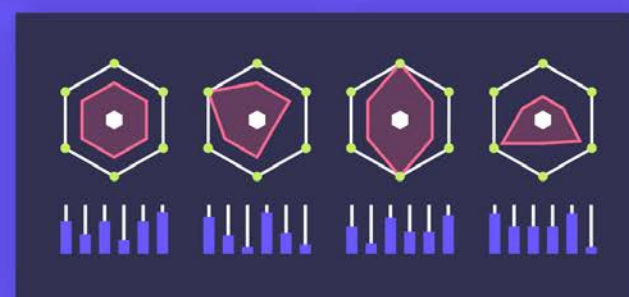


FITNESS HI-TECH

A CURA DELLA REDAZIONE



La tecnologia, oggi una costante anche nel nostro settore, allarga il raggio d'azione dei club e dei trainer e migliora l'esperienza vissuta dagli utenti, alimentandone motivazione, coinvolgimento e fidelizzazione. In queste pagine presentiamo alcune tra le tante soluzioni hi-tech oggi a disposizione degli operatori intenzionati a restare al passo con i tempi

La tecnologia, sempre più multiforme e accessibile, è parte integrante della nostra quotidianità e, come sappiamo, non si torna più indietro. Oggi sono sempre meno gli ambiti della nostra vita, sia privata sia lavorativa, nei quali non facciamo ricorso a dispositivi digitali e tecnologici. E il settore del fitness e del wellness non è certo un'eccezione. Il processo di digitalizzazione dei servizi e dei prodotti riconducibili all'esercizio fisico, al benessere e alla salute è in atto da diversi anni e negli ultimi diciotto mesi ha subito una significativa accelerazione.

La tecnologia ha molteplici applicazioni, in numerosi ambiti. Sul piano tecnico, potenzia le capacità dei professionisti dell'esercizio fisico monitorando e analizzando con precisione l'attività svolta dai loro assistiti, addirittura controllandone e correggendone i gesti compiuti. I frequentatori di club beneficiano di una più ampia e più flessibile fruizione dei servizi che, di fatto, disintermedia la struttura fisica, rendendo tutto più facile e più comodo, ma anche più divertente, coinvolgente e controllabile. Inoltre, la loro motivazione, il loro coinvolgimento e la loro fidelizzazione sono oggi alimentati anche da dispositivi hi-tech che si integrano con l'insostituibile fattore umano, ampliandone il raggio d'azione, rendendolo più efficace e più costante. In ambito operativo, i software, i sistemi di pagamento digitali e le app semplificano e velocizzano numerose attività, consentendo alle risorse umane di dedicarsi a mansioni strategicamente più importanti.

Realtà virtuale, gamification, realtà aumentata, sensoristica, immersività, cloud computing e persino intelligenza artificiale sono oggi realtà, non più fantascienza, anche nel nostro settore. E in futuro la tecnologia continuerà a guadagnare terreno, anche in un ambito confinante e sinergico con quello dell'esercizio fisico come quello medicale e riabilitativo, semplificando e facilitando il raggiungimento e il mantenimento di un buono stato di salute, contribuendo a diffondere sani stili di vita, con tutti i vantaggi che ne conseguono.

STARE IN FORMA E IN SALUTE DIVENTA UN GIOCO

La *gamification* del fitness merita una riflessione a parte. È un fenomeno nascente con enormi potenzialità di sviluppo, potrebbe addirittura essere la chiave di volta per intercettare un'infinità di appassionati di videogame: se ne contano più di 2 miliardi nel mondo e circa 20 milioni nel nostro Paese. E gli *eSport*, ovvero gli sport elettronici che vedono un numero crescente di praticanti cimentarsi nei videogiochi a livello competitivo organizzato, anche professionistico, continuano a guadagnare terreno. Dall'Associazione italiana di categoria



