

NUOVO  
AUTORE,

YORK TIMES MIGLIORE VENDUTO

# FITNESS FRACKING



DISCOVER HOW TO IMPROVE YOUR HEALTH  
WITH FITNESS TRACKING TECHNOLOGY TODAY



# Contenuti

<b>Capitolo 1: Cos'è il monitoraggio della salute? E perché dovrebbe interessarvi? ...</b>	3
Cosa imparerete.....	4
<b>Capitolo 2: I migliori fitness tracker e app disponibili oggi .....</b>	6
Cos'è un Fitness Tracker e cosa deve fare? .....	6
I migliori fitness e activity tracker .....	8
<b>Capitolo 3: Più tecnologia e modi per monitorare la forma fisica .....</b>	13
Tracciamento del fitness alla vecchia maniera.....	13
Altri fantastici dispositivi di tracciamento del fitness.....	17
<b>Capitolo 4: Usare app e tracker per correggere la dieta .....</b>	19
Come il monitoraggio della salute garantisce la perdita di peso.....	19
Strumenti per il monitoraggio delle calorie.....	20
Come modificare le calorie senza mal di testa .....	21
<b>Capitolo 5: Come ottenere il massimo dal Fitness Tracking per l'allenamento .....</b>	23
Rimanere nella zona di combustione dei grassi .....	23
HIIT .....	24
Allenamenti guidati .....	25
<b>Capitolo 6: Tracciamento del fitness per le corse .....</b>	27
La differenza nel monitoraggio del fitness .....	28
<b>Capitolo 7: Il lato oscuro del fitness tracking .....</b>	29
<b>Capitolo 8: Conclusioni - Altri 5 suggerimenti per un migliore monitoraggio del fitness</b>	31



# CHAPTER 1 – WHAT IS HEALTH TRACKING? AND WHY SHOULD YOU CARE?

## Capitolo 1: Cos'è il monitoraggio della salute? E perché dovrebbe interessarvi?

Se non avete mai sentito parlare di fitness tracking, probabilmente avete vissuto sotto una specie di *roccia della* salute negli ultimi anni. Conosciuto anche come health tracking o life logging, il fitness tracking si basa sul "sé quantificato". In altre parole, si tratta di misurare le vostre prestazioni e le vostre statistiche durante la giornata, mentre vi allenate e mentre svolgete le vostre attività abituali. Si tratta di misurare i passi fatti, la frequenza cardiaca, le calorie bruciate, la temperatura, i livelli di stress e altro ancora.

Tutte queste informazioni possono essere combinate per creare un quadro abbastanza completo della vostra salute. Potete quindi prendere queste informazioni e usarle per guidare il vostro allenamento futuro, per vedere dove si trovano i vostri punti deboli e, auspicabilmente, per migliorare ulteriormente il vostro benessere.

La vecchia massima recita: "Ciò che viene misurato, migliora". Questo vale per gli affari, per l'ingegneria e, sì, anche per il fitness.

In effetti, alcuni studi suggeriscono che *la semplice misurazione* del peso è sufficiente a farvi perdere grasso. Proprio così: senza altre modifiche (consapevoli) al vostro stile di vita, il solo fatto di sapere quanto pesate può aiutarvi a dimagrire.

E va anche oltre. Più si impara a conoscere la propria forma fisica, più si è in grado di migliorare i propri metodi di allenamento e più è probabile che si riesca a segnalare problemi di salute e di routine. Può essere molto motivante vedere i propri miglioramenti e può fornire dati che consentono di allenarsi in modo più efficiente e semplice.



L'uso di un fitness tracker, ad esempio, vi permetterà di allenarvi all'interno della vostra "zona di combustione dei grassi" e quindi di bruciare i grassi in modo molto più efficiente di quanto fareste altrimenti. Allo stesso modo, vi darà consigli pratici su come migliorare il vostro sonno, aiutandovi a svegliarvi con più energia.

Naturalmente, il motivo per cui il fitness tracking è così popolare in questo momento è in parte legato all'ampia gamma di nuove tecnologie ora disponibili che ruotano intorno a questa tecnologia. Esiste un gran numero di gadget indossabili che consentono il fitness tracking, tra cui Microsoft Band 2, Fitbit, Jawbone, Garmin Vivofit, Apple Watch, Samsung Galaxy Gear Fit, TomTom Spark e un'infinità di altre opzioni.

Se volete davvero iniziare a monitorare la vostra salute e migliorare la vostra forma fisica, allora scegliere uno di questi gadget può aiutarvi a farlo. Allo stesso tempo, però, esistono anche diversi modi per misurare la forma fisica e monitorare la salute che *non hanno nulla* a che fare con la tecnologia indossabile. Le persone tengono traccia della loro forma fisica e delle loro prestazioni da centinaia di anni e non c'è motivo di spendere molti soldi in orologi da polso di lusso per fare lo stesso.

È fondamentale capire come ottenere il massimo dal fitness tracking, come evitare alcune insidie e come farlo *bene*. C'è più di un modo per misurare la salute e la forma fisica e se si adotta l'approccio sbagliato, si finirà per rovinare le proprie possibilità di successo.

Con le giuste competenze e conoscenze, potete seguire i vostri progressi con o *senza* orologio fitness e il risultato sarà una migliore perdita di grasso, più muscoli, sonno migliore e più energia. Vi sembra una buona idea?

È qui che entra in gioco questo libro.

## Cosa imparerete

In questo libro esamineremo un sacco di aspetti diversi che ruotano intorno al fitness tracking. Non ci sono molti libri dedicati specificamente al life logging, il che è un peccato perché c'è molto *da fare*.

In questo testo imparerete...

- Come scegliere le opzioni di fitness tracking più adatte a voi
- Come tenere traccia delle calorie
- Come calcolare il proprio tasso metabolico a riposo e il tasso metabolico attivo
- I modi migliori per misurare il grasso e distinguerlo dai muscoli
- Come misurare la forza della presa
- Come monitorare i livelli di testosterone

- Come allenarsi nella zona di combustione dei grassi
- Come utilizzare l'HIIT con un orologio da corsa
- Come calcolare e confrontare la propria forza
- Come migliorare il cervello con il brain training
- Come aumentare la motivazione con la gamification
- Come **garantire la** perdita di peso
- E molto altro ancora!



## CHAPTER 2 – THE TOP FITNESS TRACKERS AND APPS AVAILABLE TODAY

### Capitolo 2: I migliori fitness tracker e le migliori app disponibili oggi

Nell'introduzione abbiamo discusso di come non sia necessario acquistare un "fitness tracker" per monitorare efficacemente la salute e la forma fisica. Questo è vero.

Ciononostante, un fitness tracker *può* fare molto per semplificare la vita di chi deve monitorare la propria salute e la propria forma fisica. Come suggerisce il nome, questi dispositivi si *concentrano sul* monitoraggio della forma fisica e quindi dovrebbero offrire una panoramica più completa della vostra salute in un unico posto rispetto a qualsiasi altro dispositivo o metodo.

Un fitness tracker non deve necessariamente essere costoso. In effetti, in alcuni casi può costare solo 50 dollari. Dovrebbe essere un *ottimo* investimento, perché vi permetterà di tenere la vostra salute e la vostra forma fisica in primo piano e di imparare molto di più su voi stessi.

Questo capitolo è la guida alla scelta del fitness tracker *giusto*.

#### Che cos'è un Fitness Tracker e che cosa deve fare?

Un buon punto di partenza è chiedersi che cos'è un fitness tracker, che cosa fa e che cosa si dovrebbe cercare quando se ne sceglie uno.

In sintesi, un fitness tracker è un dispositivo che si indossa e che tiene traccia di alcuni aspetti della propria forma fisica. Per essere classificato come fitness tracker, tuttavia, il dispositivo deve avere più di una funzione o un "elemento intelligente", come la possibilità di sincronizzarsi con uno smartphone.

o caricare i dati nel cloud. Molti fitness tracker offrono anche uno schermo, che facilita l'accesso alle informazioni e l'utilizzo del dispositivo in altri modi, anche se in alcuni casi si interagisce *esclusivamente* tramite un'app.

