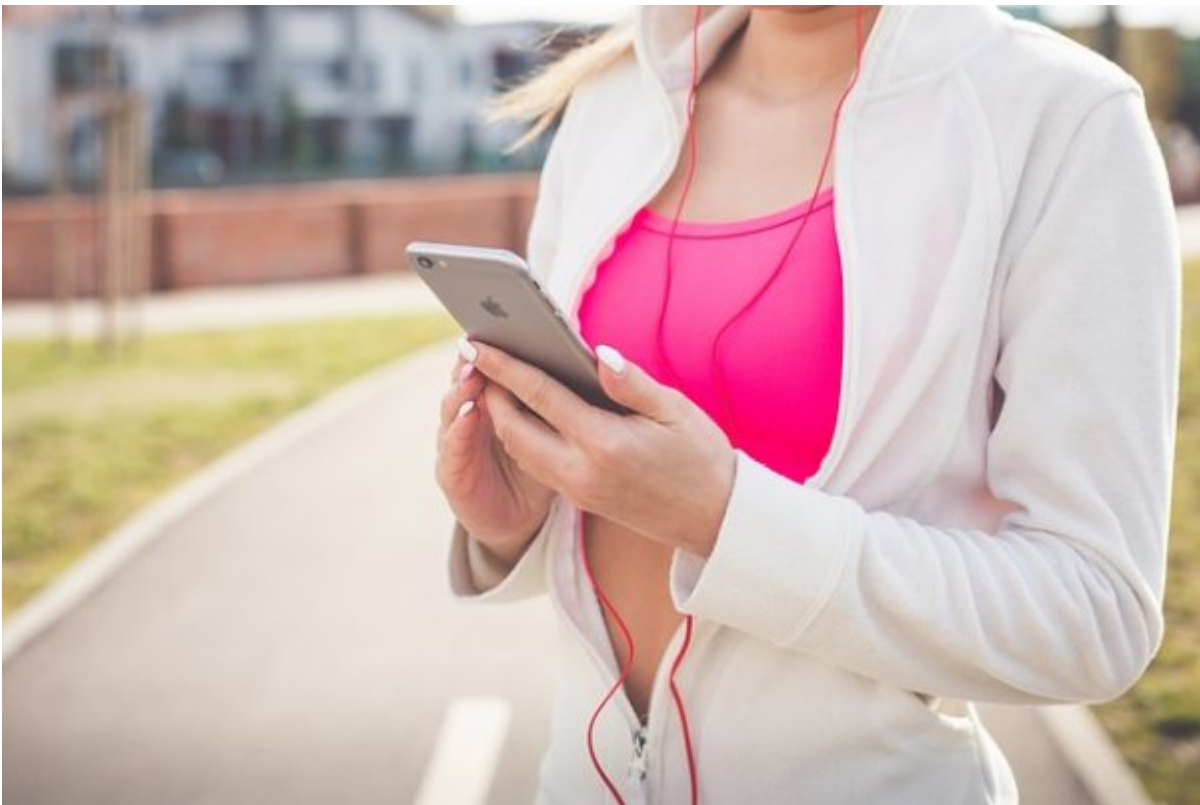




LA LEGGE PER TUTTI
INFORMAZIONE E CONSULENZA LEGALE

Le migliori app per il fitness

Autore: Redazione | 25/11/2018



Lo smartphone diventa il tuo personal trainer grazie alle app che permettono di mantenere o ritrovare la forma fisica.

I nostri smartphone ci consentono di fare davvero tutto: possiamo controllare il nostro conto corrente; investire i nostri risparmi; comprare e/o vendere beni; improvvisarci grandi fotografi e registi grazie ad app che promettono risultati strabilianti. E se ti dicessimo che il tuo smartphone ti consente di tenerti in forma e

di risparmiare i soldi della palestra ci crederesti? Prepara l'abbigliamento sportivo e, soprattutto, trova la motivazione giusta perché stiamo per svelarti **le migliori app per il fitness** che devi assolutamente scaricare.

Nike Training

L'app del colosso **Nike** richiede che ci si registri tramite il proprio indirizzo e-mail o utilizzando un profilo social (ad esempio Facebook), dopodiché è possibile iniziare a personalizzare la propria esperienza.

Come prima cosa, ti viene richiesto il numero degli allenamenti che porti a termine ogni settimana, da zero a uno, da due a quattro o, per chi si sente davvero invincibile, più di cinque allenamenti.

Una volta selezionato il tuo grado di forma, ti comparirà una schermata in cui puoi visualizzare tutti gli allenamenti che i personal trainer della Nike ritengono più adatti a te.