FOTO 1 - Il dispositivo-ecosistema Icaros Pro



FOTO 2 - Movin Force di Keiron

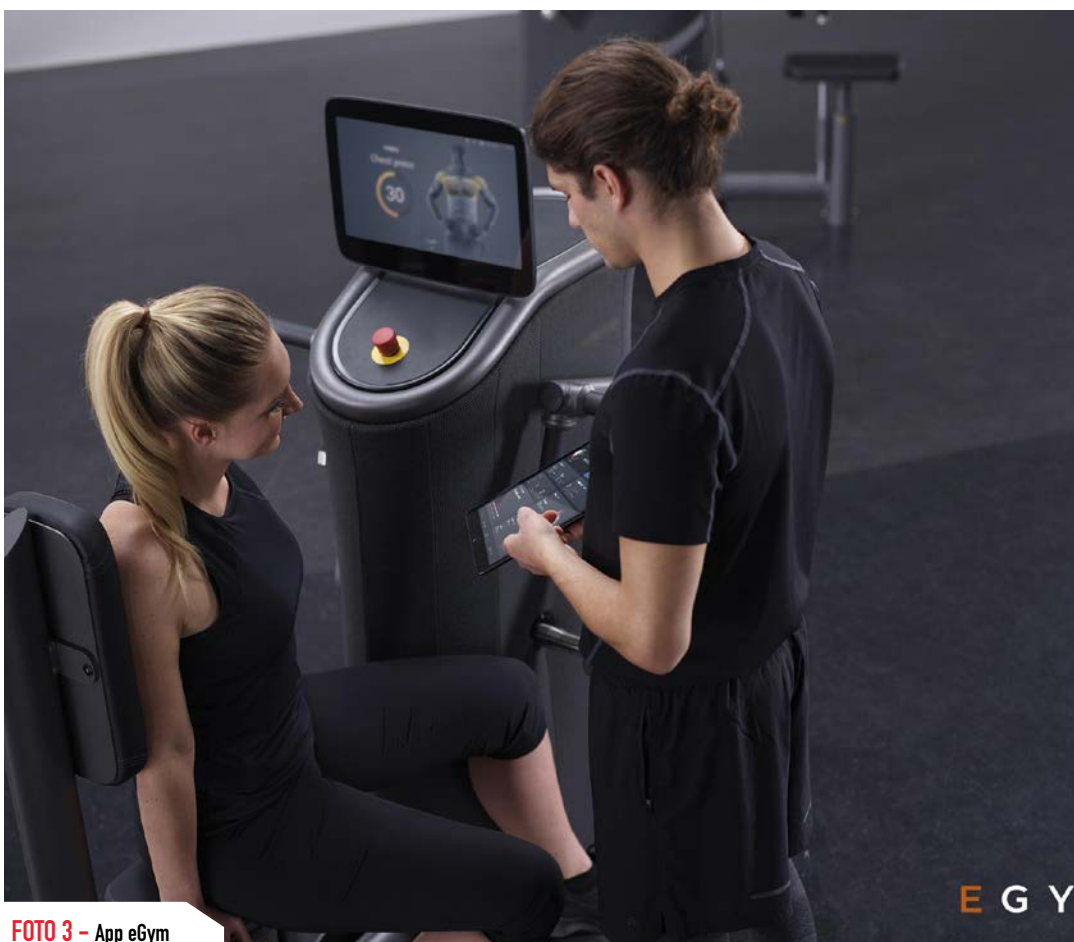


FOTO 3 - App eGym



FOTO 4 - Il sistema di tele-riabilitazione Rehability



FOTO 5 - Il sistema interattivo Reflexlux

dell'industria dei videogiochi (IIDEA) si viene a sapere che oggi, in Italia, più di 466.000 persone seguono, ogni giorno, un evento dedicato agli eSport e questo numero sale a 1.410.000 se si considerano coloro che lo fanno più volte alla settimana. E lo scorso 19 maggio è stata inaugurata, a Tokyo, la prima palestra al mondo dedicata agli sport elettronici (cfr. *Il Nuovo Club* n. 181), aprendo di fatto una fase nuova di questo trend in ascesa. Per comprendere la portata del fenomeno, è sufficiente ricordare quanto può arrivare a guadagnare un professionista: all'edizione 2019 dei campionati mondiali di *Fortnite*, andati in scena a New York, l'allora sedicenne statunitense Kyle Giersdorf ha vinto qualcosa come 3 milioni di dollari.