La maggior parte dei fitness tracker si indossa al polso come un orologio/bracciale, anche se anche in questo caso c'è una discreta quantità di variazioni. Alcuni dispositivi, come il Fitbit originale, si indossano invece alla cintura. Ci sono anche altri modelli interessanti in lavorazione, tra cui uno (chiamato "Jabra") che si indossa all'interno delle orecchie.

La funzione di base che quasi *tutti i* fitness tracker in circolazione offrono è il contapassi. Prendete il vostro normale contapassi, dotatelo di un'applicazione mobile e avrete il vostro fitness tracker di base.

La maggior parte di essi utilizza l'applicazione integrata per calcolare altri dati interessanti sull'utente. Per monitorare i passi, un contapassi deve essere in grado di misurare il movimento, il che significa che può calcolare approssimativamente le calorie bruciate in base all'attività svolta (a condizione che si forniscano alcune informazioni di base al momento dell'impostazione).

Oltre alle funzionalità di base del contapassi, la maggior parte dei tracker include un giroscopio e un accelerometro per misurare ulteriori informazioni sul movimento. Grazie a un algoritmo intelligente, un tracker è in grado di dedurre quali attività si stanno svolgendo e di riconoscere se si sta nuotando o si sta andando in bicicletta. Più spesso, questa tecnologia viene utilizzata per misurare quando si dorme e quanto ci si muove durante la notte. In questo modo è possibile effettuare un monitoraggio di base del sonno, per capire quanto sonno profondo si sta facendo e come si può migliorare per sentirsi più riposati ogni mattina.

Da qui si inizia ad avanzare con ulteriori sensori. La risposta galvanica della pelle (GSR) viene utilizzata per monitorare se la fascia viene indossata o meno. Un'altra funzione che sta diventando sempre più comune è il monitoraggio della frequenza cardiaca. Un tempo il monitoraggio della frequenza cardiaca era possibile solo con una fascia toracica (l'opzione commerciale più diffusa è quella di Polar). Oggi, invece, il monitoraggio della frequenza cardiaca è possibile attraverso dispositivi da polso che utilizzano sensori a infrarossi che riprendono efficacemente le pulsazioni delle vene. Alcuni fitness tracker forniscono un monitoraggio costante della frequenza cardiaca, mentre altri devono essere attivati durante l'allenamento.

In ogni caso, l'affidabilità di questi rilevamenti è piuttosto variabile, e questo è un aspetto che approfondiremo. Un'offerta alternativa viene dall'UP3 di Jawbone. Questo dispositivo elimina il normale sensore di frequenza cardiaca e offre invece un "sensore di bioimpedenza" che misura la resistenza offerta dalla pelle. Questa funzione è molto simile a quella di un tapis roulant che utilizza le impugnature per monitorare la frequenza cardiaca.

Altre caratteristiche includono il monitoraggio della temperatura, la localizzazione GPS (per le corse) e persino la sensibilità ai raggi UV. La scelta di queste funzioni dipende ovviamente da ciò che si intende monitorare.



Un ultimo elemento importante per molti fitness tracker è l'elemento sociale. La maggior parte dei fitness tracker consente di competere con amici e parenti per vedere chi di voi fa più esercizio e permette di confrontarsi con altre persone della propria fascia demografica. Tutto questo offre incoraggiamento e sostegno, che possono essere di grande aiuto quando si ha difficoltà a trovare la motivazione per uscire e allenarsi.

Tenendo conto di tutto ciò, si dovrebbe avere un buon quadro di ciò che può offrire un tipico fitness tracker. Passiamo ora a confrontare alcune delle migliori offerte per vedere come si comportano.

## I migliori fitness e activity tracker

### Il Microsoft Band 2

Iniziamo con un fitness tracker che si colloca nella fascia alta in termini di funzionalità. Sebbene il Microsoft Band e il Band 2 non siano le rockstar del fitness tracking come il Fitbit, contengono comunque molti più sensori e funzioni e sono potenzialmente l'offerta più completa per coloro che desiderano misurare la propria salute.

Chi acquista il Microsoft Band 2 riceverà i seguenti sensori:

- Monitoraggio della frequenza cardiaca a LED per tutto il giorno
- Pedometro
- Accelerometro
- Giroscopio
- Microfono
- Sensore UV
- GPS
- Barometro
- Sensore di luce ambientale
- Risposta galvanica della pelle
- Monitoraggio della temperatura

Insieme, questi dati forniscono un quadro davvero completo della vostra salute. Quando si visualizzano le statistiche tramite l'app o sul computer, è possibile vedere come la frequenza cardiaca è cambiata nel corso della giornata e come fattori quali la caffeina e il sonno possono averla influenzata. È inoltre possibile vedere il numero di passi compiuti, il momento di maggior precisione e il numero di rampe di scale salite. Naturalmente, vengono visualizzate anche le calorie bruciate.

Il monitoraggio della frequenza cardiaca è accurato? In generale la risposta è sì. Una fascia toracica Polar sarà comunque *più* precisa, ma per la maggior parte delle persone non sarà molto lontana. Tuttavia, il chilometraggio può variare e sembra che alcuni fattori, come la pigmentazione della pelle, possano influenzare la qualità della lettura.

Quando si dorme, si può vedere quanto tempo si è dormito rispetto a quanto si è stati a letto, quante volte ci si è svegliati e come è variata la frequenza cardiaca durante la notte. Alla fine si iniziano a ricevere suggerimenti e consigli contestuali su come migliorare il sonno, oltre ad alcune "osservazioni". Il Band 2 è dotato anche di una sveglia intelligente che suona quando si è nelle fasi più leggere del sonno, fino a 30 minuti prima di impostare la sveglia. In questo modo si riduce l'inerzia del sonno e non ci si sente intontiti quando ci si alza.

Quando ci si allena in palestra o si corre, si ottiene una ripartizione della frequenza cardiaca minuto per minuto. Durante l'allenamento sarà possibile vedere quante calorie sono state bruciate, quante di queste erano costituite da grassi o da carboidrati e qual è stato il "beneficio cardio" dell'allenamento. Con il tempo, il Band è in grado di dire all'incirca qual è il VO2 max, che è un'ottima misura della capacità cardio. Se state correndo e activate il GPS, potrete vedere i vostri percorsi mappati e una ripartizione delle vostre migliori velocità, frazioni, andature e tempi. Inoltre, grazie al sensore UV, è possibile sapere quando è il momento di mettere la crema solare!

Ciò che rende il Band 2 un miglioramento rispetto ai modelli Fitbit è il grande touchscreen, che offre uno schermo intuitivo e piacevole da usare per muoversi. Questo schermo mostra dati come la frequenza cardiaca e il passo quando ci si allena, ma permette anche di fare cose più interessanti. Ad esempio, è possibile scaricare allenamenti preimpostati dall'app Microsoft Health e farsi guidare attraverso set e ripetizioni o particolari esercizi di fitness. È anche possibile creare piani personalizzati, il che è un tocco davvero piacevole.

C'è anche una modalità "golf" che tiene traccia delle vostre prestazioni sul campo da golf, misurando gli swing e gli allenamenti e mostrando il vostro percorso mentre seguite le buche.

E ancora meglio è il fatto che il Microsoft Band 2 funziona *anche* come smartwatch. Non solo consente di visualizzare i messaggi, rispondere, leggere le e-mail e controllare il meteo, ma permette anche di installare applicazioni create da altri. Alcune di queste sono davvero utili, come l'app "controllo musica" che consente di controllare Spotify sul telefono. Queste funzioni hanno anche un effetto benefico sulla salute, in quanto evitano di tirare fuori il telefono ogni due minuti e permettono di essere più "presenti".

Il Microsoft Band e il Band 2 funzionano su Android, iOS, Windows Phone e persino Windows 10 per PC. L'aspetto negativo? È il fitness tracker più scomodo in circolazione e può essere un po' complicato dormire. Il primo Band ha avuto problemi di qualità costruttiva e non è impermeabile, quindi non è una buona opzione per i nuotatori. Inoltre, la durata della batteria è di sole 2 ore o meno se si utilizza il rilevamento della frequenza cardiaca, il GPS o la "modalità orologio".