Non temere se sei un **principiante**, sono previsti almeno sei allenamenti appositi per chi ha la necessità di imparare tutto dalle basi. Il consiglio è di non saltare questo step e di non correre troppo lanciandoti in allenamenti non ancora adatti a te. Datti il giusto tempo per preparare il tuo percorso.

In un'altra sezione, quella dedicata agli allenamenti, puoi conoscere tutti gli allenamenti disponibili suddivisi per il gruppo muscolare che si intende allenare, per **tipo di allenamento**, in base al tempo che vuoi dedicarci o, infine, allenamenti che necessitano o meno di attrezzatura.

Una sezione molto interessante è quella che ti permette di allenarti con i programmi ideati per i **personaggi del mondo dello sport** del calibro di Serena Williams e di Cristiano Ronaldo (sei pronto ad avere gli stessi addominali del campione?).

Infine, l'app ti offre la possibilità di non scegliere ogni giorno un allenamento random, ma di seguire un vero e proprio **programma personalizzato** in grado di adattarsi ai tuoi progressi. I programmi sono ideati per adattarsi alle diverse esigenze, ragion per cui puoi iniziare provando un programma "primi passi" (da svolgersi in quattro settimane) per poi passare i programmi "forma fisica" (basato sulla resistenza e ideato per perdere massa grassa in sole sei settimane), "bodyweight" (per migliorare il tono muscolare) o "gym strong" (un programma

per i pro di otto settimane incentrato sui pesi). Comincia subito l'allenamento e lasciati spronare dalla community del **Nike Training Club (NTC)**.

(App gratuita - disponibile su App Store e Google Play)

Runtastic

Sicuramente hai già sentito parlare di **Runtastic**, l'app per gli amanti della **corsa**.

Tuttavia, se in vita tua non hai mai corso, ma vorresti iniziare, puoi stare tranquillo. Runtastic non opera alcuna discriminazione ed è pronta ad accogliere tutti nella sua community. È proprio la grande community uno dei punti di forza, in quanto puoi aggiungere altri utenti (anche gli amici di Facebook), creare dei gruppi e spronarvi a vicenda. In più, la classifica aiuta a mantenere viva la motivazione...d'altronde chi può fare a meno di un po' di sana rivalità sportiva?

Iniziare ad usare l'app è davvero semplice, ti basta fare tap sull'icona attività e iniziare subito la tua corsa, tracciando anche il percorso con il **gps**.

Se stai cercando qualcosa di più, sappi che puoi usufruire - a pagamento - della **versione premium** che ti permette di sbloccare i piani di allenamento mirati, protratti più o meno nel tempo in funzione dell'obiettivo da raggiungere.

Ad esempio, se a maggio non ti senti pronto alla **prova costume** e vuoi correre ai ripari prima che sia troppo tardi, scegli il programma di allenamento "Prova costume" che ti permette di dimagrire e tonificarti in un periodo che va dalle otto alle dodici settimane. Oppure, ancora, se ti appresti a partecipare a una **maratona** e vuoi arrivarci super in forma, Runtastic ha ideato il programma "preparare una gara" con il dichiarato obiettivo di prepararti a percorrere 5km, 10km, una mezza maratona o una maratona in un lasso di tempo che va dalle otto alle sedici settimane.

I costi variano a seconda dell'abbonamento sottoscritto.

L'abbonamento mensile prevede un costo di 2,33€ a settimana, mentre quello annuale, qualora tu sia realmente motivato, è più vantaggioso perché prevede una spesa di 1,77€ a settimana.

Ricorda comunque che se non hai un obiettivo specifico o sei abbastanza preparato da poter creare da te un buon programma di allenamento, la versione

gratuita è la scelta perfetta.

(App che prevede eventuali acquisti – disponibile su App Store e su Google Play)

Seven - 7 minuti di esercizi

Seven è l'app per il fitness che promette risultati eccezionali con soli **sette minuti di allenamento a corpo libero** al giorno. Anche in questo caso, la prima cosa da fare è fornire alcune informazioni in modo da poter calibrare gli esercizi sul tuo obiettivo (metterti in forma, diventare forte o perdere peso) per poi iniziare subito.

L'aspetto negativo è che la versione gratuita ti permette di accedere a pochissimi esercizi. Le cose cambiano se acquisti un piano mensile (da **9,99€ al mese**) o uno annuale (6,67€ al mese per un totale annuo di **79,99€**). In tal caso, infatti, potrai ottenere l'accesso a tutti i programmi di allenamento, ricevere piani di allenamento settimanali personalizzati e, aspetto molto interessante, ricevere l'assistenza di un personal trainer certificato.

Vi è da dire che, sebbene qualcuno possa ritenere esagerato spendere circa 80€ per un app, il prezzo non è sicuramente esoso se paragonato al prezzo di un'**iscrizione in palestra**. C'è poi da considerare che il fatto di aver investito dei soldi può essere considerato un'ottima **motivazione** per alzarti dal divano e iniziare il tuo **workout**.

