

Argomento: Exprivia: si parla di noi

## #IoRestoaCasa

#IoRestoaCasa è una guida per memorizzare le semplici regole di igiene contro il Coronavirus. Tramite un test, permette un'autovalutazione del rischio in base a sintomi e abitudini. Disponibile su Google Play.

**TECNOLOGIA**  
DI CECILIA PEDRON

**WORKOUT DOMESTICO**



**LA GYM SI FA IN SALOTTO**

Niente scuse, bisogna stare in casa. E se ti manca l'appuntamento con la palestra, tranquillo: per allenarti puoi utilizzare uno dei tuoi device. Con smartphone e tablet ti suggeriamo queste app.

**30 giorni in forma** è l'ideale per contrastare i rutini: raccoglie 400 allenamenti individuali, completi di riscaldamento iniziale e stretching finale, più 97 video esercizi con le istruzioni che ti guidano step by step. Hai in casa una cyclette, un vogatore, un tapis roulant o un'ellittica? **Kinomap** mette a disposizione 200mila km di videopercorsi (free e a pagamento) per rendere più divertenti, competitive e stimolanti le tue sessioni indoor. Se invece in salotto c'è una console, sfruttala per ballare. **Just Dance** offre 40 brani scelti tra le hit del momento e un catalogo on demand di oltre 500 canzoni. E, con la modalità sweat, puoi tenere traccia delle calorie bruciate. Per Nintendo Switch c'è **Ring Fit Adventure**, un anello flessibile e una fascia elastica per la gamba su cui inserire il controller Joy-Con, dotato di sensori e telecamera per misurare i tuoi movimenti nel mondo reale e riprodurli nel videogioco. Il sistema indica anche la frequenza cardiaca e fa il conto delle calorie bruciate. Puoi allenarti in un mondo fantastico, ricco di avventure, o scegliere tra squat, addominali e flessioni come in palestra. Non resta che provare.

**Il kit Ring Fit Adventure** contiene il gioco, il Joy-Con e la fascia elastica. € 79,99. nintendo.it

**SCELTI PER TE**



**1.** Cuffie senza fili in legno sostenibile, acciaio, alluminio e tessuto 100% da Pet riciclato, **Exodus The House of Marley**, € 229,99. thehouseofmarley.it **2.** Radioreveglia vivifica per ascoltare le stazioni in FM e DAB, **Philips Original radio TAWS70076**, € 199. philips.it **3.** Giocattoli verticali per 33 e 43 giri, **Pro-Ject Vertical**, € 349. autogramma.it **4.** Biodegradabile e compostabile, la cover per iPhone **Cellulartine Bezama**, € 19,95. cellulartine.com **5.** Ideale per lo smart work, il modem-router **TP-Link Archer AX55**, € 136. tp-link.com/it **6.** Notebook per lavoro e studio, **Acer Swift 3**, € 699. acer.com **7.** Con display da 6,57 pollici, **OnePlus 7T Pro**, € 759. oneplus.com/it

**SOCIAL**

#IoRestoaCasa è una guida per memorizzare le semplici regole di igiene contro il Coronavirus. Tramite un test, permette un'autovalutazione del rischio in base a sintomi e abitudini. Disponibile su Google Play.

72