

# LA TECNOLOGIA A SUPPORTO DEL CAMMINATORE





Ma.... PERCHE'?



# STRUMENTI DI MISURA

## CONTAPASSI

Obiettivo

6 - 10.000 passi al giorno



# CARDIOFREQUENZIMETRO

## Misura il battito cardiaco

Frequenza cardiaca max teorica:  $220 - \text{età}$ .

Indica l'intensità dello sforzo.

**Obiettivo: 150 MIN/SETTIMANA** a 70-80% della FC max teorica (esercizio aerobico moderato).



# SMARTWATCH

Traccia calorie, passi, movimento

Registrare allenamenti

App Battito cardiaco

App Livelli O2

App ECG singola derivazione

App Sonno

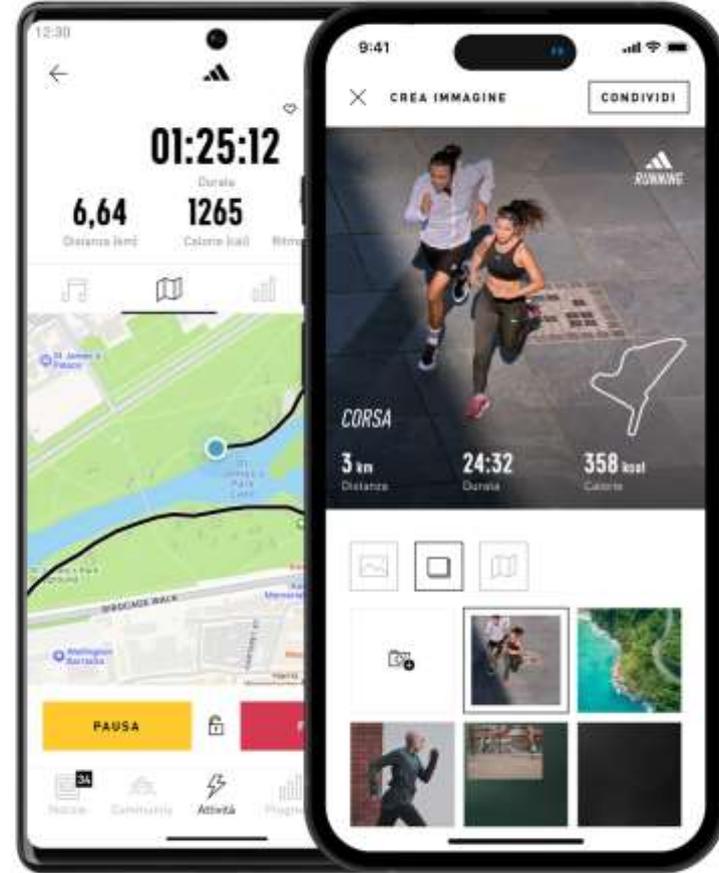


## APP PER SMARTPHONE

### RUNTASTIC

Free con iscrizione  
Premium pay

Video didattici  
Programmi guidati  
Esperienze  
Condivisione sociale



# TRAINING

Impostare programma allenamento  
Selezionare distretto muscolare  
Istruzioni sugli esercizi  
Video tutorial

Progressi  
Condivisione su social  
Notizie  
Numerosi video di altri

The image shows a fitness application interface. On the left, a vertical menu lists features: TRAINING, Impostare programma allenamento, Selezionare distretto muscolare, Istruzioni sugli esercizi, Video tutorial, Progressi, Condivisione su social, Notizie, and Numerosi video di altri. The main screen is titled 'ALLENAMENTI' and features a 'WORKOUT CREATOR' section with a video of a man performing a squat and a '15 min' timer. Below this, there are two video thumbnails: 'ALPHA' (Rileva il tuo battito cardiaco) and 'DRIVE YOUR' (Allenamento). The bottom navigation bar includes icons for 'Notizie', 'Progressi', 'Allenamenti', 'Piani', and 'Altri'. On the right, a detailed configuration panel allows users to select body parts (Corpo intero, Addome, Braccia, Glutei, Gambe, Parte alta), difficulty (Facile, Intermedio, Difficile), equipment (Senza attrezzatura, Bande elastiche), and noise level (Silenzioso). A 'CREA WORKOUT' button at the bottom right indicates that 26 exercises have been found.