La dimensione ludica, in formato digitale, ha fatto il suo ingresso nel mondo del fitness e dello sport e il mercato offre soluzioni *ad hoc* per palestre e centri sportivi. Di seguito, a titolo esemplificativo, ne illustriamo alcune.

Besportech (www.strategie.group) distribuisce in Italia innovative soluzioni per la *gamification* dell'esercizio fisico basate sul digitale e sulla realtà aumentata, tra le quali *Multiball*, che trasforma qualsiasi parete in un immenso *touch screen* impieghibile per allenare, o perfezionare, specifici movimenti, in autonomia o con il personal trainer, così come giocare, sfidando se stessi e gli altri, cimentandosi in una moltitudine di prove di abilità, mira e velocità. *ValoClimb* (foto 6) è invece un boulder per l'arrampicata sportiva che si trasforma in un attrattivo playground digitale con il quale mettersi alla prova con divertenti giochi o sfide all'ultimo appiglio. *ValoJump* trasforma l'esperienza vissuta sul trampolino elastico: chi salta diventa protagonista di giochi digitali estremamente realistici, coinvolgenti e divertenti.

Il dispositivo Reflexlux® (www.reflexlux.com - www.360fit.it) migliora mobilità, coordinazione, agilità fisica e mentale. Inoltre, allena

FOTO 6 - Il boulder ValoClimb di Valomotion





FOTO 7 -Un utente della piattaforma Flitfit

forza, resistenza e velocità e più in generale migliora la qualità della vita e delle prestazioni atletiche. Questo strumento interattivo, funzionante con luci sensoriali e completamente prodotto in Germania, consente di svolgere vari programmi d'allenamento per la prevenzione, la riabilitazione e il miglioramento delle prestazioni in molte discipline sportive. Il sistema *Reflexlux* (**foto 5**), gestito da un'app contenente programmi d'allenamento e fisioterapeutici preimpostati, è di facile utilizzo: il fisioterapista o il trainer può attivare svariati programmi adattando la velocità del percorso, e gli angoli di lavoro, alle caratteristiche e alle specifiche esigenze di ogni utente, che lavora esclusivamente a corpo libero. Lungo 3 metri, alto 2 e profondo 20 centimetri, è facilmente inseribile in qualsiasi struttura.

Puntando su interattività, immersività, gamification, realtà virtuale e realtà aumentata, *Keiron* (www.keiron.fit) ha realizzato diverse soluzioni per il gioco e l'esercizio fisico, tra le quali figura *Movin Force* (**foto 2**), dedicato al fitness. Coniugando il divertimento al movimento, fa vivere a chiunque una nuova esperienza ludico-sportiva: l'utente si immerge in una sfida senza tregua e, grazie ai suoi movimenti, ha la meglio sull'intelligenza artificiale e su altri giocatori.

Realizzato dall'azienda tedesca *Icaros* (www.icaros.com), *Icaros Pro* (**foto 1**) è un ecosistema che consente di vivere l'esercizio in modo completamente nuovo e coinvolgente, coniugando il fitness alla realtà virtuale, consentendo agli utenti di volare e guidare attraversando mondi virtuali, migliorando il proprio stato di forma. Questo innovativo dispositivo, disponibile anche nelle versioni *Home*, *Health* ed *R* (quest'ultima simula una motocicletta), consente di allenare diversi gruppi muscolari, concentrando il

lavoro soprattutto sulla parte superiore del corpo e sul core, migliorando i riflessi, l'equilibrio e la coordinazione motoria.

Partendo dal presupposto che il fitness è sempre più vicino al concetto di benessere legato alla prevenzione in quanto l'attività fisica e l'allenamento sono, se correttamente impostati, monitorati e analizzati, potentissimi strumenti di salute a lungo termine, *Imaginary* ha sviluppato *Rehability* (**foto 4**, www.rehability.me) il sistema di tele-riabilitazione *game-based* che permette di personalizzare in modo preciso ogni gioco per ogni paziente seguendo il decorso della terapia. La telecamere RGBD traduce i movimenti della fisioterapia classica e gli stimoli cognitivi in game digitali interattivi per aumentare la motivazione e la restituzione durante l'esercizio, anche con un "controllo posturale". Tutto questo anche da casa, ma collegati alla palestra. Attivando il motore AI, questo innovativo dispositivo risulta ideale anche per l'invecchiamento attivo e il cardio-fitness.

