

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: BIO MAGAZINE

Date: 01.06.2018

Publication type: Journal/Magazine

Circulation: 120.000

Reach: -

Tone of voice: positive



Non c'è benessere senza acqua
Quella di bere è un'azione tanto naturale quanto fondamentale

Troppo spesso, presi da mille attività quotidiane, ci dimentichiamo di bere, ed è proprio ciò che sempre dà una notevole ricchezza. SodaStream, leader mondiale nella produzione e distribuzione di sistemi di gasatura domestica di bevande. Proprio analizzando il rapporto tra italiani e idratazione, il dato che non vuole riaccolgere è tutti che hanno il vero "stuzzico" del nostro organismo e lo fa attraverso la campagna #BereMeglioPerStareMeglio. Il quantitativo di acqua tecnicamente idoneo da assumere nel corso della giornata è di circa 1,5 litri al giorno, che corrisponde individualmente a 8 bicchieri, preferibilmente ripartiti nel corso della giornata. Durante la stagione calda e così ci stiamo avvicinando riducendo la nostra sportiva sarebbe importante assumere più acqua rispetto al solito. Il solo consiglio è quello di bere una "bicchiera" di acqua al mattino, prima di uscire di casa. Questo serve anche a portare in circolo i nutrienti fino alla periferia del nostro corpo. È importante ricordarsi di bere prima di avvertire lo stomaco della sete, il quale sollecita già la presenza di uno stato di disidratazione, che ha un Dotti. Paolo Cavalli, medico chirurgo esperto in Scienze dell'Alimentazione, Dietetica e Dietrologia a Milano.

10 consigli della buona idratazione firmati SodaStream

- Bere un bicchiere d'acqua appena svegli, prima di colazione.
- La quantità indicativa di acqua da bere durante la giornata è di 8 bicchieri al giorno, da ripartire nel corso della giornata (6 al mattino e 4 tra pomeriggio e sera).
- Tenersi l'acqua sempre a portata di mano.
- Bere sempre durante i pasti e gli spuntini.
- Usare bicchieri piccoli, bassi e larghi, come lo grado di ingannare la vista e quindi vi sembrerà di bere meno.
- Bere sempre a piccoli sorsi.
- Ciacqua frizzante è un'ottima soluzione per sentirsi in modo più energico.
- Una buona alternativa possono essere le tisane a base di aromatizzazione.
- Bere durante lo sport, a piccoli sorsi e con regolarità.
- Mangiare tanta frutta e verdura.

I prodotti

Bm Bio Raw Natural
Una linea di gustosi prodotti 100% biologici certificati, realizzati con ingredienti attentamente selezionati per le loro proprietà organolettiche e la ricchezza dei loro valori nutritivi: frutti rossi, baobab, canapa, chia, fichi, goji e spirulina.

Suunto Suunto 3 Fitness
Progettato per le persone che conducono uno stile di vita attivo, un orologio fitness con un innovativo programma di allenamento adattivo basato sui livelli di fitness individuali, che aiuta a mantenere un sano equilibrio tra attività e riposo.

I prodotti

Bm Bio Raw Natural
Una linea di gustosi prodotti 100% biologici certificati, realizzati con ingredienti attentamente selezionati per le loro proprietà organolettiche e la ricchezza dei loro valori nutritivi: frutti rossi, baobab, canapa, chia, fichi, goji e spirulina.

Suunto Suunto 3 Fitness
Progettato per le persone che conducono uno stile di vita attivo, un orologio fitness con un innovativo programma di allenamento adattivo basato sui livelli di fitness individuali, che aiuta a mantenere un sano equilibrio tra attività e riposo.

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: SCI IL MONDO DELLA NEVE

Date: 01.06.2018

Publication type: Journal/Magazine

Circulation: 25.000

Reach: -

Tone of voice: positive



Scuola Sci Cortina

UNA STAGIONE CON NOI

di Maria Cappa e Sofia Casolo

DAPI LA PRIMA SPERIMENTAZIONE di un sistema a scivolo, fino dal mese di febbraio, quando a Cortina sono stati aperti i primi impianti in Cab Corchia sono arrivate due di serie fino al primo giorno del mese di maggio, quando anche lo scivolo in Val di Fiemme ha aperto la stagione. In questi giorni si è aperta la stagione di sci e di snowboard, con la partecipazione di centinaia di concorrenti.