ALLENAMENTI

**WORKOUT CREATOR**  
Seleziona le parti del corpo e la durata e ottieni l'allenamento che vuoi  
**INIZIAMO**

**MENO DI 15 MINUTI**

**ALPHA**  
Rileva il tuo battito cardiaco

**DRIVE YOUR**  
Allenamento

**ALLENAMENTI ED ESERCIZI**

Allenamenti salvati  
Allenamenti salvati: 0

Vedi tutti gli allenamenti  
52 allenamenti per tutti i livelli

Notizie Progressi Allenamenti Piani Altri

←

**15 min**

7 45

**PARTI DEL CORPO**

Corpo intero  
Esercizi per tutto il corpo

Addome  Braccia  Glutei

Gambe  Parte alta

**DIFFICOLTÀ**

Facile  Intermedio  Difficile

**ATTREZZATURA**

Senza attrezzatura  Bande elastiche

**LIVELLO DI RUMORE**

Silenzioso   
Non sono previsti esercizi rumorosi o salti

**CREA WORKOUT**  
26 esercizi trovati

# RUNNING

Corsa, walking, bici

Traccia percorso e distanza (GPS)

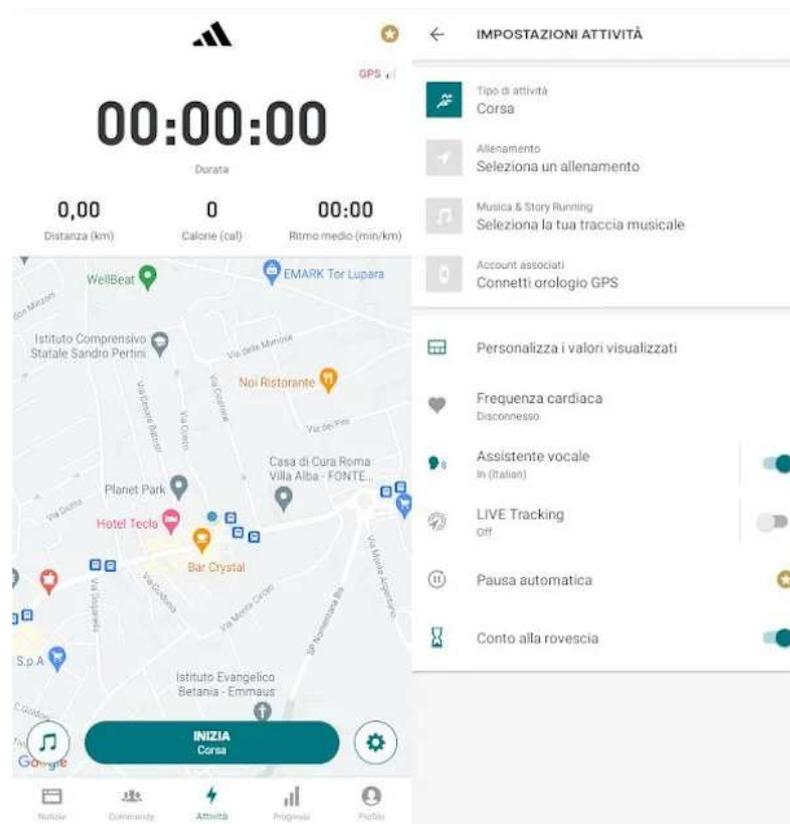
Calorie consumate (peso)

Velocità media

Collegare via Bluetooth cardiofrequenzimetro

o smartwatch Wear OS

Abilitare/disabilitare l'assistente vocale integrato.



## GEORESQ



16:15  
web.georesq.it

**GeoResQ**

GeoResQ è l'app **gratuita** che durante le **attività outdoor** ti permette di inviare un **allarme** direttamente al Corpo Nazionale **Soccorso Alpino** e Speleologico, comunicando **posizione** e **percorso**.

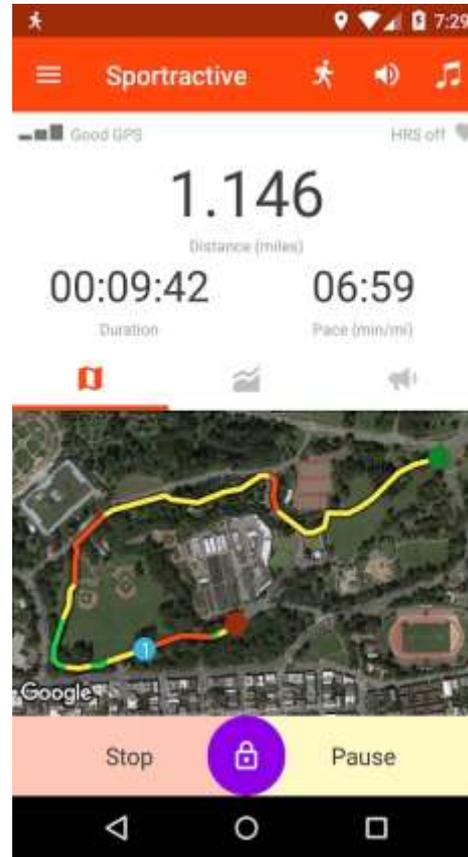
**PUÒ SALVARTI LA VITA**

SCARICA ORA GRATUITA PER ANDROID

Available on the App Store

GET IT ON Google Play

## SPORTRACTIVE



Sportractive

Good GPS HRS off

**1.146**  
Distance (miles)

00:09:42 06:59  
Duration Pace (min/mi)