FITNESS A TUTTA APP

Le applicazioni per dispositivi mobili, sinteticamente note come *app*, sono oggi diffusissime e in grado di gestire molteplici aspetti inerenti l'allenamento, la fruizione del club e il rapporto tra i trainer e i loro assistiti. Il mondo del fitness, della preparazione atletica e persino della riabilitazione è dunque entrato negli smartphone e nei tablet, risultando accessibile in qualsiasi momento e ovunque ci si trovi.

Trainer App X e *Branded Member App* (**foto 3**) di *eGym* (distribuita in Italia da *Matrix*, www.matrixfitness.com - <https://egym.com>), ad esempio, rendono l'allenamento, sia indoor sia outdoor, più efficace e più motivante, alimen-





FOTO 8 - App Technogym

tando la soddisfazione e la fidelizzazione degli iscritti al club. Ogni sessione è configurata in base agli obiettivi dell'utente, risultando completamente personalizzabili. La *Trainer App* è anche in grado di mostrare i valori della composizione corporea e l'età biologica, mentre la *Branded Member App* consente di creare sfide per i clienti del club e il calendario delle lezioni, con possibilità di prenotazione. Queste applicazioni sono inoltre impiegabili per proporre lezioni in streaming e on demand per adeguare la propria offerta al modello ibrido.

La nuova piattaforma Mywellness 6.0 di Technogym (www.technogym.com) - che presentiamo nella rubrica Aziende e Prodotti - consente al club di migliorare, ampliare e personalizzare l'esperienza dei propri clienti offrendo loro i

contenuti d'allenamento realizzati in autonomia, anche in modalità video *on-demand* per l'home fitness. E la nuova Mywellness app (foto 8) consente al club di far leva sul modello ibrido, ovvero di continuare a gestire ogni attività e vendere i servizi (sessioni di personal training, classi e programmi d'allenamento) anche agli iscritti/clienti che scelgono di allenarsi a casa propria, in modalità *pay-per-use* o *subscription*. La nuova app TecnoBody (foto 9, cfr. Il Nuovo Club, n. 180, www.tecnobody.com) riconfigura il modo in cui si valutano le prestazioni dell'atleta e in cui lo si allena affinché ottenga i migliori risultati in riferimento ai suoi obiettivi, nell'ambito di un'esperienza altamente tecnologica e digitale, ideale per i professionisti del settore che sposano questa filosofia. Una soluzione che, grazie alle tante funzioni e alla scientificità *hi-tech*, valorizza e potenzia la professionalità del trainer e il suo rapporto con gli assistiti. Tutto questo a portata di smartphone, sia per il tecnico sia per l'utente finale, per rendere più *smart* e più efficace la preparazione atletica, l'*health fitness*, la riabilitazione e la ri-attetizzazione.

FITNESS IN VERSIONE DIGITALE

Nel corso dell'ultimo anno e mezzo, il trend del fitness in formato digitale ha subito una forte accelerazione, diventando un fenomeno di ampia portata che, di fatto, disintermedia il club inteso come struttura fisica, rendendo i suoi servizi fruibili anche in remoto, in modo autonomo e in qualsiasi momento.

RealVT (foto 10, www.realvt.it), che già da diversi anni propone corsi in videoproiezione tramite software per la programmazione dei palinsesti, ora propone la nuova funzione *On Demand*, grazie alla quale gli iscritti della palestra possono ottimizzare il proprio tempo di permanenza scegliendo direttamente, e in totale autonomia, quale corso seguire, quando e per quanto tempo. Tutto ciò è possibile grazie alla sala *Virtual*, dotata di tablet posizionato all'ingresso che consente, utilizzando semplici filtri di ricerca, di scegliere il corso preferito tra le centinaia di proposte disponibili nel sistema. Con un semplice tocco si seleziona l'attività che si è scelto di svolgere, da soli o in compagnia, e la grande proiezione si avvia automaticamente.