CORTINA FASHION WEEK - FASHION KIDS
La stagione è stata, come ormai da un anno, all'insegna della moda. In occasione della settimana del 4-10 Dicembre, Cortina, infatti, ha organizzato il grande evento alla grande ospitato nella Casa Aragonese ospitato da Cortina e Cortina.

LABORAZIONE CON LA STAMPA al pomeriggio. Ci saranno numerosi premi e gadget offerti dai nostri sponsor, esperienze di sci in fuori pista (freeride) in totale sicurezza, pizze in alta quota (presso Capanna Ra Valles, a 2475 metri di altezza), gimkana strider bike, aperitivi, pasta party e merende di tutti i tipi e per tutti i gusti. Ad una settimana così... è stato proprio impossibile mancare!

IL CARNEVALE SUGLI SCI
Il 13/02/2018 è stato un Martedì Grasso goloso ed allegro, durante il quale allievi e maestri hanno colorato le piste di Cortina con le loro maschere di carnevale, hanno fatto merenda sulla neve e partecipato alla tradizionalissima gimkana di carnevale organizzata dalla Scuola Sci Cortina.

WEEK 4 KIDS
Dal 4 al 10 Marzo: sette giorni a Cortina, con noi, all'insegna del divertimento sulla neve. Week 4 Kids è stata una settimana pensata per offrire ogni giorno, ai nostri piccoli allievi una vacanza sugli sci davvero indimenticabile tra lezioni di sci, di snowboard e gare al mattino, laboratori, giochi, oltre ad attività ricreative organizzate anche in col-

laborazione con La Stampa al pomeriggio. Ci saranno numerosi premi e gadget offerti dai nostri sponsor, esperienze di sci in fuori pista (freeride) in totale sicurezza, pizze in alta quota (presso Capanna Ra Valles, a 2475 metri di altezza), gimkana strider bike, aperitivi, pasta party e merende di tutti i tipi e per tutti i gusti. Ad una settimana così... è stato proprio impossibile mancare!

Segnaliamo poi che per la seconda volta i ragazzi di Art-Sport Orkun e Bebe Via, dal 21 al 25 Marzo, sono stati impegnati insieme ai nostri maestri in 5 giorni dedicati allo sport sulla neve e allo sci in particolare, ma non solo... Il programma è, infatti, come sempre ricchissimo di eventi e di momenti di condivisione e di socializzazione perché siamo convinti che stare insieme e fare squadra faccia bene al fisico e allo spirito. Per concludere, ricordiamo che finché la neve c'è e gli impianti sono aperti, lezioni private o collettive di sci, di snowboard, di telemark e di freestyle sono assicurate ad adulti e bambini. Vi aspettiamo! @SC



Hafro, Bellini e Barberini. Grandi sono state sia le emozioni della prima gara sugli sci svoltasi, per i più piccoli, principianti e livelli di bronzo, sulla pista Baby Socrepes, sia quelle dei Trofei Suunto, Sci: Il mondo della neve, Falconeri, Hafro, Bellini, e Barberini disputatisi sulla pista di Socrepes, ogni settimana, con la partecipazione di centinaia di concorrenti.

IL CARNEVALE SUGLI SCI
Il 13/02/2018 è stato un Martedì Grasso goloso ed allegro, durante il quale allievi e maestri hanno colorato le piste di Cortina con le loro maschere di carnevale, hanno fatto merenda sulla neve e partecipato alla tradizionalissima gimkana di carnevale organizzata dalla Scuola Sci Cortina.

WEEK 4 KIDS
Dal 4 al 10 Marzo: sette giorni a Cortina, con noi, all'insegna del divertimento sulla neve. Week 4 Kids è stata una settimana pensata per offrire ogni giorno, ai nostri piccoli allievi una vacanza sugli sci davvero indimenticabile tra lezioni di sci, di snowboard e gare al mattino, laboratori, giochi, oltre ad attività ricreative organizzate anche in col-

laborazione con La Stampa al pomeriggio. Ci saranno numerosi premi e gadget offerti dai nostri sponsor, esperienze di sci in fuori pista (freeride) in totale sicurezza, pizze in alta quota (presso Capanna Ra Valles, a 2475 metri di altezza), gimkana strider bike, aperitivi, pasta party e merende di tutti i tipi e per tutti i gusti. Ad una settimana così... è stato proprio impossibile mancare!

