

Apple Fitness+ introduce Meditazione, Pilates e Allenamenti di gruppo

- Ultima modifica: Venerdì, 17 Settembre 2021 10:19

Pubblicato: Venerdì, 17 Settembre 2021 10:19

Scritto da Palma Cristallo

Apple Fitness+ è l'app per Apple Watch dedicata all'allenamento del corpo e della mente. Da fine settembre introdurrà le funzionalità Meditazione guidata, Pilates, Allenamenti per la stagione sciistica e Allenamenti di gruppo.

Apple Fitness+, il primo servizio di fitness interamente sviluppato attorno all'Apple Watch, introdurrà alcune nuove funzioni dal 27 settembre: **Meditazione guidata** per svolgere esercizi di mindfulness in qualsiasi momento/luogo e **Pilates** per la tonificazione muscolare a basso impatto.

La meditazione aiuta a ridurre lo stress, sviluppare un maggiore senso di consapevolezza e aumentare la resilienza necessaria per affrontare le sfide della vita. Sviluppata sulla base dei popolari esercizi di defaticamento consapevole in Fitness+, **Meditazione guidata** aiuterà gli utenti a integrare nella quotidianità una routine di meditazione e migliorare il proprio senso di benessere generale. Gli utenti potranno scegliere tra **nove temi** per la Meditazione guidata (Purpose, Kindness, Gratitude, Awareness, Creativity, Wisdom, Calm, Focus e Resilience) per un'esperienza video coinvolgente insieme ai trainer Fitness+. **Ogni esercizio dura 5, 10 o 20 minuti.**



Oltre alle esperienze video di alta qualità su iPhone, iPad e Apple TV, le stesse meditazioni saranno caricate ogni settimana anche **in formato audio nella nuova app Mindfulness** per

Apple Fitness+ introduce Meditazione, Pilates e Allenamenti di gruppo

- Ultima modifica: Venerdì, 17 Settembre 2021 10:19

Pubblicato: Venerdì, 17 Settembre 2021 10:19

Scritto da Palma Cristallo

Apple Watch, così gli utenti potranno fare pratica con la Meditazione guidata quando e dove preferiscono. Con watchOS 8, l'app Respirazione diventerà l'app Mindfulness, con un'esperienza di respirazione guidata migliore, un nuovo tipo di sessione chiamato **Reflect** e la Meditazione guidata di Fitness+. Queste nuove meditazioni audio in Fitness+ possono essere riprodotte direttamente su Apple Watch se abbinato ad auricolari AirPods o Bluetooth. Gli utenti che desiderano fare esercizi di meditazione in movimento potranno monitorare l'attività nell'app Allenamento sul proprio Apple Watch per dedicarsi alla meditazione anche quando camminano, durante un'escursione o mentre fanno stretching.

Apple Fitness+ introduce Meditazione, Pilates e Allenamenti di gruppo

- Ultima modifica: Venerdì, 17 Settembre 2021 10:19

Pubblicato: Venerdì, 17 Settembre 2021 10:19

Scritto da Palma Cristallo



Meditazione guidata sarà guidata da un gruppo di **trainer specializzati in defaticamento consapevole e yoga** già conosciuti e apprezzati dagli utenti, tra cui Dustin Brown, Gregg Cook, Jessica Skye e Jonelle Lewis, a cui si aggiungeranno due nuovi trainer specializzati in meditazione: Christian Howard e JoAnna Hardy. Christian e JoAnna offriranno in complesso 40 anni di esperienza nell'insegnamento delle tecniche di meditazione tradizionale e profonda in

Apple Fitness+ introduce Meditazione, Pilates e Allenamenti di gruppo

- Ultima modifica: Venerdì, 17 Settembre 2021 10:19

Pubblicato: Venerdì, 17 Settembre 2021 10:19

Scritto da Palma Cristallo

modo personale e inclusivo. I trainer della Meditazione guidata proporranno una varietà di esperienze con diversi stili e approcci per accogliere tutte le persone che vorranno provare, da chi si avvicina per la prima volta a questo mondo fino agli utenti più esperti. Per chi è alle prime esperienze, è stato pensato un nuovo **programma di Meditazione per principianti** per aiutarli a comprendere le basi prima di cimentarsi con le sessioni in studio.

In Fitness+ verrà aggiunto un nuovo tipo di allenamento a basso impatto, **Pilates**, che offrirà agli utenti ancora più opzioni per mantenere e migliorare forza e flessibilità. La maggior parte degli allenamenti di Pilates in Fitness+ potrà essere svolta con un semplice tappetino, mentre altri richiederanno l'utilizzo di una fascia elastica. **Tutti gli allenamenti di Pilates durano 10, 20 o 30 minuti.**



I corsi di Pilates saranno tenuti da due nuovi trainer Fitness+, Marimba Gold-Watts e Darryl Whiting. Marimba ha maturato una lunga esperienza nell'insegnamento del Pilates dopo un esordio da ballerina professionista, mentre Darryl è un ex atleta professionista che affronterà gli allenamenti di Pilates con un approccio innovativo. Entrambi proporranno una vasta gamma di stili agli utenti di Fitness+, per avvicinare il mondo del Pilates a chiunque desideri provarlo. Come per tutti gli allenamenti Fitness+, a Marimba e Darryl si unirà tutto il team di trainer Fitness+ per mostrare le **variazioni degli esercizi ai principianti**, a chi necessita di un'opzione differente per movimenti specifici o a chi è pronto per attività più complesse.