Stop Pause

## ARGUS

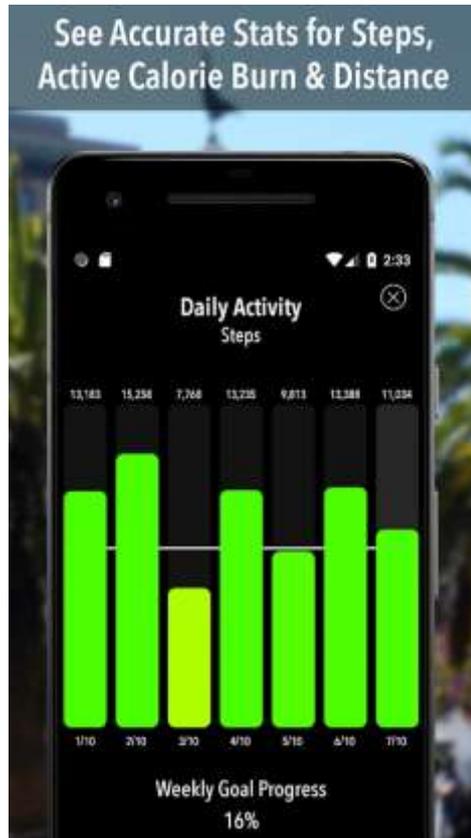
Misurare FC  
Programma controllo peso  
Alimentazione (database)  
Sonno



## ACTIVITY TRACKER

No GPS

Sensori integrati

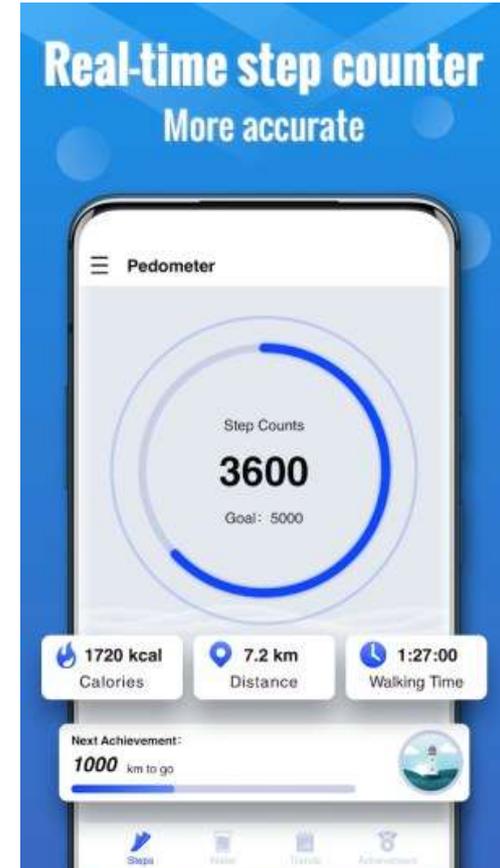
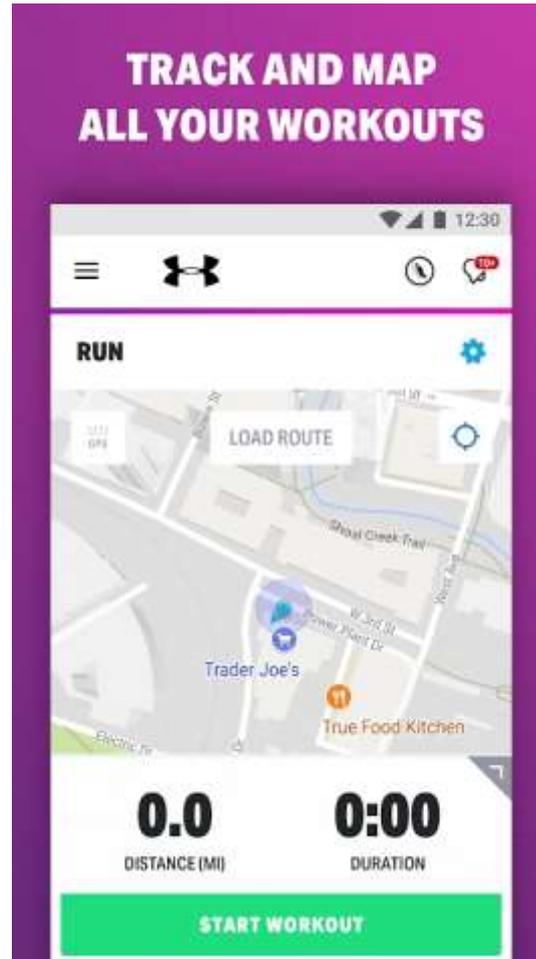