Segnaliamo poi che per la seconda volta i ragazzi di Art-Sport Orkun e Bebe Via, dal 21 al 25 Marzo, sono stati impegnati insieme ai nostri maestri in 5 giorni dedicati allo sport sulla neve e allo sci in particolare, ma non solo... Il programma è, infatti, come sempre ricchissimo di eventi e di momenti di condivisione e di socializzazione perché siamo convinti che stare insieme e fare squadra faccia bene al fisico e allo spirito. Per concludere, ricordiamo che finché la neve c'è e gli impianti sono aperti, lezioni private o collettive di sci, di snowboard, di telemark e di freestyle sono assicurate ad adulti e bambini. Vi aspettiamo! @SC



SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: KARENPSPORT.IT/POST
FACEBOOK

[LINK](#)

Date: 01.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



 **Karen P. sport** ...

Ha preso il via oggi RiminiWellness! Dopo la pausa dell'anno scorso dovuta al pancione, quest'anno torno in fiera in veste di Blogger Ufficiale. Il mio programma di domani è ricco di lezioni che svolgerò indossando KeepFit, la linea per il Fitness di BV Sport Italia, che accelera la tonificazione dei muscoli e aiuta a combattere la cellulite e il mio super orologio [Suunto](#) 3 Fitness! Seguitemi!
#RiminiWellness #RW18 #iousoKeepFit



KARENPSPORT.IT
Ancora una volta a Rimini Wellness in veste di blogger ufficiale della fiera - Karen P. Sport

 Mi piace  Commenta  Condividi 

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: KARENPSPORT.IT/POST
FACEBOOK

[LINK](#)

Date: 01.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



Karen P. sport
1 giugno · 🌐

RiminiWellness non delude mai! ❤️

Oggi, io e altre tre blogger ufficiali della fiera (Roberta Mirata e Run Veg) abbiamo fatto il pieno di sport con degli outfit BV Sport!

BodyPump LES MILLS Precor Queenax [Suunto](#) SKECHERS SuperJump

Mi piace Commenta Condividi +4



Publication name: TREKKING.IT	LINK	Date: 05.06.2018
Publication type: online		Circulation: -
Reach: -		Tone of voice: positive

Abbonati a

TREKKING.it

vivere, scoprire e viaggiare

Abbonati a

HOME
NEWS
ITINERARI
REPORTAGE
I CONSIGLI
SALUTE
ABBIGLIAMENTO
STORE
OSPITALITÀ
LABORATORI

Artico: prima “spedizione solare” per fotomappare gli habitat in pericolo

Stefano Valentino



Gli indigeni Nenet che vi abitano sin dall'alba dei tempi l'hanno battezzata Yamal, “il confine del mondo”. È il nome della penisola al confine tra Europa e Asia, protesa verso il Polo Nord, dove abbiamo deciso di condurre la spedizione inaugurale del progetto ArcticRounder.

L'iniziativa è volta a **documentare la bellezza dell'Artico e la crisi ambientale che ne minaccia gli ecosistemi e le popolazioni** che, con essi, hanno stabilito una simbiosi millenaria.

Il progetto è realizzato in partnership col programma **Street View Trusted Photographers**. I nostri Itinerari fotografici a 360° su Google Maps permettono ai lettori di **avventurarsi virtualmente** attraverso i selvaggi e remoti **paesaggi dell'Artico** prima che essi vengano alterati irrimediabilmente dal riscaldamento globale.

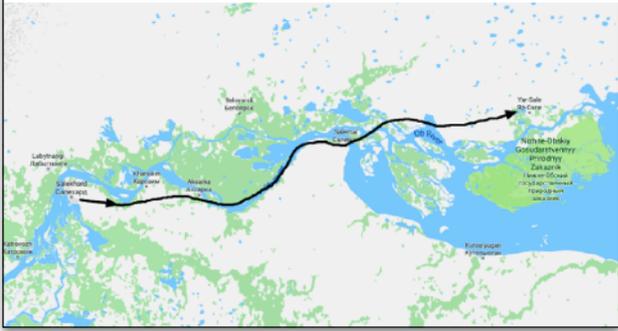
Fotografie di Stefano Valentino e Francesca Bormioli



Google Street View **trusted**

Il nostro primo viaggio inizia a Salekhard sulla sponda est dell'Ob. Questo possente fiume, uno dei più lunghi al mondo, scorre da Sud a Nord per oltre **3000 Km** lungo le pendici orientali degli Urali.