## **TomTom Spark**

Il TomTom Spark è un altro fitness tracker di fascia alta con caratteristiche davvero eccezionali. Rispetto al Microsoft Band 2 non è così bello da vedere, ma è anche molto più comodo. In termini di funzioni, manca anche l'aspetto di "smartwatch" del Band 2, ma compensa con le funzioni di fitness.

Certo, al TomTom Spark mancano alcune delle metriche del Band 2, come il barometro o la capacità di calcolare il VO2 max. Tuttavia, i punti più utili sono la durata della batteria di 5 giorni e l'impermeabilità. Si tratta di caratteristiche importanti per chi vuole davvero seguire la propria forma fisica a tempo pieno.

L'aspetto interessante di questa opzione è che consente di scegliere le funzioni desiderate. Alcuni modelli, ad esempio, consentono di memorizzare la musica *sul* dispositivo (cosa che il Band non può fare), in modo da non dover portare con sé il telefono durante le corse (sono necessarie le cuffie Bluetooth). È inoltre possibile scegliere il rilevamento GPS e il monitoraggio della frequenza cardiaca e, se si sceglie la serie completa di funzioni, questo sarà ancora una volta uno dei tracker più completi disponibili. La cosa interessante è che è possibile utilizzare lo Spark con una fascia toracica per ottenere letture più precise.

## **Fitbit Surge**

L'ultimo nato in casa Fitbit è il Surge. Il set di funzioni è molto simile a quello dello Spark, con un cardiofrequenzimetro, un contapassi, il monitoraggio del sonno e un display bello grande. Non si tratta però di uno smartwatch, quindi non lo userete per inviare messaggi o per aggiornarvi su Twitter. Purtroppo non è impermeabile (come lo Spark) ma ha il GPS integrato.

Fitbit ha una delle migliori applicazioni di qualsiasi altro fitness tracker ed è presente sul mercato da abbastanza tempo da costruire un ecosistema enorme. Si sincronizza con una tonnellata di app diverse e ha forse i migliori elementi sociali di qualsiasi altro marchio.

Come lo Spark, il Surge ha solo un display in bianco e nero, mentre il Band 2, l'Apple Watch e il Gear Fit hanno tutti un touchscreen a colori.

L'aspetto curioso è che il Fitbit Surge è più costoso del Band 2 o di alcune versioni dello Spark, nonostante le sue prestazioni siano inferiori. Se non vi interessa il monitoraggio del battito cardiaco, potreste optare per un altro modello di Fitbit, come il Flex, che avrebbe anche un look più discreto senza il display (solo alcune luci). Il Charge HR, invece, offre un piccolo schermo e il monitoraggio dei battiti cardiaci, quindi anche in questo caso è possibile scegliere il modello più adatto alle proprie esigenze.

## **Jawbone UP3**

Il Jawbone UP3 è completamente diverso dalle altre opzioni di questo elenco. Il Jawbone UP3 *non ha un display*, cosa che alcuni vedranno come uno svantaggio, ma che altri ameranno.

Sicuramente UP, UP24 e UP3 sfoggiano alcuni dei design più eleganti di tutti i fitness tracker e questo è ottimo se si vuole continuare a indossare un orologio o se si vuole evitare di dare troppo nell'occhio con la propria tecnologia. Jawbone è *anche* una delle migliori opzioni per le donne, perché è abbastanza sottile da adattarsi a un polso/braccio sottile e ha anche design disponibili che non sembrano un grosso pezzo di tecnologia al polso.

L'UP3 ha subito molti ritardi al momento del lancio che ne hanno danneggiato la reputazione. Tuttavia, il rilevamento della frequenza cardiaca è interessante (anche se offre istantanee durante il giorno piuttosto che aggiornamenti continui) e si ottengono alcune metriche che non si trovano altrove, come la temperatura durante il sonno.

Esistono anche altri modelli UP. L'UP24 non ha bioimpedenza

### **Altre opzioni**

Potremmo continuare all'infinito, ma quanto detto sopra dovrebbe fornire un'opzione più che sufficiente.

Se state ancora cercando il tracker perfetto, potete prendere in considerazione il **Nike Fuelband SE**, ottimo per i giochi e che misura i "punti carburante" piuttosto che i passi (che corrispondono all'attività generale). Per il resto si tratta di un monitor di base. Il **Basis Peak** è un altro modello interessante con monitoraggio della temperatura, rilevamento intelligente dell'attività fisica e della frequenza cardiaca. Il **Gear Fit** è un po' vecchiotto, ma ha un sensore di frequenza cardiaca (non 24 ore) e una tonnellata di funzioni da smartwatch basate su Android Wear. Il **VivoSmart** di Garmin è un elegante fitness tracker con un display che rimane nascosto fino a quando non deve mostrare una notifica - e con un ottimo prezzo. Il **Vivosmart HR** aggiunge il monitoraggio della frequenza cardiaca.

L'**Apple Watch** dispone anche di numerose funzioni di monitoraggio della salute, anche se sono piuttosto leggere e la durata della batteria è piuttosto scarsa. Se però vi piace avere i gadget più recenti e siete alla ricerca di un sistema di fitness entry level, l'**Apple Watch** è un ottimo modo per iniziare.

Poi ci sono le opzioni più strane e meno conosciute. Il **Jabra Sport Pulse**, ad esempio, misura il battito cardiaco attraverso le orecchie e offre dati piuttosto precisi. Esiste anche un'intera pletora di fitness tracker diversi e strani in arrivo o già presenti nei negozi, alcuni dei quali verranno analizzati nella prossima sezione.

## Telefoni

Si noti inoltre che molti telefoni dispongono di funzionalità di base per il rilevamento del fitness. Ad esempio, i Galaxy Note 4 e 5 o gli S4, 5 e 6 misurano il battito cardiaco, così come gli ultimi iPhone. Quasi tutti i telefoni sono dotati di un contapassi integrato o di applicazioni in grado di fornire questa funzione. È inoltre possibile scaricare un'infinità di applicazioni che migliorano ulteriormente le funzioni di fitness tracking dei dispositivi. Ad esempio, potete scaricare **MyRunKeeper** per tenere traccia delle corse o **Endomondo**, oppure potete usare **MyFitnessPal** per tenere traccia delle calorie. Ne parleremo più diffusamente nei capitoli successivi.





## CHAPTER 3 – MORE TECHNOLOGY AND WAYS TO TRACK YOUR FITNESS

### Capitolo 3: Più tecnologia e modi per monitorare la forma fisica

Immaginiamo per un momento che non vogliate spendere una tonnellata di denaro per uno dei fantastici indossatori per il fitness che abbiamo appena esaminato. È giusto e probabilmente ragionevole!

In questo caso, come si può monitorare la propria forma fisica? Beh... in un sacco di modi diversi e, come vedremo, è possibile adottare un approccio più MacGyver, se questo è il vostro stile.

Dall'altro lato dello spettro, se volete ottenere la quantità più *completa* di informazioni possibile e amate essere all'avanguardia della tecnologia, allora ci sono un sacco di cose interessanti che potete fare.

In questo capitolo verranno analizzati alcuni dei fitness tracking meno convenzionali disponibili, molti dei quali sono anche davvero fantastici...

Inoltre, alcuni di questi metodi di monitoraggio sono cose che è necessario fare oltre all'uso del fitness tracker. In questa sezione imparerete a calcolare cose come il BMR e l'AMR.

#### Tracciamento del fitness alla vecchia maniera

Volete seguire la vecchia scuola per il vostro fitness tracking? Ecco alcune utility di base che potete utilizzare...