## MAP MY WALK

## WALK TRACKER

No GPS

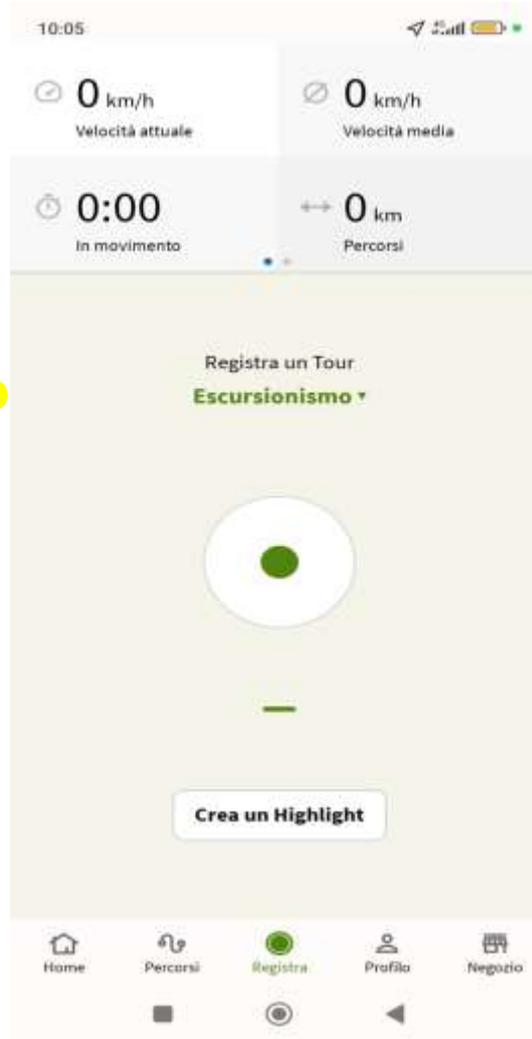
Sensori integrati



# KOMOOT

Esperienza pratica:  
Gruppo di cammino  
Progetto

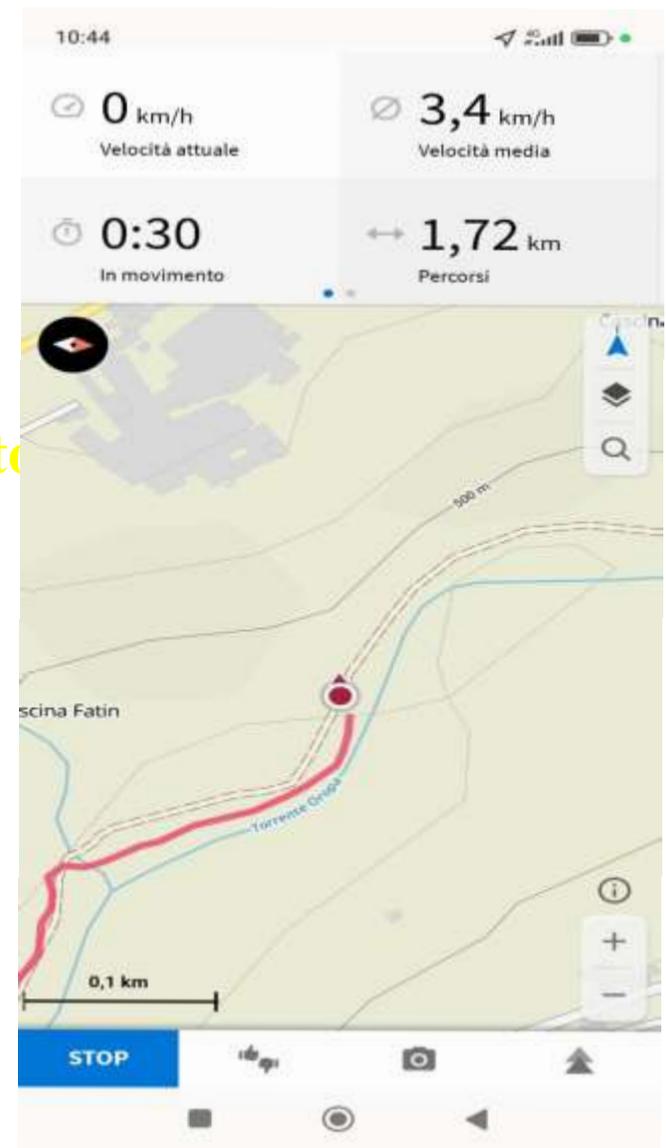
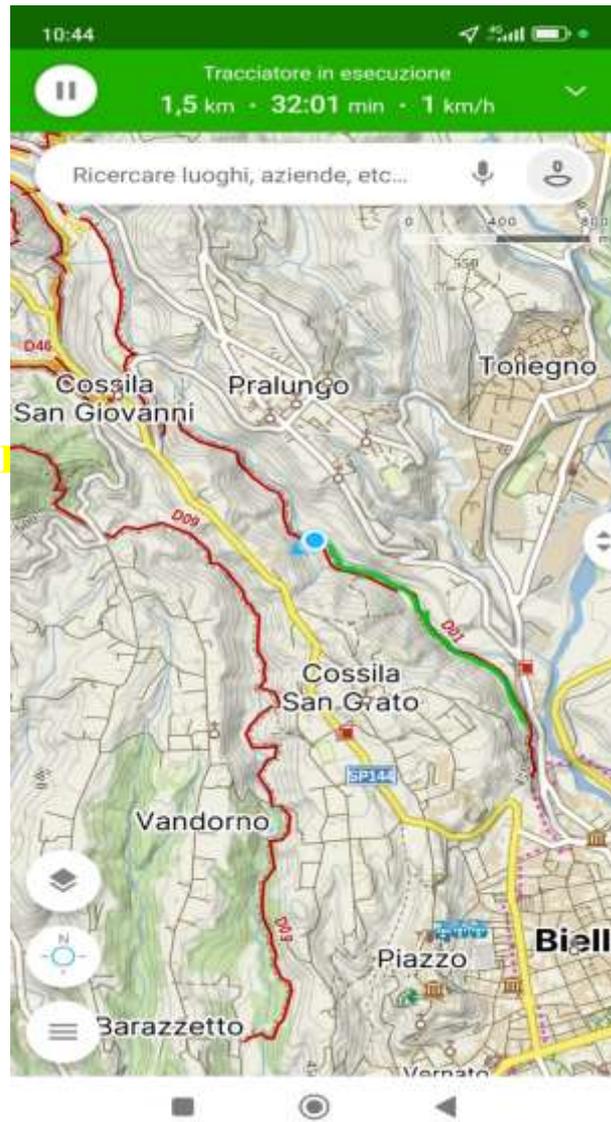
“Esci dal tuo piccolo mondo  
Percorso Gorgomoro Biella



