

# HI-TECH e GADGET per il FITNESS

**E**state e vacanze sono una pausa non solo per la mente, ma anche per il corpo, per godere dei risultati raggiunti in palestra nei mesi precedenti, e la loro fine purtroppo coincide anche con il ritorno agli allenamenti o anche con un inizio, perché non è mai tardi per cominciare a fare sport!

Fortunatamente la tecnologia viene in nostro soccorso per rendere le nostre "sedute" sportive più facili e divertenti. Ecco quindi alcune idee per i vostri acquisti e anche per un regalo ad un fitness addicted.

Partiamo dalla **musica**: quando è quella giusta, che dà la carica, rende sicuramente più facile l'allenamento e infatti in tutte le palestre troviamo sempre un sottofondo musicale. Se però abbiamo la nostra playlist preferita o pratichiamo uno sport all'aperto o sott'acqua, le **cuffie wireless** vengono in nostro aiuto. Senza avere il cavetto che fa da impedimento nei movimenti, queste cuffie sono disponibili in moltissimi modelli adatti alle proprie esigenze (es. cuffie subacquee) e alle proprie tasche.

**Il fitness tracker** è tra i gadget che più stanno spopolando negli ultimi anni, sarà per la comodità di tenerlo al polso come un orologio o un bracciale, o perché è esteticamente un gadget molto bello, sta di fatto che sono sempre più gli atleti ad averne uno al polso. A seconda del modello scelto può svolgere diverse funzioni oltre quelle classiche di un orologio: contapassi, monitorare il sonno, misurare la frequenza cardiaca, etc.

Se fate parte di quegli sportivi che dopo l'allenamento assumono le proteine, la **borraccia shaker** è il gadget adatto a voi. Non solo una semplice borraccia, questo gadget può contenere non solo i liquidi, ma anche le polveri: contenute in un apposito spazio, premendo un pulsante verranno miscelate all'acqua dandovi la vostra bevanda proteica pronta da bere e senza la scomodità di portarsi dietro i vari ingredienti e utensili per prepararla.

Infine, per i malati di smartphone, ci sono tantissime **app** che aiutano a migliorare l'**attività sportiva**. Ci sono quelle per il running che monitorano la corsa, la distanza, i percorsi e molto altro; quelle che ti mettono in contatto con un personal trainer; quelle per il workout a casa, con video che spiegano passo passo gli esercizi da svolgere; le app che monitorano la perdita di calorie attraverso l'attività fisica e tante altre.

**Altri gadget utili per il fitness e la palestra?** Il porta-smartphone, il poggiapiedi da spogliatoio e il porta scarpe da borsa.