##### Come ottenere il battito cardiaco

Se volete monitorare il vostro battito cardiaco senza un orologio per il fitness, avete alcune opzioni. Una è quella di andare in una palestra con tapis roulant e altre macchine per il cardio-fitness e poi tenere semplicemente

sulle maniglie. In genere, questi apparecchi utilizzano sensori di bioimpedenza per fornire una buona lettura e, se vi allenate con costanza e prendete nota della vostra frequenza cardiaca, potrete vedere la vostra forma fisica migliorare nel tempo. Un'altra opzione è quella di acquistare una fascia toracica Polar, che funziona con molte di queste macchine e non è troppo costosa.

In alternativa, perché non fare le cose alla vecchia maniera e misurare il polso con le dita? Per farlo, basta prendere le dita e posizzarle all'interno del polso, proprio sotto il pollice. Contate quanti battiti riuscite a sentire in 30 secondi (usando un timer) e poi raddoppiate il risultato per ottenere i vostri BPM. Naturalmente, se si ha poco tempo a disposizione, si possono contare 20 secondi e poi moltiplicare per tre, ma più ci si conta, più la lettura sarà precisa.

Per misurare la frequenza cardiaca a riposo, è sufficiente misurare il polso al mattino presto. In questo modo si ottiene un buon indicatore della salute cardio generale (un cuore più sano deve battere meno volte per far circolare la stessa quantità di sangue) e si capisce anche quanto si è recuperato durante la notte e se si è pronti o meno ad allenarsi di nuovo.

### **Misurare il peso**

Una cosa che dovrete assolutamente fare anche se indossate la fascia più avanzata del mondo è misurare il vostro peso. Si tratta di un parametro importante da conoscere in generale, ma è particolarmente utile se si sta cercando di perdere peso.

Ora, è importante fare attenzione quando si misura il peso e lo si usa insieme alla dieta. Il problema della sola misurazione del peso è che non distingue tra muscoli e grasso. Il peso da solo è quindi una metrica abbastanza inutile, perché ciò che è più importante è la composizione corporea.

Come si fa a misurarlo? Un'opzione è quella di immergersi in una vasca speciale in grado di misurare la massa attraverso un ingegnoso sistema di spostamento... ma probabilmente non volete permettervi tutto questo.

Perché invece non misurare semplicemente il girovita? Se state cercando di perdere peso, senza dubbio è questo l'effetto che state cercando di ottenere e vi offrirà un numero molto più utile su cui basare il vostro allenamento.

### **BMR e AMR**

Abbiamo detto che è necessario conoscere il proprio peso anche per scopi generali e questo è un buon esempio. Il BMR e l'AMR possono essere utilizzati per indicare quante calorie si bruciano in un determinato giorno, ma per conoscere questo numero è necessario prima conoscere il proprio peso.

Quando si calcolano le calorie bruciate, qualsiasi fitness tracker calcola innanzitutto l'AMR e il BMR in base ai dati inseriti dall'utente.

In sostanza, il BMR è il "Tasso Metabolico Basale", cioè il numero di calorie che si bruciano quando si è semplicemente sdraiati. È necessario bruciare calorie solo per battere le palpebre, per far battere il cuore e per respirare.

L'AMR è il numero di calorie bruciate in base all'attività svolta. Non si tratta solo di allenamento fitness, ma anche di attività come camminare, andare al lavoro, ecc.

Per calcolare il tasso metabolico basale, si utilizzano le seguenti equazioni:

Uomini:

$$\text{BMR} = 66 + (6,23 \times \text{peso in libbre}) + (12,7 \times \text{altezza in pollici}) - (6,8 \times \text{età in anni})$$

Donne:

$$\text{BMR} = 655 + (4,35 \times \text{peso in libbre}) + (4,7 \times \text{altezza in pollici}) - (4,7 \times \text{età in anni})$$

Per trasformare questo valore in AMR, si moltiplica la somma per:

- 1,2 se si è sedentari (poco o nessun esercizio fisico)
- 1,375 se si è poco attivi (si fa attività fisica 1-3 volte a settimana)
- 1,55 se si è moderatamente attivi (si fa esercizio fisico o lavoro nella media)
- 1,725 se si è molto attivi (ci si allena duramente per 6-7 giorni alla settimana)
- 1,9 se si è molto attivi (lavoratori fisici o atleti professionisti)

Con questo numero, saprete quante calorie bruciate prima e dopo l'esercizio. Questo è utile perché permette di sapere all'incirca quante calorie si possono consumare prima di iniziare a ingrassare. Inoltre, è importante tenere presente quando si legge il numero di calorie bruciate. Perché? Perché l'esercizio fisico svolto rappresenta solo una piccola parte delle calorie extra. Dire che si sono bruciate 200 calorie in un'ora è meno impressionante se si pensa che normalmente si bruciano comunque almeno 83 calorie in un'ora.

## La forza

Volete misurare la vostra forza? Ci sono diversi modi per farlo, ma uno molto semplice è quello di misurare il proprio massimale a 1 ripetizione su una serie di sollevamenti, idealmente i tre grandi sollevamenti composti (squat, deadlift e bench press).

Il problema di questo piano è che un massimo di una ripetizione è piuttosto difficile da misurare se non si dispone di uno spotter. Una cosa che si può fare, però, è trovare un peso che si può sollevare cinque volte e poi usare la seguente equazione:

$$(5RM \times 1,1307) + 0,6998$$

Questo è più o meno lo stesso, indipendentemente *dal* tipo di esercizio che si sta eseguendo.

Un'altra opzione è quella di misurare le dimensioni dei muscoli con un metro a nastro. È un'operazione che i bodybuilder professionisti fanno spesso ed è un ottimo modo per capire se si sta aumentando la taglia in aree specifiche.

Ovviamente le dimensioni dei muscoli non sono correlate in modo preciso alla forza muscolare per una serie di ragioni e, ancora una volta, non c'è modo di differenziare il grasso in questo caso. Tuttavia, se l'obiettivo è la taglia (come per molti ragazzi), questa è la cosa più logica da misurare!

### **Lo specchio**

Detto questo, un altro modo per misurare la propria estetica è semplicemente quello di guardarsi allo specchio. Se riuscite a essere obiettivi, questo è il modo più semplice per vedere dove avete ancora del grasso, quali sono i muscoli più grandi o più definiti e dove potete migliorare. Scattate delle foto mentre vi allenate e confrontatele con l'aspetto che avete allo specchio e assicuratevi di pensare a cosa state facendo che sta causando i risultati positivi o la loro mancanza.

### **Carta e penna**

Uno dei migliori strumenti che si possono utilizzare per misurare la propria forma fisica e per monitorare le proprie prestazioni è un buon vecchio blocco di carta e una penna.

Cosa si può monitorare con questo strumento? Tutto dipende da ciò che si sta cercando di misurare. Un esempio particolarmente valido potrebbe essere quello di scrivere come vi *sentite* ogni mattina su una scala da uno a dieci. Da lì, si può iniziare a tenere traccia di ciò che si mangia, di come ci si allena, dell'ora in cui si va a letto, ecc. e poi cercare le correlazioni. Potreste scoprire, ad esempio, che vi sentite male nei giorni in cui assumete troppa caffeina o nei giorni in cui mangiate pane - forse avete un'intolleranza al glutine! Il punto è che, tenendo sotto controllo come vi sentite e cosa fate, potreste essere in grado di identificare correlazioni che offrono spunti utili e vi aiutano a migliorare la vostra salute.

Anche il monitoraggio degli allenamenti è una buona idea. Tenete sotto controllo con precisione le quantità e le modalità di sollevamento, i luoghi in cui correte, ecc. In questo modo potrete confrontare questi dati con le vostre statistiche e vedere se tutto il duro lavoro sta dando i suoi frutti.

Esistono anche moltissimi social network che consentono di svolgere questa attività in un forum più pubblico e che permettono di beneficiare di alcuni dei vantaggi sociali offerti da Fitbit. Per esempio, Body Space è un ottimo sito di Bodybuilding.com dove potete condividere i vostri progressi, i vostri obiettivi e le vostre foto e ricevere motivazione e feedback dalla comunità.