to” S

# KOMOOT

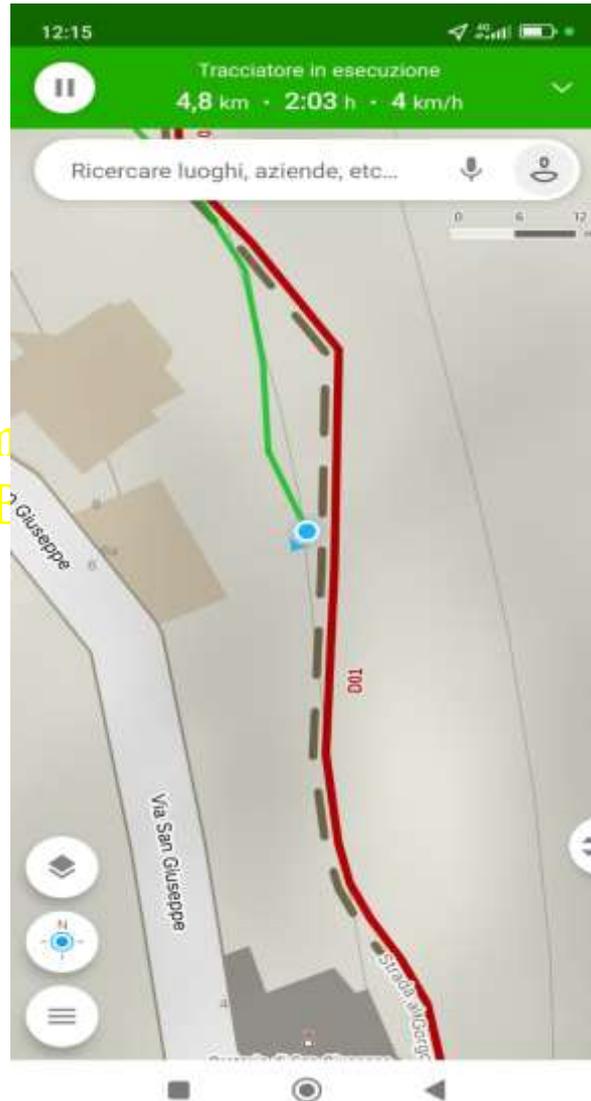
Esperienza pratica:  
Gruppo di cammino  
Progetto  
“Esci dal tuo piccolo mondo”  
Percorso Gorgomoro



