

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Fitbit Versa, il personal trainer a portata di polso



Quante volte abbiamo pensato, guardando Gigi Hadid: con un personal trainer al seguito da mattino a sera anch'io avrei un fisico così. O quasi... Ora abbiamo meno scuse: arriva **Versa, il nuovo smartwatch di Fitbit**, leader mondiale nel campo dei dispositivi indossabili, pronto a prendersi cura di noi. E non solo in ambito fitness. Infatti l'ultimo arrivato dell'azienda californiana si pone come scopo quello di motivarci con un fine molto importante: un vero e proprio **life coach** pronto a spingere ogni giorno un po' più in là i nostri obiettivi in fatto di **benessere**.

Trova la tua forma migliore. E non stiamo parlando solo di design. A quello ha già pensato Fitbit, disegnando un orologio unisex molto ricercato e "pulito", con schermo quadrato e angoli smussati, personalizzabile con i tanti cinturini tra cui quello con le maglie in metallo o in pelle e, soprattutto, **superleggero** per consentirci di indossarlo, senza quasi accorgercene, giorno e notte. Perché tra le tante funzioni che Versa è in grado di fornire c'è il **monitoraggio automatico del sonno**, che ci permette di visualizzare, il mattino dopo, come abbiamo dormito. Un aspetto fondamentale nella filosofia Fitbit è la **presa di coscienza di sé**: conoscersi meglio è la base per prendere decisioni informate. E Versa ci fornisce un quadro generale giornaliero e settimanale del nostro stato di salute (come ad esempio il rilevamento del battito cardiaco) in stretta relazione con il nostro benessere, che si può consultare direttamente dall'orologio, o in modo più approfondito attraverso la app scaricabile sul telefono a cui Versa viene abbinato. Ogni giorno i nostri dati diventano più precisi, consentendoci di modulare, e migliorare, i nostri obiettivi. Infatti, dopo la consapevolezza del proprio stato di salute, si passa al **miglioramento di sé** ed è a questo punto che Versa si può definire il nostro personal, non solo per la sua "determinazione" (le batterie durano fino a 4 giorni, consentendoci un weekend lungo di autonomia), ma soprattutto per le formule con cui **il dispositivo ci motiva**, tutte personalizzabili a piacere: consigli per ottimizzare gli allenamenti, che siano bici, corsa, nuoto e non solo, vibrazioni che ci richiamano al movimento, sfide che possiamo organizzare tra famigliari e amici o addirittura confrontandoci con la community online, e perfino schermate in stile *tamagotchi* in cui, per prendersi cura del proprio pet, serve fare attività fisica. Uno **smart coach**, una vera e propria **educazione al movimento** che – è dimostrato – è **strettamente connesso** non solo con la salute del corpo, ma anche **con la felicità**.

L'articolo [Fitbit Versa, il personal trainer a portata di polso](#) sembra essere il primo su [Vogue.it](#).