Giunto a Salekhard, l'Ob devia ad angolo retto, lasciandosi alle spalle l'estremità settentrionale della catena montuosa, per sfociare con un **gigantesco estuario nel Mare di Kara**, 200 Km a nord-est. E' esattamente la **direzione che intendiamo seguire.**





Publication name: TREKKING.IT

[LINK](#)

Date: 05.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive

TREKKING.it

vivere, scoprire e viaggiare

HOME
NEWS
ITINERARI
REPORTAGE
I CONSIGLI
SALUTE
ABBIGLIAMENTO
STORE
OSPITALITÀ
LABORATORI

Fino a 20 anni fa, Salekhard era un **mucchio di casupole di legno**. I suoi pochi abitanti erano abbandonati come i resti della **ferrovia transpolare sognata da Stalin**, che doveva trasformare questa comunità in capo al mondo in uno strategico snodo commerciale per il **trasporto del nickel artico**.

Da allora, la città è stata ammodernata e ampliata con fondi pubblici per creare una testa di ponte nell'**espansione economica verso nord**. Oggi è una **città ultra-moderna in mezzo al nulla, tagliata in due dal circolo polare artico**, raggiungibile con 4 ore di volo o 2 giorni di treno da Mosca.

In uno dei suoi nuovissimi palazzi ha sede l'ufficio locale del **colosso energetico Gazprom**. La penisola di Yamal, oltre alle **tribù nomadi dei Nenet**, ospita infatti le **più grandi riserve di gas del pianeta**.

I recenti impianti di estrazione e i corridoi ferroviari voluti dal governo per consentirne lo sfruttamento entrano **in rotta di collisione con le vie migratorie** percorse dalle tribù nomadi dei Nenet. Il **conflitto tra modernità e tradizione** è argomento tabù tra indigeni e stranieri, come avremo poi occasione di apprendere.



Esempio della fantasiosa architettura avveniristica di Salekhard

Mossi dall'intento di **raccogliere testimonianze dirette** presso le popolazioni locali, ci imbarchiamo in un **temerario tour in bicicletta**.

La nostra è una **missione impossibile**, attraverso la quale sperimentiamo sulla nostra pelle quanto sia arduo viaggiare nel modo rigorosamente **autonomo ed eco-sostenibile** in cui usavano spostarsi nei tempi andati i Nenet. Ormai, anch'essi ricorrono sempre più ai veicoli introdotti dallo stesso **progresso tecnologico che riscalda il pianeta e condanna il loro habitat**.

In pista siamo io e Anton, un **giovane nativo Nenet** che decide di farci da guida, dopo esser riuscito a farsi prestare una bicicletta da Ivan, il direttore del megastore "Sportmaster" di Salkhard, rimasto affascinato dal nostro piglio avventuroso.

Io invece sono in sella al mio bolide, attrezzato a redazione solare: un **pannello fotovoltaico agganciato sul retro alimenta gli apparecchi di registrazione foto e video**. È l'unico modo per **evitare che i dispositivi si scarichino in pochi minuti** a causa delle basse temperature.



Il nostro compagno di avventure Anton (a sinistra) mentre riceve la bicicletta da Ivan, direttore del negozio SportMaster

Publication name: TREKKING.IT

[LINK](#)

Date: 05.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive

Abbonati a
TREKKING
& OUTDOOR
CLICCA QUI

TREKKING.it
vivere, scoprire e viaggiare

Abbonati a
TREKKING
& OUTDOOR
CLICCA QUI

HOME

NEWS

ITINERARI

REPORTAGE

I CONSIGLI

SALUTE

ABBIGLIAMENTO

STORE

OSPITALITÀ

LABORATORI

Ci vogliono altre **4 ore per coprire i restanti 150 Km** che ci separano dalla nostra destinazione. Si tratta di **Yar-Sale**, il centro urbano dove si tiene il festival annuale del folklore Nenet.