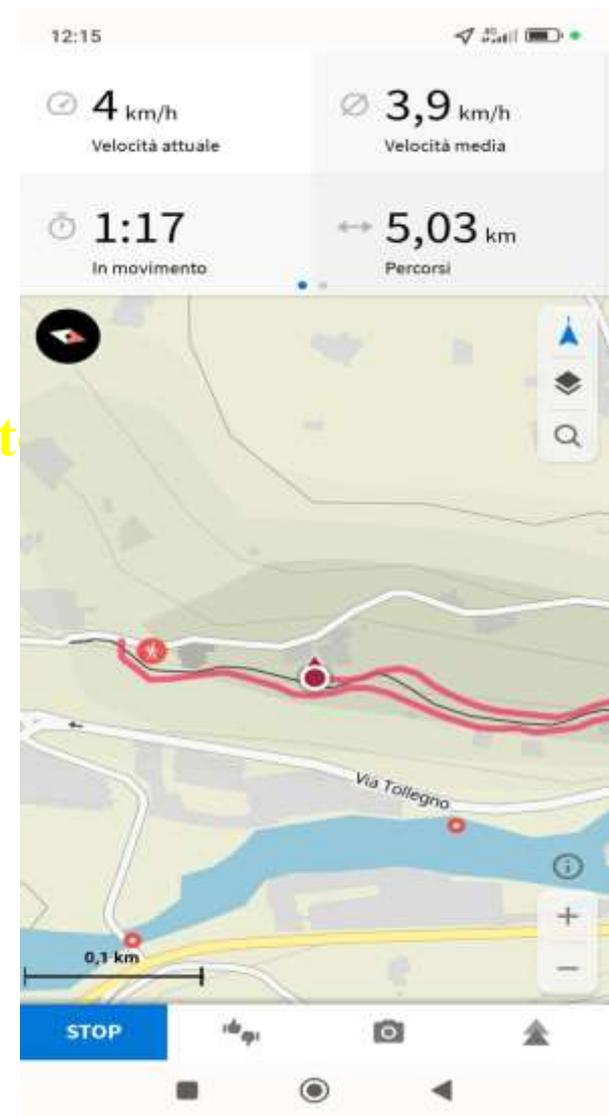
# KOMOOT

Esperienza pratica:  
Gruppo di cammino  
Progetto

“Esci dal tuo piccolo mondo”  
Percorso Gorgomoro E



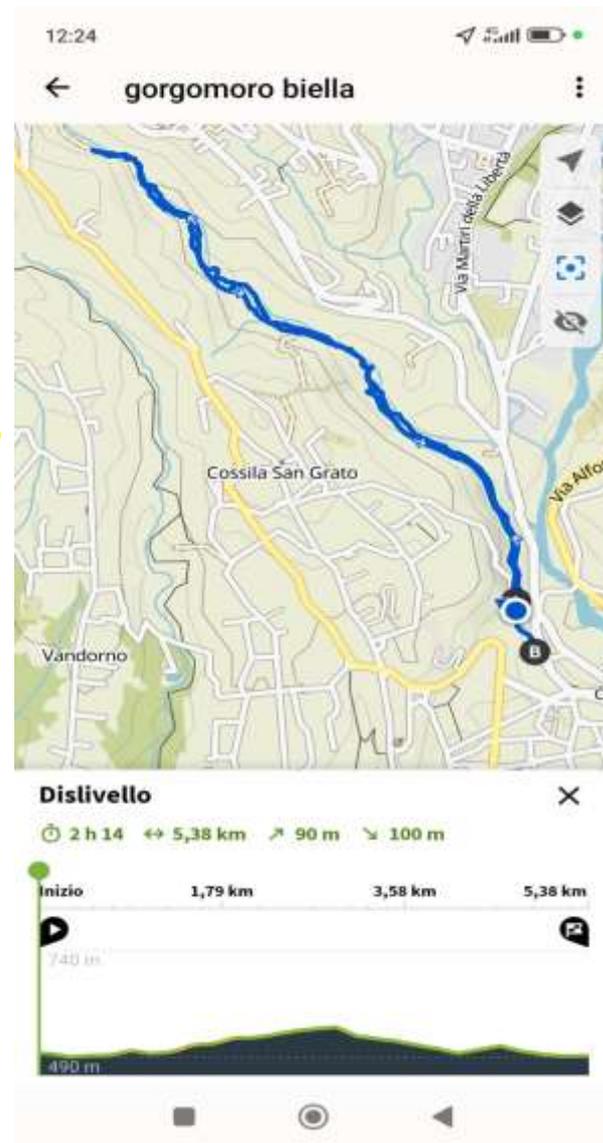
ment



# KOMOOT

Esperienza pratica:  
Gruppo di cammino  
Progetto

“Esci dal tuo piccolo mondo”  
Percorso Gorgomoro Biella



# MY FITNESS PAL

Impostare dieta