(App che prevede eventuali acquisti – disponibile su App Store e su Google Play)

Sweat: Kayla Itsines Fitness

Se sei un assiduo frequentatore di Instagram, probabilmente ti sarà capitato di imbatterti nella **#bikinibodycommunity**, anche detta **#kaylasarmy**. Come avrai intuito dall'uso del termine bikini, si tratta di una **community prevalentemente femminile**, o almeno così nasce.

La fitness guru australiana **Kayla Itsines** ha ideato un programma di allenamento – che inizialmente veniva venduto in pdf – per ottenere un corpo pronto per la prova costume in sole dodici settimane grazie a circuiti da eseguire in ventotto minuti, sessioni di LISS e HIIT. Da quando è nata l'app – da subito ritenuta una

delle migliori dagli utenti iOS - l'offerta si è arricchita di altri programmi di allenamento, concepiti come una prosecuzione della **Bikini Body Guide** originale, e di una **Bikini Body Stronger** (che prevede l'utilizzo di macchinari da palestra, al contrario degli altri programmi che possono essere seguiti anche da casa).

Il punto forte dell'app, oltre ad essere estremamente intuitiva, è l'ampia sezione dedicata all'alimentazione: si tratta di un vero e proprio **piano alimentare** (ci sono piani specifici anche per vegetariani, vegani, pescetariani) corredato anche di liste della spesa per semplificare al massimo la tua vita.

I costi sono un po' più alti delle altre app proposte, ma ricorda che, a meno che tu non abbia esigenze specifiche, hai anche la possibilità di avere una dieta ideata da una nutrizionista. Puoi sottoscrivere l'abbonamento di **un mese a 19,90€** più una settimana gratuita o direttamente quello **annuale per 119,90€** (esattamente 9,90€ al mese).

(App a pagamento - disponibile su App Store e su Google Play)

Sworkit - Il tuo personal trainer

Sworkit è un app pensata per venire incontro alle esigenze di tutti: non importa se sei più in avanti con l'età o se hai esigenze particolari legate a dolori specifici, troverai sicuramente l'allenamento che fa per te. Grazie ad un'ampia scelta di allenamenti - forza, cardio, **stretching** o **yoga** - vedrai che mettersi in forma non sarà affatto difficile, anche se hai poco tempo. Sworkit, infatti, si caratterizza per il fatto di consentirti di variare la durata dell'allenamento tra un minimo di cinque minuti fino a un massimo di sessanta minuti, nonché di sostituire gli esercizi che non puoi eseguire.

In più, il rischio di commettere errori durante l'allenamento si riduce notevolmente grazie all'**istruttore** che, sia pure solo in video, si allena con te. La possibilità di creare un tuo allenamento personalizzato scegliendo tra gli innumerevoli esercizi proposti rappresenta senza alcun dubbio un ulteriore punto di forza.

I prezzi sono in linea con le altre app proposte, puoi sottoscrivere l'abbonamento **trimestrale per 29,90€** oppure quello **annuale da 80,99€**.

(App a pagamento - disponibile su App Store e su Google Play)

Esercizi giornalieri - Fitness

Se il tuo obiettivo è semplicemente tonificarti un po' e cerchi un'app che ti proponga esercizi semplici ma efficaci, Esercizi giornalieri - Fitness rappresenta un buon compromesso (a patto che tu riesca a sopportare qualche piccola pubblicità).

Quest'app ti offre la possibilità di allenare tutti i diversi gruppi muscolari grazie ad allenamenti mirati o **total body**, di impostare la durata dell'allenamento da cinque a otto minuti e, una volta fatto ciò, di iniziare ad allenarti seguendo i video che ti vengono proposti.

È presente anche una versione a pagamento - totalmente libera da pubblicità - ma, come già detto, se non hai grandi pretese, la versione gratuita è l'ideale.

(App che prevede eventuali acquisti - disponibile su App Store)

Thirty day fitness

Thirty day fitness ti lancia una vera e propria sfida lunga un mese, pur sempre calibrata sulle tue forze (la regola principale del fitness è quella di non chiedere mai al tuo corpo più del dovuto). A seconda dell'obiettivo che vuoi raggiungere, puoi scegliere di allenarti da un minimo di due volte a settimane per dieci minuti fino ad un massimo di cinque sedute di allenamento di venticinque minuti l'una.

Gli esercizi proposti sono per lo più squat, plank, affondi e addominali eseguibili facilmente ovunque ti trovi, anche in vacanza. Non sono ammesse scuse per saltare gli allenamenti!

Quest'app è a pagamento: **2,99€** a settimana.

(App a pagamento - disponibile su App Store e Google Play)