

Quarantena e ginnastica, i numeri impressionanti delle app di fitness

Rubrica settimanale **SosTech**, frutto della collaborazione tra **Key4biz** e **SosTariffe**. Per consultare gli articoli precedenti, **clicca qui**.

Ogni giorno seguiamo con trepidazione gli ultimi dati sul **Coronavirus**, divulgati alle 18 dal capo del Dipartimento della Protezione Civile, **Angelo Borrelli**: e fortunatamente negli ultimi giorni i numeri, pur se ancora terribili – soprattutto per quanto riguarda i decessi – stanno mostrando una flessione, in grado di farci **guardare con un po' più di ottimismo** alla futura ripresa e all'uscita dal *lockdown*, sognando il ritorno a una vita il più possibile normale, anche se, purtroppo, quasi certamente molto diversa da quella di prima.

App fitness: i dati

Sarà certo strano, tornare all'aria aperta. Le **settimane di quarantena** sono state una prova molto complicata per molti, e i metodi per distrarsi un po' i più diversi; ma si può dire che, dati alla mano, un grande aiuto ci è stato dato dalla tecnologia **mobile**, che ci consente di avere a portata di "tap" notizie, contenuti, informazioni, passatempi a un prezzo irrisorio in termini di spesa per la connessione (su **SosTariffe.it** anche in questi giorni è possibile confrontare le diverse offerte per la telefonia mobile e cambiare il proprio piano tariffario).

App fitness in italia

A palestre chiuse chissà ancora per quanto, la **ginnastica casalinga** sembra sia stata una delle attività più gettonate: nella settimana del 22 marzo, secondo i dati raccolti da **App Annie**, le applicazioni dedicate a salute e fitness hanno fatto segnare il loro record di download e di spesa degli utenti, rispettivamente con **59 milioni di app scaricate** e 36 milioni di dollari che sono andati ad arricchire i portafogli degli sviluppatori (e dei fornitori delle piattaforme). Rispetto alla media settimanale di gennaio e febbraio 2020, la crescita è stata del 40% e del 10%.

Nike (e Thor) rendono disponibili i contenuti premium

Un risultato ancora più significativo se si tiene presente che i primi giorni di gennaio sono quelli in cui – animati di buone intenzioni dalla brevissima vita – cediamo ai rimorsi provocati tra un panettone e l'altro dalle pubblicità di corpi scolpiti che piagano i nostri telefoni; e ci precipitiamo a scaricare applicazioni che promettono di farci avere un fisico perfetto per la spiaggia senza fatica. Q

uest'anno, come sappiamo, le cose sono andate molto diversamente, e in moltissimi avranno da pensare a ben altro che al *bikini body*. Mentre la Presidente della Commissione Europea **Ursula von der Leyen** consiglia di non prenotare le vacanze, e altrove vengono proposti bizzarri (e caldissimi, e distopici) **gabbioti in plexiglass** per le spiagge nostrane, però, va tenuto conto che l'attività fisica non ha soltanto un fine estetico, ma è un ottimo modo per **conservare sia la salute fisica**, non potendo praticare, o potendolo fare solo

con molte limitazioni, l'attività all'aria aperta, **sia quella mentale**. Ecco quindi che le **app di fitness** sono diventate una vera ancora di salvezza, e in tantissimi ci sono dedicati con molta più serietà e applicazione del solito, tanto che secondo diversi analisti nel prossimo futuro l'home fitness continuerà a crescere.

Come al solito, il segnale che qualcosa è di moda lo danno le **celebrities**: vedere cantanti e attori impegnati in squat e plank hanno ispirato tanti. Negli Stati Uniti, secondo un portavoce di **Facebook**, i post relativi ai workout casalinghi su **Instagram** erano aumentati di cinque volte rispetto a qualche giorno prima già il 18 marzo. **Nike** ha reso i suoi contenuti premium gratuiti fino a metà giugno, mentre **Chris Hemsworth** ha aperto per sei settimane workout e diete di solito a pagamento nella sua applicazione, **Centr**. I trainer, che hanno visto crollare in poche settimane il loro fatturato, si sono adattati, con diversi gradi di successo, a fare lezioni online, suggerendo a chi vuole rimettersi in forma come sostituire l'equipaggiamento da palestra con quello che si trova in casa.

E anche il Napoli pubblica le sue lezioni (gratis)

Secondo il dott. **Paolo Tenconi**, medico e preparatore atletico professionista, questa nuova ondata di "ginnastica mobile", fatta con lo smartphone o il tablet oppure guardando i workout su YouTube, ha sicuramente effetti benefici. *«Allenarsi a casa in questo periodo di quarantena è indispensabile per preservare la propria salute fisica e mentale, alleviando i livelli di stress e ansia legati all'epidemia, ma occorre farlo nella giusta misura. Muoversi è importante per combattere le contratture muscolari e le acutizzazioni di problemi di artrosi, che vengono accentuati con l'immobilizzazione»*.

Ma come fare per evitare infortuni e strappi, fin troppo frequenti tra chi non ha mai fatto esercizio fisico o è un po' arrugginito e si getta anima e corpo negli esercizi più complessi? Secondo Tenconi, è necessario *«dividere i giorni della settimana in base al carico di lavoro e procedere in maniera graduale, riconoscendo i propri limiti. Compiere movimenti sbagliati porta molto spesso a tendinopatie a livello inguinale, soprattutto per coloro che non sono abituati a correre sul posto, e a contratture muscolari. Bisogna dare priorità allo stretching, compiere esercizi mirati al rinforzo dei distretti muscolari e idratarsi. Allenarsi adesso è fondamentale per arrivare in forma alla fine dell'epidemia»*.

E mentre stelle come **Cristiano Ronaldo** continuano a proporre filmati e immagini dove si sottopongono ad allenamenti estenuanti, soltanto con *location* casalinga, ci sono perfino le squadre di calcio, come il **Napoli**, ad aiutare i nuovi adepti dell'home workout, con 6 videolezioni gratuite curate da **Bruno Dominici**, **Dino Tenderini**, **Massimo Innocenti** e **Marco Sangermani**, membri dello staff tecnico di **Rino Gattuso**, per tre diversi livelli di difficoltà.

Italia in cima come download e ore di allenamento

Tornando ai dati di App Annie, tra tutti i mercati che hanno fatto segnare numeri da record per le app della sezione fitness **a spiccare è l'Italia**, che come purtroppo sappiamo molto bene è stata la nazione colpita più duro dal Covid-19: da noi infatti i download sono **aumentati addirittura del 105%** e la spesa per utente dell'85% nella settimana del 22 marzo rispetto ai primi due mesi del 2020. Ma, fortunatamente, è

aumentato anche l'impegno, con un **+70% di ore** passate utilizzando queste applicazioni nella medesima settimana rispetto a dicembre 2019 (a differenza degli Stati Uniti, che hanno raggiunto il loro picco in questa speciale classifica l'8 marzo, pur avendo avuto i primi contagi da Coronavirus parecchi giorni dopo l'Italia).

Fonti:

<https://www.appannie.com/en/insights/market-data/at-home-fitness-apps-in-demand-coronavirus/>

https://www.ansa.it/canale_lifestyle/notizie/beauty_fitness/2020/04/09/iorestoacasa-home-workout-e-la-nuova-mania-di-tutti_7f4d2843-4ee1-4a04-92f3-827ae408c98d.html

https://www.sscnapoli.it/static/content_1cols/SSCN-Home-Workout-576.aspx

Quarantena e ginnastica, i numeri impressionanti delle app di fitness