Valore nutrizionale degli alimenti

Inquadra bar code

Aspetto motivazionale



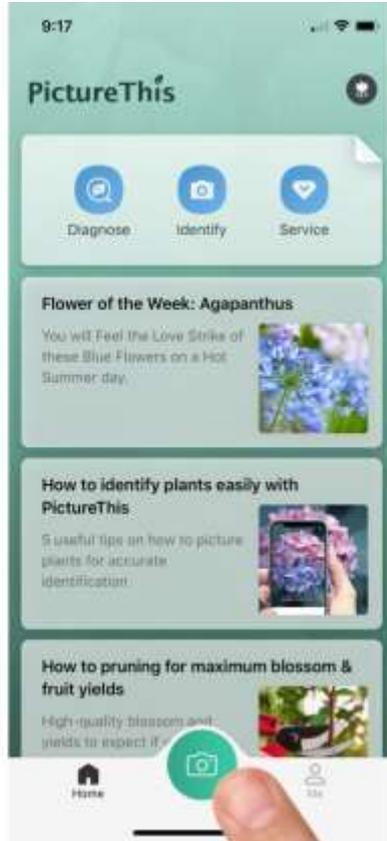
**PERSONALIZZARE LA PROPRIA CAMMINATA  
SEGUIRE E CONDIVIDERE I PROPRI INTERESSI**



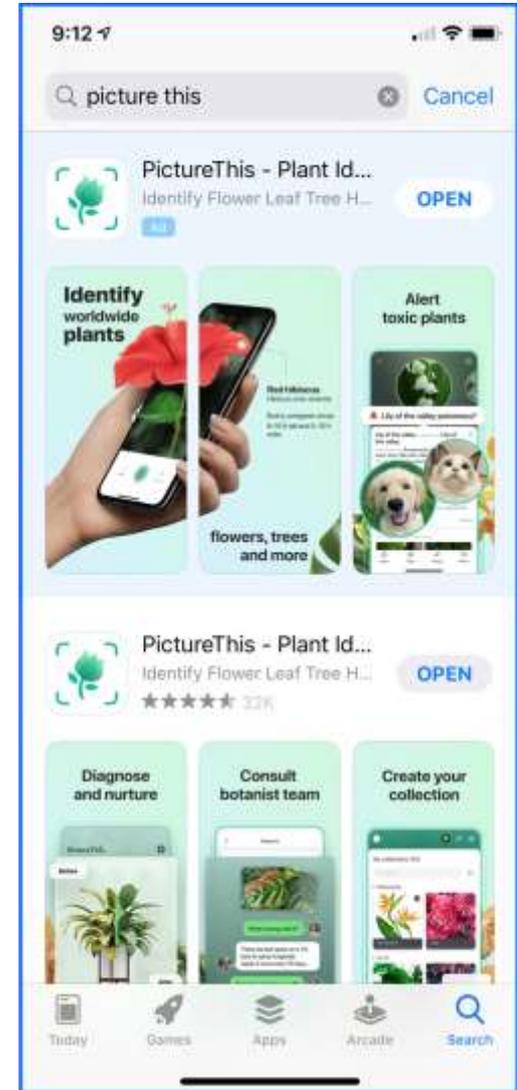
# RICONOSCERE LA NATURA

## PICTURE THIS

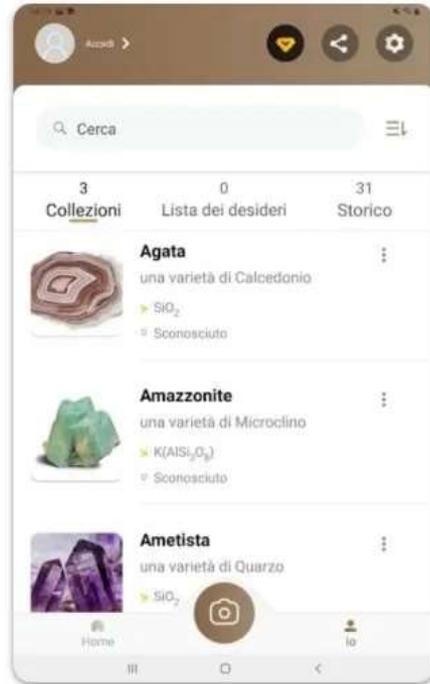
1.



2.