Flitfit (www.flitfit.com) la prima piattaforma hardware e software chiavi in mano per il fitness *live* e *on demand*, è dotata di sistema proprietario ideato appositamente per i fitness club, ai quali consente di entrare nel mondo della multicanalità, ossia di continuare a organizzare i propri corsi in presenza e, al contempo, di trasmetterli in streaming. Gli iscritti possono così recuperare le lezioni perse, sia in diretta sia in differita, avendo la possibilità di



FOTO 9 - App TecnoBody



FOTO 10 - La funzione On Demand di RealVT

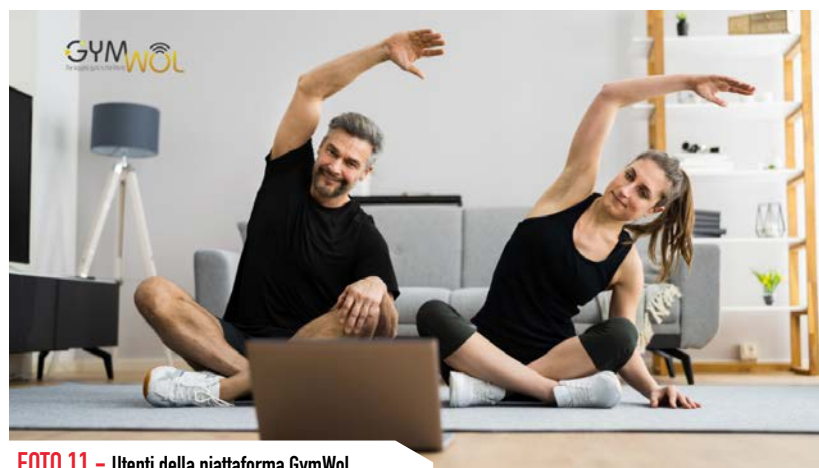


FOTO 11 - Utenti della piattaforma GymWol

mettere in pausa e tornare indietro grazie alla funzione *time shifting*. Con Flitfit (foto 7), i club dispongono di un portale esclusivo a loro dedicato, impiegabile per impostare un vero e proprio palinsesto, proponendo lezioni online su una piattaforma professionale grazie alla quale il club migliora la propria reputazione, incrementando il valore degli abbonamenti proposti.

FitOnTube di ByteWare (foto 12, www.tommysgest.com) è la prima piattaforma video on demand in Italia che consente, grazie all'integrazione con il software gestionale TO.M.M.YS.,

di offrire agli iscritti pacchetti di video-lezioni tenute dagli istruttori del club e registrate durante il loro svolgimento in sala. Il software gestionale imposta direttamente le tipologie di corsi visualizzabili, così come le modalità e le limitazioni, come se si trattasse di un normale abbonamento. Nel momento in cui gli utenti effettuano l'accesso, il portale si auto-configura in base all'abbonamento in corso di validità, registrando l'avvenuta visualizzazione di ciascun video, scalandolo nel caso di pacchetti a ingressi. FitOnTube consente inoltre la vendita di video-percorsi d'allenamento personalizzati, visualizzabili esclusivamente da uno specifico iscritto.

GymWol (foto 11, <https://gymwol.com/it>), la piattaforma creata in Italia e concepita come social network del fitness, si propone come il luogo d'incontro per palestre, personal trainer, professionisti del fitness e utenti finali che desiderano allenarsi anche al di fuori del club, magari all'aperto e in orari personalizzati. Propone inoltre corsi *live* e *on demand*, blog e soprattutto *social*, non prevede alcun tipo di abbonamento e tantomeno vincoli: si sceglie la lezione da seguire tra le tante proposte da centinaia di fitness club e personal trainer (anche in diretta streaming), oppure la membership e le lezioni individuali. E come in una palestra vera non mancano le opportunità di socializzare grazie alla funzione di messaggistica e di *following* tra utenti, abbattendo così il muro di distanziamento della tecnologia. GymWol offre inoltre a tutte le figure professionali un proprio spazio online per continuare a erogare i proprio servizi in modo semplice e organizzato e agli utenti finali la possibilità di allenarsi senza vincoli e restrizioni. ///

FOTO 12 - FitOnTube di ByteWare