Apple Fitness+ introduce Meditazione, Pilates e Allenamenti di gruppo

- Ultima modifica: Venerdì, 17 Settembre 2021 10:19

Pubblicato: Venerdì, 17 Settembre 2021 10:19

Scritto da Palma Cristallo

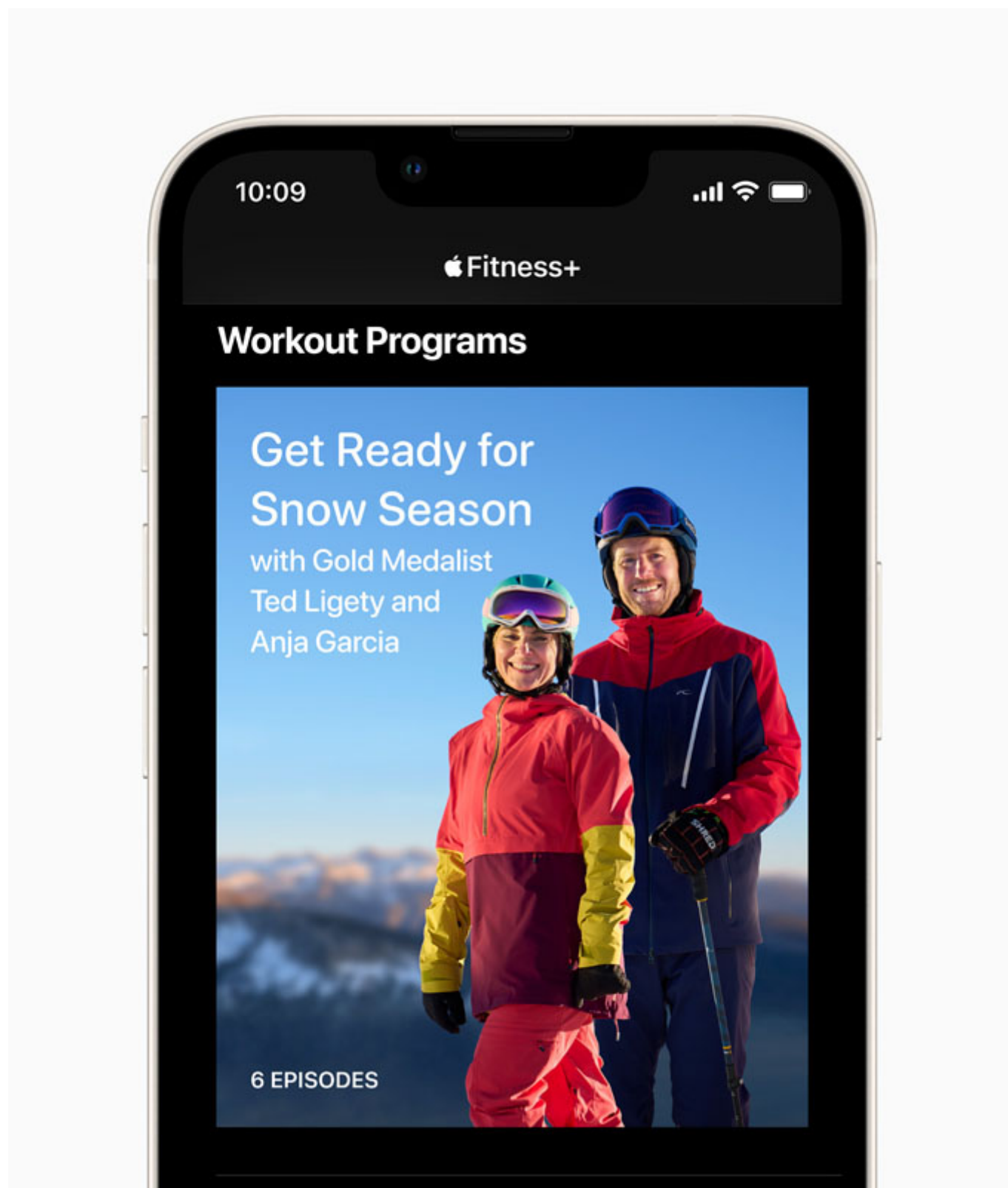
Fitness+ introdurrà inoltre un nuovo programma, **Allenamenti per la stagione sciistica**: ispirato agli sport invernali, il programma è stato sviluppato per aiutare le persone ad aumentare la forza fisica, l'equilibrio e la resistenza così da affrontare in modo più piacevole e divertente le discese, fino all'ultima sciata.

Apple Fitness+ introduce Meditazione, Pilates e Allenamenti di gruppo

- Ultima modifica: Venerdì, 17 Settembre 2021 10:19

Pubblicato: Venerdì, 17 Settembre 2021 10:19

Scritto da Palma Cristallo



Apple Fitness+ introduce Meditazione, Pilates e Allenamenti di gruppo

- Ultima modifica: Venerdì, 17 Settembre 2021 10:19

Pubblicato: Venerdì, 17 Settembre 2021 10:19

Scritto da Palma Cristallo

In autunno Fitness+ lancerà **Allenamenti di gruppo con SharePlay**: ci si potrà allenare insieme a un **massimo di 32 persone** e motivarsi l'un l'altra. Gli utenti potranno iniziare un Allenamento di gruppo da un thread di messaggi o da una chiamata FaceTime di gruppo su iPhone, iPad e Apple TV con AirPlay. Da qui potranno accedere all'app Fitness, selezionare un allenamento o una meditazione, vedere gli amici sullo schermo e iniziare. Durante un Allenamento di gruppo, gli utenti vedranno le statistiche e i progressi per chiudere gli anelli Attività, e potranno vedere e ascoltare gli amici che si allenano. Con gli Allenamenti di gruppo, quando qualcuno avanza nella Barra performance o chiude un anello Attività, tutti gli utenti riceveranno una notifica per congratularsi con l'amico o darsi la carica l'un l'altro.