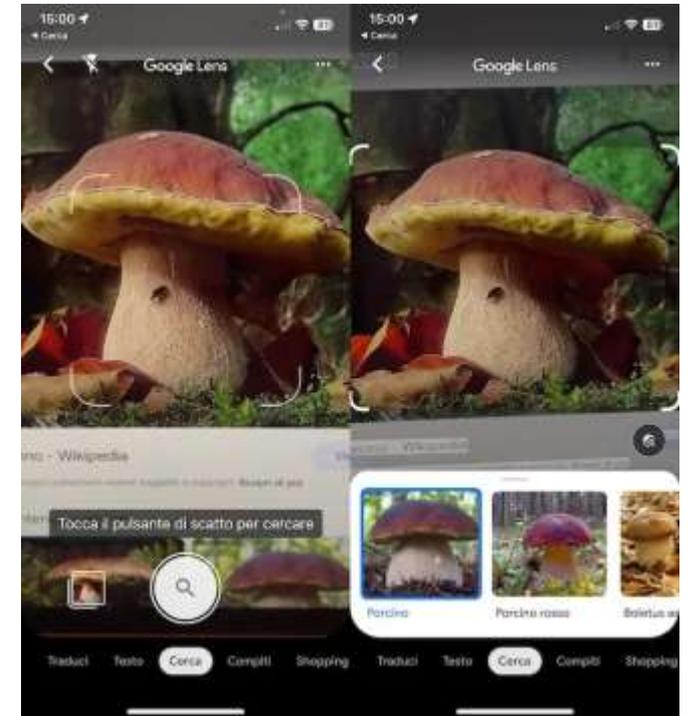
# ROCK IDENTIFIER



LEAFSNAP  
INATURALIST  
PLANTNET  
FLORA INCOGNITA  
GREG



IMICO  
FUNGUS  
PICTURE MUSHROOM  
IDENTIFIC





LOQUIS

App italiana  
Storia  
Curiosità (es film)

# MONTAGNE

PEAKLENS  
PEAKFINDER  
PEAK VISOR  
PEAKHUNTER

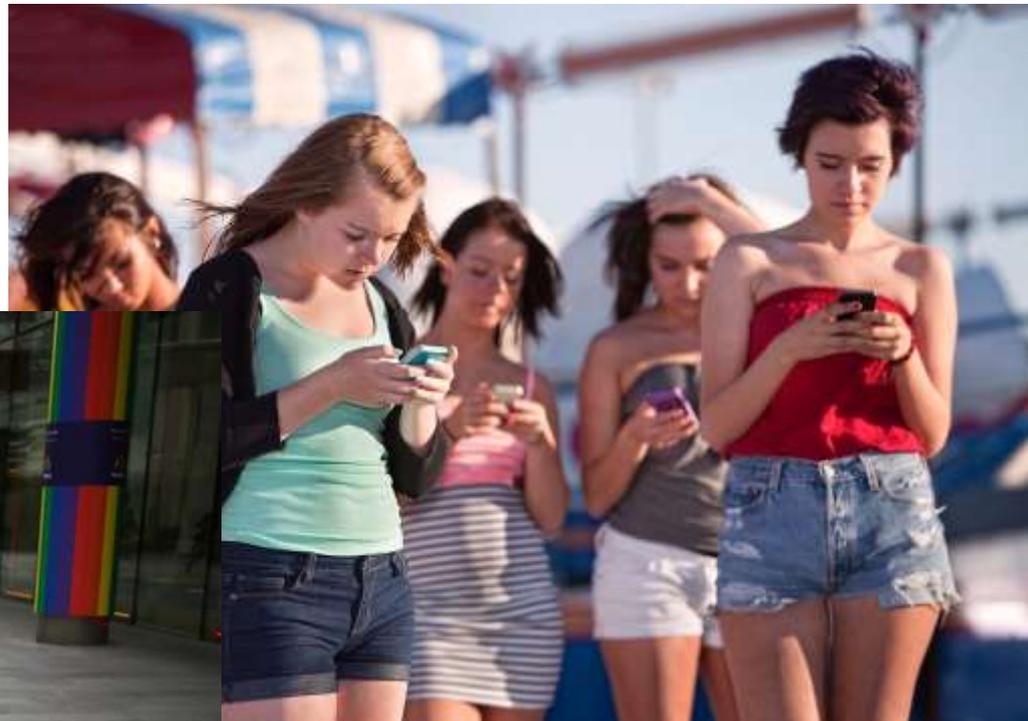


## ESEMPI DI UTILIZZO

- CONDIVISIONE ESPERIENZE
- INCONTRARSI
- RAPPORTO CON ALTRI GRUPPI DI CAMMINO
- BANCA DATI DELLE USCITE
- CALCOLO PERCORSO TOTALE
- NON PERDERSI

NATURALMENTE.....

SENZA ESAGERARE!



GRAZIE!