Ancora 50Km per Yar-Sale, la nostra destinazione

Centinaia di nomadi accorrono a Yar-Sale da ogni dove, abbandonando i loro accampamenti sparsi nella tundra.

Durante i tre giorni dell'adunata, le diverse squadre tribali si sfidano alla **corsa delle renne**, alla presa al lazo e ad altre gare in cui esibiscono la propria abilità di capi bestiame davanti a un pubblico di compatrioti che sfoggiano i **migliori abiti tradizionali**, indossati apposta per l'evento.

Decidiamo di incamminarci lungo un sentiero che collega i diversi accampamenti della zona. La nostra idea è fotografare la tundra del Nenet e mostrarla su Google Maps affinché tutti sappiano dove si ergono questi accampamenti, prima che di essi rimanga solo il ricordo.

Ad accompagnarci nella nostra escursione, oltre a Francesca, è il piccolo Timur che ci offre generosamente la sua **slitta di legno** per trasportare il nostro pannello solare. Con esso alimentiamo, strada facendo, lo smartphone e la fotocamera con cui scattiamo le immagini sferiche per lasciare la nostra memoria ai posteri.

Magari un giorno lontano, quando l'aria primaverile non sarà più gelida, bensì rovente, chi giungerà qui troverà la tundra già svestita del suo manto immacolato.



[VISITA IL SITO ART CROUNDER](#)

GLI SPONSOR TECNICI DELLA SPEDIZIONE

Suunto ci ha fornito un orologio Spartan Trainer Wrist HR per geolocalizzarci e calcolare regolarmente il tempo a nostra disposizione prima del gelo, con performance ottimali

Publication name: SKIALPER.IT

[LINK](#)

Date: 05.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive

skialper

SKIALP RACE ▾ RISALITA PISTE OUTDOOR RUNNING EDICOLA DIGITALE ▾



Arriva **Suunto 9**

Fino a 120 ore di registrazione con GPS attivo

Di Redazione - 5 giugno 2018

 Mi piace 46

 Tweet



Suunto ha annunciato oggi il lancio del nuovo **Suunto 9**, orologio multisport con GPS con un obiettivo prima di tutti: la durata della batteria: fino a 120 ore con GPS e un sistema di gestione avveduta del ciclo di vita della batteria stessa, con promemoria intelligenti per garantire un funzionamento del dispositivo totalmente in linea con le proprie necessità. Suunto 9 è compatibile con la nuova app Suunto che permette di conservare traccia degli allenamenti, dell'attività giornaliera e del sonno, consentendo di condividerne i log e di coinvolgere gli altri membri della community della app Suunto.

BATTERIA E PROMEMORIA – Le tre modalità batteria predefinite, Performance, Endurance e Ultra, regalano da 25 a 120 ore di registrazione con tracciabilità GPS attivata. Inoltre, è possibile creare modalità batteria personalizzate sulla base delle proprie esigenze. Quando si inizia una sessione di registrazione si avrà una stima della durata della batteria residua. Se la carica non fosse sufficiente, è possibile passare a un'altra modalità in qualsiasi momento. Inoltre **Suunto 9** utilizza promemoria intelligenti per fare in modo di avere una carica sufficiente a disposizione per l'avventura successiva. Alcuni promemoria hanno carattere preventivo e tengono in considerazione, ad esempio, la cronologia delle attività per garantire di avere sempre il massimo della carica a disposizione per l'uscita successiva. Se l'orologio rileva un basso livello di carica durante lo svolgimento di un esercizio, suggerisce automaticamente di modificare la modalità batteria.

Publication name: SKIALPER.IT

[LINK](#)

Date: 05.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive

skialper

SKIALP RACE ▾ RISALITA PISTE OUTDOOR RUNNING EDICOLA DIGITALE ▾



I TEST – [Suunto 9](#) è stato testato al limite delle sue possibilità, con migliaia di ore di utilizzo reale nelle condizioni più estreme dal team Suunto e da atleti di ogni parte del mondo, è il compagno fidato con cui condividere ogni avventura. «Abbiamo sottoposto [Suunto 9](#) a test molto severi, innanzitutto all'interno del nostro laboratorio di prova, esponendo i materiali e la struttura a forze ed agenti differenti, tra cui gocciolamento, congelamento/disgelo, umidità e immersione in acqua, quindi al collaudo da parte del nostro team di esperti ed appassionati collaudatori sul campo e atleti, che hanno utilizzato l'orologio per mesi nel corso dei loro allenamenti e nella vita di tutti i giorni» afferma Markus Kemetter, product line manager di [Suunto](#).