### **Controlli sanitari**

Un altro consiglio è quello di recarsi regolarmente dal medico per un controllo della salute. Non è necessario che ci sia qualcosa che non va per recarsi dal medico di famiglia: basta chiedere un esame del sangue e la pressione sanguigna per

e si può tenere sotto controllo la propria forma fisica generale. Se avete la possibilità economica, pagare un fisioterapista di tanto in tanto può aiutarvi a evitare di assumere cattive abitudini di postura e a prevenire l'acquisizione di cattive abitudini di movimento. Tutti questi elementi forniscono maggiori informazioni e segnali precoci di problemi, che possono fare una *grande* differenza per la vostra salute.

## **Altri fantastici dispositivi di tracciamento del fitness**

Vi piace il tracciamento dei dati e imparare qualcosa in più sul vostro corpo? Se è così, forse non vedete l'ora di mettervi all'avanguardia e di provare alcuni dei prodotti e delle opzioni più recenti ed entusiasmanti presenti sul mercato. Ecco alcuni strumenti più avanzati per i life-logger professionisti.

### **Dinamometro**

Una cosa piuttosto economica che si può investire per avere una visione divertente della propria salute e forma fisica è un "dinamometro". Si tratta di un dispositivo che si stringe con la presa più forte che si può e che misura la forza applicata. A sua volta, questo vi permette di capire quanto siete forti in termini di presa (che ha un'enorme correlazione con la vostra forza complessiva) e vi dà anche un feedback sul vostro recupero. Spesso si dice che una presa debole al mattino indica un basso rapporto tra testosterone e cortisolo, che a sua volta indica che non si è recuperato bene dall'ultimo allenamento.

Il dinamometro è anche un ottimo strumento per l'allenamento in sé, in quanto offre un modo per testare la forza della presa che può arrivare fino a 100 kg (a differenza di molti "allenatori" della presa).

### **La scultura**

Skulpt è un dispositivo di monitoraggio del fitness relativamente nuovo che ha trovato popolarità su Kickstarter. Consente di misurare la "qualità" muscolare, che indica la densità del muscolo che si sta lavorando. Misura 12 gruppi muscolari diversi e per chi cerca qualcosa di completamente unico e originale, questa è una metrica divertente da misurare.

### **Stecca**

Il tracker della salute Cue è un dispositivo attualmente ancora in fase di sviluppo, ma che promette di rivoluzionare il monitoraggio della salute consentendo di effettuare letture del sangue da casa. Tra questi, la vitamina D (di cui molti di noi sono carenti), l'infiammazione, l'influenza, la fertilità e il testosterone. Per molti ragazzi, soprattutto per i fanatici della palestra, la misurazione del testosterone sarà quella più interessante e può essere un ottimo strumento se si sta cercando di migliorare l'anabolismo attraverso lo stile di vita e la dieta.

### **Test del sangue e del DNA**



Oggi esistono numerosi servizi online che offrono approfondimenti sulla salute, come analisi del sangue e persino test del DNA. WellnessFX, per esempio, è uno di questi servizi che può misurare 53-93 marcatori a seconda di ciò che si sta cercando, anche se il prezzo è piuttosto elevato. Altri siti come DNAFit offrono test del DNA per la forma fisica e altri usi. Questi possono fornire informazioni su di voi, come il rapporto tra fibre muscolari a contrazione lenta e a contrazione rapida: informazioni utili che vi aiuteranno a scegliere lo stile di allenamento giusto per ottenere i risultati più rapidi.

Non si tratta di un requisito indispensabile e non dovrete sprecare il vostro denaro se non avete già iniziato a vedere i vostri progressi. Tuttavia, se avete soldi a disposizione e scoprite che il vostro interesse per il fitness tracking è più di una semplice fase, allora la raccolta di questo tipo di dati può aiutarvi a costruire il quadro più completo possibile della vostra salute.

### **Insoliti fitness tracker**

In futuro vedremo una serie di fitness tracker che faranno cose incredibili. Alcuni sono già disponibili. FitLinxx, ad esempio, è un interessante tracker che si attacca alla pelle e misura alcune metriche uniche. Più impressionanti sono cose come il braccialetto Atlas per misurare esercizi precisi. Questo braccialetto è in grado di rilevare quando si eseguono movimenti specifici e di contare le serie e le ripetizioni: esercizi come i curl con manubri e i deadlift vengono tutti registrati automaticamente dal dispositivo. Si tratta di una potenziale svolta per chi va in palestra e per il già citato monitoraggio del sollevamento pesi.

Un'altra novità per i fanatici della palestra? L'incredibile GymWatch. Si tratta di un dispositivo in grado di misurare la *forza grezza*, misurando i movimenti e confrontandoli con le informazioni inserite dall'utente in merito al peso da sollevare.

Pavlock segue una strada completamente diversa e si concentra sull'evitare di infrangere i vostri obiettivi e propositi. Come? Con una breve e forte scossa elettrica!

Si possono trovare anche "spazzolini intelligenti" che monitorano esattamente il tempo trascorso a spazzolare i denti e indicano quali denti sono stati saltati. Poi c'è la "madre" di "Sen.se", un po' inquietante, che osserva tutto ciò che fate e monitora tutti i tipi di abitudini, come lavarsi o meno le mani.

In altre parole, se pensate che un tracker debba esistere, è molto probabile che ci sia. Questi dispositivi non servono *solo* a misurare la vostra capacità di correre o quante calorie bruciate. È possibile tracciare qualsiasi cosa, dall'abitudine di lavarsi i denti al DNA!



## CHAPTER 4 – USING APPS AND TRACKERS TO FIX YOUR DIET

### Capitolo 4: Usare app e tracker per correggere la dieta

Finora tutto questo è molto eccitante, ma dobbiamo ancora vedere come tutto ciò possa essere utilizzato per ottenere risultati reali.

Ma qui le cose cambiano. Cominciamo con la dieta: come si possono utilizzare tutti questi dati per migliorare la propria dieta e *garantire la* perdita di peso? Perché è davvero possibile garantire la perdita di peso quando ci si dedica seriamente al monitoraggio della salute. Non si tratta di un'iperbole né di una nuova moda: è solo semplice matematica.

#### Come il monitoraggio della salute garantisce la perdita di peso

In sostanza, la perdita di grasso si riduce a una semplice regola: per perdere peso e bruciare i grassi, è necessario assicurarsi di bruciare più calorie di quelle che si consumano.

Pertanto, se si bruciano più calorie di quante se ne assumono, *si* crea un deficit e *si* inizia a dimagrire, a diventare più tonici e più magri.

A questo punto, qualcuno potrebbe essere tentato di far notare che "non tutte le calorie sono uguali" o che si può perdere peso anche tenendo bassi i livelli di zucchero nel sangue.

È vero?

Beh, dipende molto da chi lo chiede. Probabilmente è vero che non tutte le calorie assunte raggiungono il sangue e che cose come l'"effetto termogenico" svolgono un ruolo importante. Ma l'impatto

di questi fattori è probabilmente molto piccolo. E sono ancora più *piccoli* se confrontati con l'*enorme* impatto delle calorie.

A prescindere da tutto il resto, se si mangiano meno calorie di quelle che si bruciano, si perde grasso. Semplice, diretto e non negoziabile.

Quindi, tenendo conto di questo, ci sono solo alcuni parametri da registrare per garantire assolutamente la perdita di peso:

- Il vostro BMR e BMA (vedi ultimo capitolo)
- L'apporto calorico
- Il vostro esercizio

## Strumenti per il monitoraggio delle calorie

Per tenere traccia delle calorie assunte, è possibile utilizzare un gran numero di applicazioni diverse. **MyFitnessPal** è una delle opzioni più diffuse ed è in grado di sincronizzarsi con un gran numero di applicazioni, come l'app Salute di Microsoft per il Band 2. Quando si combinano questi dati, è possibile vedere quante calorie vengono introdotte, quante ne vengono bruciate e qual è la differenza.

Altrimenti, è possibile utilizzare le app fornite con i vari fitness tracker. S Health è disponibile per i dispositivi Samsung e per il Gear Fit, mentre Microsoft Health offre anche funzionalità di monitoraggio delle calorie.

