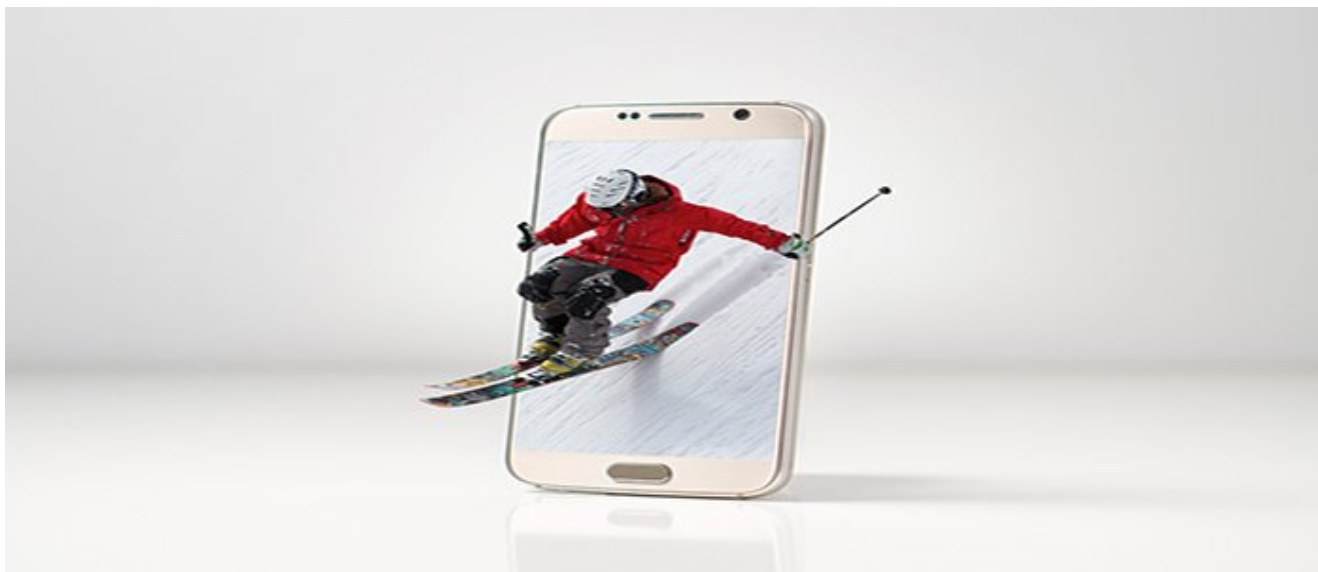


# Quando Sport e Tecnologia si mescolano il risultato è l'uso combinato di smartphone e fitness band

Data: 7 dicembre 2017 | Autore: Redazione

---



Mai senza il nostro smartphone con noi, [anche mentre guardiamo la tv](#), mentre parliamo, mentre studiamo e così via; se ci riflettete un attimo vi renderete conto che è esattamente così. Non avreste certamente torto nel pensare che una cosa del genere non è affatto negativa ma anzi del tutto normale, considerando che oggi i cellulari di ultima generazione sono fondamentali: perché ci permettono di navigare in mobilità, di informarci anche quando siamo fuori, di monitorare il nostro lavoro e ovviamente di comunicare con amici e clienti. Eppure gli smartphone, oggi, sono utilzzatissimi anche dagli amanti dello sport, che spesso li combinano alle fitness band per seguire un allenamento specifico.[MORE]

## **App per allenarsi: quali sono le migliori?**

Utilizzare la tecnologia per rimetterci in forma, o per migliorare le nostre performances sportive? No problem, ci pensano le app pensate esattamente per questo scopo. Parliamo di app come ad esempio la famosissima Runtastic, il top per quanto concerne il monitoraggio dei chilometri percorsi e delle calorie bruciate. Ma troviamo anche validissime alternative come ad esempio Runkeeper, che traccia anche la velocità media, oppure My Challenge Tracker, il massimo se il vostro desiderio è battere i vostri stessi record, facendovi motivare da un'app davvero eccellente. Infine, troviamo anche soluzioni particolari come 7 Min Workout: un applicativo con programmi intensivi di allenamento della durata di 7 minuti.

## **Fitness band: il loro ruolo motivazionale**

Grazie alle fitness band, ma anche alle stesse app per sportivi, possiamo ottenere un riscontro molto concreto, preciso e scientifico sulle nostre attività fisiche. Questo ovviamente non cambia il risultato

dell'allenamento, ma cambia assolutamente il nostro approccio mentale: questi strumenti o software infatti hanno il merito di saperci motivare, il che è fondamentale per ottenere dei risultati di valore, senza cedere a pigrizia o altro. Inoltre l'uso combinato di fitness band e delle app per smartphone consente di monitorare costantemente parametri quali le calorie bruciate e l'attività svolta durante l'intera giornata e, di conseguenza, adattare il proprio allenamento. Per sincronizzare i dati della fitness band sarà necessario disporre di un cellulare con connessione Bluetooth, grazie alla quale mettere in comunicazione i due dispositivi. Per chi volesse acquistare uno smartphone con questa caratteristica, ma senza dover affrontare una spesa eccessiva, può visitare siti web come Kijiji e visualizzare gli [annunci dove sono in vendita diversi smartphone usati](#) a un prezzo concorrenziale: sarà facilissimo trovare dei modelli di usato piuttosto recenti da utilizzare per monitorare i propri progressi, in questo modo la propria attività sportiva non verrà sacrificata da un cellulare datato che non presenta le dovute caratteristiche tecniche

### **Cellulari indistruttibili: gli "armored"**

Quali sono invece i modelli più nuovi che forse sono stati appositamente studiati per le persone più dinamiche? Negli Stati Uniti d'America li chiamano "Armored": da noi, invece, sono noti semplicemente come smartphone ultra-resistenti. Parliamo di dispositivi progettati per resistere ad urti molto forti e a cadute particolarmente violente, dotati di scocche estremamente resistenti, dunque perfetti da utilizzare durante l'attività fisica. Tra i migliori 5 smartphone "blindati" che potrete trovare attualmente in commercio non può mancare il Samsung Galaxy S7, uno dei più noti, che è anche resistente all'acqua. Non sfigurano nemmeno valide alternative come il Sony Xperia Z5 ed il Motorola Moto X Force. Infine, ecco il CAT S60: un vero e proprio carrarmato impossibile da scalfire, anche se comunque mantiene delle dimensioni idonee per essere portato senza problemi.

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/quando-sport-e-tecnologia-si-mescolano-il-risultato-e-le28099uso-combinato-di-smartphone-e-fitness-band/99784>