FUSEDTRACK – Nelle ultramaratone la durata della batteria è spesso il fattore limitante per registrare distanza e percorso in modo accurato, dato che la funzionalità GPS assorbe molta energia. L'algoritmo originale FusedTrack di [Suunto](#) combina GPS e dati provenienti dal sensore di movimento per migliorare la precisione di percorso e distanza. Ciò consente di aumentare la durata della batteria abbassando l'assorbimento di energia da parte del GPS, senza per questo comprometterne la precisione in modo significativo. In linea con l'esperienza sportiva [Suunto](#), [Suunto 9](#) è dotato di oltre 80 modalità sport e offre la misurazione della frequenza cardiaca al polso fornita da Valencell Inc. L'orologio è dotato di funzionalità completa di navigazione GPS, ora di alba/tramonto, allarme temporale/tempesta e di molte altre funzioni eccezionali per atleti e amanti dell'avventura outdoor. Associando [Suunto 9](#) con la nuova app [Suunto](#) si possono tracciare tutte le avventure e seguire le tendenze di lungo periodo, come l'attività giornaliera e il sonno, condividendole con la community. La connessione mobile intelligente tiene sempre al corrente delle tue attività quotidiane con avvisi di chiamate in arrivo, messaggi e notifiche direttamente sull'orologio. La app [Suunto](#) può essere scaricata dall'App Store e da Google Play. [Suunto 9](#) è progettato e realizzato in Finlandia. Lunetta e pulsanti in acciaio inossidabile, vetro in cristallo zaffiro e cassa robusta sono abbinati a un cinturino in silicone morbido e resistente.

[Suunto 9](#) sarà disponibile a partire dal prossimo 26 giugno in due colori: bianco e nero. Il prezzo consigliato al pubblico è di 599 euro.

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: SKIALPER.IT

[LINK](#)

Date: 05.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive

skialper

SKIALP RACE ▾ RISALITA PISTE OUTDOOR RUNNING EDICOLA DIGITALE ▾





Publication name: STARBENE

Date: 05.06.2018

Publication type: Journal/Magazine

Circulation: 76.700

Reach: -

Tone of voice: positive



Starbene | Fitness

PIÙ TONICI CON LA BODY BAND

Con la fascia elastica in 9 mosse rassodi il lato B, snellisci le gambe, tonifichi spalle e pettorali. E ottieni i risultati in metà tempo

di Federica Torti

1 CAMMINATA LATERALE
 Si tratta di un esercizio semplice ma, al tempo stesso, eccellente per allenare e tonificare cosce e glutei. In piedi, posiziona l'elastico annodato poco sopra le ginocchia e divaricale quanto basta per portarlo in tensione. Poi, fletti le gambe nella posizione dello squat. Sposta quindi il peso sui talloni e piegati flettendo il busto leggermente in avanti,

rispettando la curvatura naturale della schiena. Da questa posizione fai un paio di passi laterali spostandoti a sinistra, divaricando e flettendo le gambe ogni volta in modo da tendere la fascia elastica. Torna al centro e ripeti a destra. Mantieni le punte dei piedi rivolte in avanti e non ruotare i fianchi. Le anche sono sempre allineate.
Esegui 8-10 ripetizioni complete per lato, per 2 serie.