Per misurare l'apporto calorico è sufficiente guardare il retro degli alimenti e trovare la dicitura "Kcal". Questo significa "Kilo Calorie" ed è ciò a cui la maggior parte di noi si riferisce quando misura le calorie. Ogni volta che mangiate qualcosa, controllate le calorie (potete chiedere nei ristoranti e guardare sui siti web di bar e takeaway) e poi inserite la quantità consumata. In alcuni casi, le app hanno le calorie degli alimenti consumati già inserite da un altro utente, il che significa che è sufficiente trovarle in un elenco. Le cose che si mangiano regolarmente finiscono in cima all'elenco e si possono aggiungere le calorie con un semplice passaggio e un tocco.

Nel frattempo, è possibile utilizzare un dispositivo con monitoraggio della frequenza cardiaca 24 ore su 24, come il Microsoft Band 2 o il TomTom Spark, per ottenere una lettura accurata del numero di calorie bruciate. Se non si dispone di uno di questi dispositivi, è sufficiente guardare il proprio AMR per ottenere una media approssimativa.

Ora, potreste scoprire che di solito mangiate 2.300 calorie e ne bruciate 2.000 (2.000 è un AMR medio per la maggior parte di noi). Ciò significa che alla fine di ogni giornata avete un "surplus" di 300 calorie e dove pensate che vada a finire? Esatto: viene immagazzinato come grasso.

Se invece consumate 1.700 calorie e riuscite a bruciarne 2.300, avete un deficit di 600 calorie. Ciò significa che il vostro corpo dovrà *bruciare* grassi solo per arrivare a fine giornata e che perderete peso.

Man mano che si raccolgono altri dati, è possibile esaminare cosa si sta mangiando che apporta la maggior parte delle calorie e quanti grassi si bruciano in genere con l'allenamento.

Scoprirete che si presentano alcuni modi chiari per spostare l'equilibrio. Se dimenticate il cappuccino o lo sostituite con un Americano mentre andate al lavoro, risparmierete 100 calorie. Se scendete prima da una fermata dell'autobus e andate al lavoro a piedi, avete appena bruciato 100 calorie in più. Sono 200 calorie in più, che potrebbero essere sufficienti per ricominciare a perdere peso.

Allo stesso modo, è possibile vedere cosa funziona in palestra. Forse si nota che si bruciano più calorie quando si fa il sacco pesante invece di correre. Soluzione semplice? Usare il sacco pesante più a lungo.

Registrare la vostra salute è ciò che vi permette di affrontare questo cambiamento in modo scientifico e a prova di bomba. Un fitness tracker non è necessario, anche se vi aiuterà a capire quali momenti della vostra giornata sono particolarmente positivi o negativi in termini di calorie bruciate.

## Come modificare le calorie senza mal di testa

Anche con la migliore app del mondo, registrare le calorie resta purtroppo un enorme grattacapo che richiede molto tempo e impegno.

Esiste un dispositivo che promette di misurare automaticamente le calorie misurando i livelli di glucosio nelle cellule. Si tratta di Healbe Gobe. Purtroppo, la maggior parte dei recensori conclude che questa tecnologia non funziona ancora del tutto, ma è promettente che un giorno potrebbe essere all'orizzonte. Per ora? Purtroppo molti professionisti ritengono che questo tipo di misurazione delle calorie sia semplicemente *impossibile*.

Quindi torniamo al problema: come si fa a misurare le calorie che si mangiano senza impazzire completamente?

Un'opzione è quella di adottare un approccio

più "generale". Provate questo...

Monitorate l'apporto calorico per alcuni giorni. Osservate le cose che mangiate *regolarmente*: per esempio, forse mangiate gli stessi cereali ogni mattina o un pranzo abbastanza costante. Se non lo fate? Allora forse è arrivato il momento di iniziare! Mangiando con costanza è molto più facile tenere traccia delle calorie e trovare una routine che vada bene per voi.

A questo punto è sufficiente cercare i maggiori responsabili delle calorie che si possono eliminare o sostituire. Se i cereali al cioccolato sono pieni di zuccheri, è meglio sostituirli con qualcosa di più semplice, come i fiocchi d'avena.

Allo stesso modo, si può sostituire la bibita gassata con l'acqua: questo è un settore in cui molte calorie tendono a insinuarsi sotto gli occhi di tutti.

Naturalmente le cene varieranno, ma se la colazione e il pranzo sono *abbastanza* costanti, saprete quante calorie vi restano da "spendere" la sera. In questo modo si può semplicemente cercare di evitare di consumare qualcosa che rappresenti un enorme spreco di calorie.

Per me era la pizza. Non mi ero mai resa conto, fino a quando non mi sono presa il tempo di guardare, che le pizze che mangiavo spesso contenevano 500-700 calorie. Dato che il mio AMR è di 2.200, per me era una quantità enorme da spendere per la cena! La serata "torta e patatine" era ancora peggio...

La soluzione è stata quindi quella di eliminarli o almeno di mangiarli molto meno spesso, in modo molto semplice. E se sapevo che li avrei mangiati quella sera? Allora era il momento giusto per fare una corsa di 6 miglia che mi avrebbe fatto bruciare 700-800 calorie. Capite come funziona?

Il punto è che non è necessario essere precisi o esatti: basta misurare abbastanza per avere un'idea generale e concedersi un *po' di* flessibilità per evitare di impazzire completamente.

Un'altra cosa da considerare è che non è *possibile* conoscere l'esatto apporto o consumo di calorie. È troppo vario: è ovvio che le mele contengono un numero diverso di calorie, ad esempio! Inoltre, il testosterone varia ogni giorno e questo ha un forte impatto sulla capacità di bruciare calorie.

Quindi non cercate di tenere traccia in modo preciso. Seguite i dati *in generale* e cercate di consumare circa 200 calorie in meno rispetto a quelle che bruciate (se il vostro obiettivo è la perdita di peso). Se riuscite a farlo, sarete in grado di bruciare costantemente i grassi e, anche quando sbagliate, non supererete le calorie bruciate.

Naturalmente è anche molto importante fare attenzione *a ciò che* si mangia e assicurarsi di rifornire il corpo di tutte le vitamine, i minerali, gli aminoacidi e gli altri nutrienti di cui si ha bisogno. Questo è un argomento per un eBook completamente diverso e un argomento a sé stante.





## CHAPTER 5 – HOW TO GET THE MOST OUT OF FITNESS TRACKING FOR TRAINING

### Capitolo 5: Come ottenere il massimo dal Fitness Tracking per l'allenamento

Ora sapete come utilizzare il vostro fitness tracking per bruciare i grassi e migliorare la vostra dieta: conoscete le calorie in entrata e quelle in uscita e fatele variare a vostro favore. Ordinato.

Allo stesso modo, sapete come usare il fitness tracking per *sentirvi* meglio: tenete un registro di tutte le vostre attività, della vostra dieta e delle vostre abitudini e annotate regolarmente come vi sentite. Cercate le correlazioni e sarete a posto.

Ma che dire dell'allenamento e della palestra? Come si utilizzano i fitness tracker per migliorare la propria efficacia in questo campo?

#### Rimanere nella zona di combustione dei grassi

Uno strumento molto utile per l'allenamento che si presenta quando si inizia a monitorare la propria forma fisica e il proprio allenamento è la "zona ottimale di combustione dei grassi".

La zona di combustione dei grassi è un argomento piuttosto controverso, in quanto alcuni sostengono che non esista. È vero? Sì e no. La discussione verte sul ritmo perfetto con cui ci si dovrebbe allenare per bruciare la massima quantità di grassi e, mentre alcuni sostengono che bisogna allenarsi *più* intensamente, altri sostengono che bisogna allenarsi *meno* intensamente.

Il livello che la maggior parte delle persone dice di allenarsi è al 75% della propria MHR. MHR è la "frequenza cardiaca massima" e per ottenere questo dato è sufficiente prendere il proprio tracker, cardiofrequenzimetro o macchina CV di

e poi allenarsi il più intensamente possibile (rimanendo al sicuro). Scoprirete che i vostri dati mostrano il punto in cui avete raggiunto il picco e se prendete quel numero, quello è il vostro MHR. Il 75%, secondo molti, è la vostra zona ottimale di combustione dei grassi e la zona in cui dovrete cercare di rimanere quando vi allenate per perdere peso.

