

gen 11, 2013 11:33 CET

Fisico da atleta? Ecco come tenersi in forma nel 2013

Una ricerca commissionata da Sony, per celebrare il lancio del suo primo Walkman waterproof, rivela che il 75%, ovvero tre quarti, della popolazione italiana pratica una qualche forma di esercizio fisico una volta la settimana, ma gli obiettivi per l'anno appena iniziato appaiono più ambiziosi: fare esercizio settimanalmente è infatti il proposito del 92% degli italiani, e oltre un terzo della popolazione (il 36%) sostiene di volersi allenare tre volte, se non di più, a settimana.

Stiamo forse puntando troppo in alto? La ricerca, per la quale sono stati intervistati 6.000 adulti in sei paesi europei - Regno Unito, Francia, Italia, Germania, Polonia e Svezia - ha rivelato che le persone hanno bisogno di un po' di aiuto extra per perseguire con costanza i propri obiettivi. Inoltre ha evidenziato che il ritrovato entusiasmo per il fitness non nasce soltanto dalla voglia di perdere peso e sentirsi più sani. Oltre un terzo (il 39%) degli adulti in Italia intende infatti dedicarsi maggiormente allo sport con la speranza di piacere di più al proprio partner e oltre una persona su dieci (il 14%), ispirata da un'estate 2012 ricca di eventi sportivi, punta a conquistare un fisico olimpionico.

Di fronte a tali aspettative, è bene pensare a come tenere alta la motivazione, visto che l'anno scorso oltre due terzi (il 65%) di coloro che si erano prefissati di tornare in forma non sono riusciti a portare avanti l'impegno per tutti i 12 mesi, e quasi un terzo (il 28%) è ricaduto nelle vecchie abitudini già a gennaio.

Trovare aiuto, tuttavia, è più semplice di quanto si pensi: ascoltare musica, aiuta infatti ad allenarsi più a lungo senza neanche rendersene conto. Ed è per questo che Sony ha sviluppato un lettore Walkman® indossabile e impermeabile, che può essere usato durante quasi tutti i tipi di esercizio fisico. Come dimostrato da uno studio, la musica aumenta la resistenza e riduce la percezione della fatica quando ci si allena. Per esempio, l'ascolto di

musica durante l'allenamento ha aiutato alcuni atleti di triathlon in Australia a incrementare la resistenza del 15% e l'efficienza energetica dell'1-3%, ossia a correre di più nello stesso intervallo di tempo ⁽¹⁾.

La musica consente di rendere di più durante ogni allenamento e, quindi, di vedere molto più rapidamente i benefici del ritrovato regime, incoraggiandoci a seguire con impegno il programma di fitness intrapreso nel nuovo anno. Il nuovo lettore Walkman® W273 di Sony si può utilizzare in palestra, in piscina o per molti altri sport, e garantisce tutta la qualità acustica che ci si aspetta da Sony con il minimo ingombro. Così, qualunque sia lo sport praticato, è facile scoprire quanto sia utile ascoltare la propria musica preferita per mantenere la motivazione necessaria a fare sempre meglio.

Sony Corporation Sony Corporation è responsabile dell'area Electronics Products & Solutions (EP&S) del Gruppo Sony. Con l'obiettivo di "continuare a offrire Kando e Anshin alle persone e alla società in tutto il mondo attraverso la ricerca tecnologica e di nuove sfide", Sony creerà prodotti e offrirà servizi in settori quali home entertainment & sound, imaging, e mobile communications. Per ulteriori informazioni, visitare: <http://www.sony.net/>

Contatti

SONY®

Cristina Papis

Contatto stampa
cristina.papis@sony.com
+390261838.1

SONY®

Loredana Buzzavo

Contatto stampa
Loredana.buzzavo@sony.com
+390261838.1