È interessante notare, tuttavia, che un livello di intensità più elevato è più utile per bruciare il massimo numero di calorie. Si noti qui la distinzione tra calorie e grassi.

Tutto dipende dal modo in cui il corpo brucia le calorie. Quando ci si allena a una velocità superiore al 75% della propria MHR, si entra in un tipo di allenamento "anaerobico", il che significa che si ha bisogno di energia più rapidamente di quanto il corpo possa bruciarla come carburante. Ciò significa che l'unica fonte di energia è il glucosio presente nel sangue e a questo punto si smette di bruciare grassi e si inizia a bruciare carboidrati.

Ma questo non significa che l'allenamento ad alta intensità sia inutile. Infatti, una volta *terminato* l'allenamento ad alta intensità, il corpo inizierà a ricavare più energia dai depositi di grasso, perché non ha altro posto dove cercare. Questo significa che si bruciano più calorie in generale e più *grassi a lungo* termine, perché si modifica il metabolismo del corpo.

Cosa si intende per allenamento ad alta intensità? È circa il 90-95% del vostro MHR.

Ma ovviamente non tutti vogliono allenarsi al 90-95% della propria capacità, poiché ciò comporta rischi per la salute se si è anziani o se si soffre di problemi cardiaci. Per coloro che sono disposti ad allenarsi in modo intenso, la prossima sezione sull'HIIT vi aiuterà. Per tutti gli altri, l'allenamento al 70-80% è comunque utile e permette di bruciare molte calorie.

In ogni caso, l'osservazione del polso vi permetterà di sapere quanto sta lavorando il vostro corpo e se è necessario aumentare l'intensità o ridurla.

## HIIT

Anche se *siete* super atletici, non sarete in grado di mantenere un esercizio anaerobico per molto tempo prima di crollare. È per questo che la maratona non si corre in volata, ma si corre di corsa.

Quello che *si può* fare, però, è utilizzare l'allenamento a intervalli. Ciò significa che alternerete periodi di alta intensità a periodi di bassa intensità. Ad esempio, potreste allenarvi al 90% della vostra MHR per circa 2 minuti e poi scendere al 70% per 5 minuti durante il recupero.

L'aspetto eccellente di questa strategia è che consente di bruciare più calorie in meno tempo, senza ammazzarsi. Allo stesso tempo, significa anche che è possibile utilizzare *entrambe* le strategie per bruciare i grassi. Questo è ottimo perché significa che si utilizza il tipo di allenamento anaerobico per eliminare il glucosio dal sangue e poi si segue immediatamente con un allenamento a bassa intensità per bruciare i grassi.

quantità ottimale di grassi. Si tratta di un approccio estremamente efficiente e scientifico all'allenamento e il fitness tracking lo rende molto più semplice.

(Come ulteriore vantaggio, l'HIIT aumenta anche l'efficienza dei mitocondri. Non ci dilungheremo su questo aspetto, ma è sufficiente dire che i mitocondri gestiscono la capacità dell'organismo di utilizzare il glucosio a scopo energetico. Più ne avete e più sono efficienti, più sarete energici e brucerete più grassi).

## Allenamenti guidati

Utilizzando le strategie sopra descritte, potete usare il vostro fitness tracker per migliorare l'efficienza dei vostri allenamenti e bruciare più calorie.

Se siete interessati a praticare l'HIIT, cercate un fitness tracker con allenamenti guidati, come il Microsoft Band 2. Il Microsoft Band 2 è particolarmente adatto a questo scopo perché include alcuni allenamenti per l'HIIT, ecc. Il Microsoft Band 2 è particolarmente adatto a questo scopo perché include alcuni allenamenti per l'HIIT ecc. che vi spiegheranno l'allenamento mentre lo eseguite. In questo modo si sa esattamente quando aumentare il ritmo e quando ridurlo e non si rimane mai con le mani in mano. È anche possibile trovare programmi per diverse settimane, quasi come avere un personal trainer al proprio fianco!

Ma se non siete interessati a bruciare calorie, ma a costruire muscoli o a migliorare le vostre prestazioni atletiche? Gli allenamenti guidati possono essere di grande aiuto anche in questo caso e possono insegnare le tecniche giuste da utilizzare, come i drop set e i superset, incoraggiando allo stesso tempo la forma corretta in esercizi come il Deadlift.

Come già detto, c'è anche il fitness tracker Atlas che promette di monitorare la tecnica effettiva, le ripetizioni e i set e il GymWatch per misurare la forza. *Oppure* si può dare un'occhiata al **Moov Now**, che promette di fornire consigli utili sulla tecnica attraverso una voce nell'orecchio e un fitness tracking che monitora più arti. Un'altra opzione è quella di utilizzare Xbox Fitness, che utilizzerà il Kinect della Xbox One per analizzare i movimenti effettivi dell'utente e, potenzialmente, combinare queste informazioni con i dati provenienti dalla Microsoft Band 2.

Come già accennato, tuttavia, il semplice fatto di tenere traccia del proprio regime e di monitorare i miglioramenti della forza può essere molto utile per capire se le tecniche e la programmazione attuali stanno funzionando.

## Recupero

Un'altra metrica/lettura di vitale importanza che il tracker dovrebbe offrire in relazione all'allenamento è il recupero. I migliori tracker, soprattutto quelli progettati per la corsa, sono in grado di dire esattamente quanto tempo è necessario riposare prima di potersi allenare di nuovo. Se si esegue un allenamento particolarmente intenso per 1,5 ore, il tracker potrebbe consigliare di aspettare qualche giorno.

Ascoltate questo avvertimento. Questa è una delle cose più gravi che molte persone sbagliano quando iniziano a frequentare la palestra: si allenano duramente per cinque giorni alla settimana e non danno al loro corpo il tempo di recuperare. Ricordate che molto spesso si tratta di un periodo di *inattività*. Non sorprende che dopo poco tempo si arrivi al burnout, tecnicamente noto come "sovrallenamento". A quel punto si ritrovano a non riuscire più ad andare in palestra e vedono svanire tutto il loro entusiasmo.

La lentezza e la costanza vincono la gara. Ascoltate questa raccomandazione.



## CHAPTER 6 – FITNESS TRACKING FOR RUNS

### Capitolo 6: Tracciamento del fitness per le corse

Il fitness tracking si rivela *davvero* utile quando si indossano un paio di scarpe da corsa e si esce per una corsetta o una corsa.

Infatti, se in precedenza avete corso solo *senza* un fitness tracker, scoprirete che questo cambia completamente l'efficacia del vostro allenamento e vi chiederete come avete fatto a sopravvivere prima.

Quando si utilizza un fitness tracker durante una corsa, è necessario utilizzarlo per misurare diverse metriche:

- La frequenza cardiaca
- Distanza
- Percorso
- Calorie
- Tempo
- Pace
- Spaccature

Per aiutarvi a capire cosa significhi, il vostro passo vi dice effettivamente a che velocità state andando in termini di minuti per ogni miglio o per ogni chilometro. Quindi, più basso è il punteggio del passo, più veloce si va.

L'intertempo è il tempo in cui si è completato un determinato chilometro. È utile perché può mostrare come le prestazioni sono migliorate o peggiorate nel corso della corsa e consente anche di provare a bruciare più calorie in un determinato periodo di tempo.

Naturalmente, conoscere la distanza percorsa è utile anche perché consente di mirare a un obiettivo specifico, come possono fare anche le calorie e la frequenza cardiaca.

Infine, con il GPS attivato, otterrete letture più precise per tutto il resto e avrete anche il divertimento di poter vedere con precisione il percorso fatto e i giri effettuati. Questo non è solo utile, ma anche divertente: se ad esempio andate in vacanza e fate una corsa, potrete vedere i log della vostra attività in altri Paesi!

## La differenza nel monitoraggio del fitness

A seconda di ciò che si sta cercando di migliorare, si può puntare a punteggi e cifre diversi in aree diverse. Ad esempio, se l'obiettivo è solo quello di perdere peso, si può andare a correre con l'obiettivo di bruciare un numero X di calorie e tornare a casa una volta raggiunto lo scopo. Se invece vi state allenando per la maratona, potreste essere più interessati a osservare il vostro ritmo medio e le vostre frazioni. Questi dati possono essere utilizzati per valutare il rendimento e la velocità con cui si completano le varie tappe. Saprete anche come tenere il ritmo per ottenere le massime prestazioni sulla distanza.

Siete più interessati a migliorare la forma fisica? Allora mantenete la frequenza cardiaca a un certo livello e monitorate il suggerimento di "benefici per la forma fisica" e il miglioramento del VO2 max. Tutte queste informazioni sono utili per la corsa e fanno una *grande* differenza.

Prima dei fitness tracker, come si usava la corsa per tenersi in forma? Semplice: si usciva a correre, si faceva jogging a caso su una pista o un grande campo e si tornava a casa quando si era stanchi. Certo, si possono usare altri strumenti come Endomondo o MyRunKeeper, ma questo comporta molto più impegno e lavoro. Se si vuole correre seriamente, un fitness tracker con GPS integrato è un'ottima idea.



## CHAPTER 7 – THE DARK SIDE OF FITNESS TRACKING

### Capitolo 7: Il lato oscuro del fitness tracking

Come potete vedere, il fitness tracking può assolutamente rivoluzionare il vostro allenamento. Lo fa prendendo il tipo di approccio "a raffica" che potreste usare al momento e trasformandolo in un bisturi sottile o in un laser. Ora si usano la matematica e i numeri per assicurarsi di fare la quantità precisa di esercizio fisico di cui si ha bisogno, di non mangiare troppo e di allenarsi nel modo più efficiente. Tenendo d'occhio i numeri, si può sapere con certezza se si sta per perdere peso o meno.

Ma ci sono anche degli aspetti negativi nel fitness tracking e bisogna fare un *po' di* attenzione per alcuni aspetti.

Un'insidia, ad esempio, è la possibilità che si finisca per dipendere dai dispositivi di tracciamento del fitness. Questo può essere un problema se il vostro dispositivo di fitness si rompe e vi fidate ciecamente di lui. Immaginate ad esempio che il vostro dispositivo impazzisca e inizi a dirvi che avete una frequenza cardiaca a riposo di 140 bpm. A questo punto potreste iniziare a preoccuparvi della vostra salute, a saltare la palestra e potenzialmente a mangiare con meno attenzione visto che probabilmente brucerete "10.000 calorie al giorno".

Naturalmente nessuno ha un BPM a riposo così alto e in questo caso è più probabile che il dispositivo sia semplicemente danneggiato. L'importante è riconoscere questa possibilità e non crederci.

La soluzione in questo caso? *Ascoltare* il proprio corpo. Usate il vostro intuito e imparate a sentire cosa significa una frequenza cardiaca alta e cosa significa una frequenza cardiaca bassa. Se il vostro fitness tracker vi dice una cosa e il vostro corpo ve ne dice un'altra, verificate misurando il polso alla vecchia maniera!

Un problema simile è quello che si verifica quando si dimentica di indossare il tracker o si salta un allenamento. Il fitness tracking può creare una sorprendente dipendenza e questo può rendere l'intero processo un po' stressante se occasionalmente si salta una sessione.

Un modo per risolvere questo problema è quello di utilizzare più tecniche di tracciamento. Ad esempio, si possono utilizzare Microsoft Health e S Health e combinare il monitoraggio del Fitbit con quello del telefono. In questo modo, quando ci si dimentica di caricare il dispositivo, si riesce comunque a monitorare i propri passi.

Allo stesso modo, però, cercate di non diventare troppo ossessivi nel seguire la vostra salute. Si tratta di uno strumento che serve a uno scopo. Lo scopo è l'unica cosa che conta: non avete bisogno di una serie completa di dati e probabilmente non saranno comunque accurati al 100%!

Ogni tanto provate a fare una pausa dal fitness tracking. Non ne avete bisogno in vacanza e ogni tanto è bene smettere di monitorarsi come un falco.





## CHAPTER 8 – CONCLUSIONS – 5 MORE TIPS FOR BETTER FITNESS TRACKING

### Capitolo 8: Conclusioni - Altri 5 suggerimenti per un migliore monitoraggio del fitness

Ed ecco fatto! Tutto quello che dovrete sapere per iniziare a trarre il meglio dal fitness tracking. Si spera che abbiate scoperto nuove ed entusiasmanti opzioni che non conoscevate quando si tratta di monitorare la vostra salute e che ora sappiate come iniziare a ottenere di più dalla vostra dieta, dalle vostre corse, dal vostro sollevamento pesi e altro ancora. Una volta adottato un sistema che funziona per voi e iniziato a raccogliere i dati importanti per i vostri obiettivi, sarete in grado di tenere sotto controllo ciò che accade nel vostro corpo, se state perdendo peso e cosa dovete cambiare per fare progressi positivi.

Forse non abbiamo coperto *tutto*. Vi lascio con questi cinque consigli aggiuntivi che possono aiutarvi a ottenere ancora di più dalle vostre attività di monitoraggio...

#### **1 Scegliere il polso**

Quando si indossa il tracker, assicurarsi di indicare il polso su cui si trova. La maggior parte dei tracker dispone di un'opzione per farlo e, quando lo si fa, si ottengono letture più accurate basate su una conoscenza più precisa dei movimenti in arrivo.

#### **2 Usatelo per mantenere la calma**

Il fitness tracking esiste da molto prima del Fitbit ed è in realtà un potente strumento medico utilizzato da dottori e medici di base. In questo contesto, il fitness tracking e il monitoraggio della frequenza cardiaca, in particolare, sono utilizzati per fornire una cosa chiamata "biofeedback". Biofeedback significa essenzialmente che si vede

informazioni sulla propria salute, come la frequenza cardiaca e/o la pressione sanguigna, imparando così a identificare alcuni sintomi del proprio corpo e persino a controllare la frequenza cardiaca.

Il vostro fitness tracker può quindi essere utilizzato per aiutarvi a migliorare il vostro senso di calma. Tenete d'occhio il battito cardiaco e concentratevi per calmare la mente. Cercate di rallentare il battito cardiaco pensando a pensieri calmi e concentrandovi.

### **3 Rafforzate anche il vostro cervello!**

Il tracking non è solo per il corpo, ma anche per la mente! Si possono utilizzare esercizi per allenare e monitorare aspetti come l'attenzione, la memoria e le reazioni con il test dual n-back, o programmi come **Lumosity** o **BrainHQ**. Si possono anche acquistare dei "tracker" che aiutano a monitorare aspetti come la capacità di concentrazione. Il "NeuroWave" è uno dei primi dispositivi commerciali che offre letture EEG e funziona con un'app intelligente.

### **4 Iniziare in piccolo**

Un'altra potenziale insidia quando si inizia a seguire il fitness e la salute è il rischio di sovraccaricarsi di dati e informazioni. Iniziate con poco e poi aumentate!

### **5 Utilizzare la gamification**

Gamification significa trasformare un obiettivo in un gioco. Un esempio classico potrebbe essere quello di sfidare se stessi a bruciare una caloria in più ogni giorno e premiarsi con una sorta di distintivo o medaglia su una tabella ogni volta che lo si fa. Quando si affrontano le sfide in questo modo, diventano molto più divertenti e le piccole ricompense forniscono un incoraggiamento e un feedback costante. La gamification va perfettamente a braccetto con il fitness tracking!

Bene, la teoria è sufficiente per iniziare - ora viene la parte divertente: metterla in pratica! Iniziate subito a tenere traccia di alcuni piccoli dati e proseguite da lì. Sarete stupiti di come questo metodo possa trasformare la vostra vita e migliorare la vostra forma fisica e la vostra salute in generale.

E naturalmente questo è solo l'inizio, il futuro ha in serbo cose *incredibili* per il fitness tracking!