2 MOVIMENTO DELLA RANA
 Tonifichi l'intero coscia (dove i muscoli si rilassano più facilmente), la parte posteriore della gamba e l'addome. Sdraiata a terra sulla schiena, porta le ginocchia al petto e fai passare l'elastico sotto la pianta dei piedi, afferandone le estremità. Unisci i talloni e divarica le punte, incrociando la fascia tra le ginocchia divaricate. Tendi e porta le mani verso il petto, piegando le braccia con i gomiti appoggiati al suolo (foto a). Da qui, ispira, poi espirando, senza modificare la posizione delle braccia, distendi le gambe in avanti e in alto, spingendo i piedi contro la resistenza dell'elastico (foto b). Non iperestendere le ginocchia. Dopodiché, inspirando, piegate lentamente fino a tornare alla posizione di partenza.
Esegui l'esercizio 8-10 volte per 3 serie.

a

b

Starbene.it | Fitness | Starbene

Con la banda elastica in lattice è perfetta per rimodellare la silhouette. Si avvolge in borsa e si può utilizzare ovunque, oltre che per i tuoi workout casalinghi anche al parco o in vacanza. Grazie alla resistenza, aumenta l'intensità degli esercizi, con un minor rischio di infortunio rispetto, per esempio, ai pesi liberi. Con i manubri, infatti, il carico sulla colonna vertebrale e sulle articolazioni è costante in tutte le fasi dell'esercizio. Mentre con la banda elastica, quando rilasci lentamente la tensione, il muscolo continua a lavorare ma la resistenza è nulla. Quello che ti proponiamo è un training total body studiato da Gianluca Zoppi, personal trainer a Genova: intenso per gambe e glutei, coinvolge anche la parte alta di spalle, braccia e dorso. E mantiene gli addominali sempre attivi. Ripetilo 2-3 volte alla settimana, oltre all'effetto "più tonica e soda", migliora anche la mobilità delle articolazioni.

3 POSIZIONE DEL PONTE CON DISTENSIONE
 Un esercizio perfetto per rassodare i glutei, snellire le cosce e scolpire gli addominali. Questi ultimi sostengono la posizione a ponte, evitando che la zona lombare si inarchi. Sdraiata sulla schiena, con le gambe divaricate quanto i fianchi, le ginocchia piegate e i piedi a terra. Solleva un piede, fai passare il centro della fascia attorno alla pianta e afferrane le estremità con le mani. Inspirando, contrai i glutei per sollevare il bacino, allineando i fianchi. Rimani in appoggio sulle spalle. Da qui distendi la gamba con le ginocchia in linea. Le braccia sono tese. Poi piega il ginocchio senza tornare a terra con il bacino. Ripeti per 8-10 volte, poi rilassati a terra. **Fai una pausa di 30", poi esegui con l'altra gamba. Sosta 30", quindi ripeti per un'altra serie.**

4 APERTURE "A VONGOLA"
 Questo movimento richiama l'apertura e la chiusura di una vongola. Ed è mirato a rassodare la fascia laterale dei glutei e l'interno coscia. Sdraiati su un fianco, in appoggio sul gomito, con le gambe sovrapposte, le ginocchia piegate e il busto sollevato. Fai passare l'elastico intorno alle gambe e

posizionalo poco sotto le ginocchia. Con i fianchi allineati, porta la mano destra alla testa, attiva addominali e glutei e, mentre tieni i piedi uniti, apri e solleva il ginocchio fino a tendere l'elastico. Il bacino rimane fermo. Rimani nella posizione contando fino a 3, poi riappoggia il ginocchio e torna a terra con il bacino. **Esegui l'esercizio 8-10 volte. Poi inverti fianco e gambe. Tutto per 3 serie.**

Attenzione alla postura
 Per ottimizzare i benefici degli esercizi, fai attenzione alla postura, soprattutto quando ti alleni nelle posizioni in piedi. La colonna vertebrale deve rimanere dritta, con il bacino leggermente retrocesso o nello squat, mantenendo la curvatura naturale. Il collo è sempre rilassato. Non piegarti in avanti per afferrare l'elastico, ma fletti sempre le gambe. L'ideale sarebbe se, la prima volta, ti allenessi davanti allo specchio, ma puoi essere aiutata anche appoggiarti con la schiena alla parete. Ricordi alla tentazione di aumentare la velocità durante il movimento di ritorno, perché in questa fase vengono attivati muscoli diversi rispetto alla stazione.



Publication name: STARBENE

Date: 05.06.2018

Publication type: Journal/Magazine

Circulation: 76.700

Reach: -

Tone of voice: positive



Starbene | Fitness

5 PONTE CON APERTURE
Questo esercizio attiva contemporaneamente glutei e addominali ed è anche indicato per mantenere l'apertura e la mobilità delle anche. In posizione seduta, gambe piegate, piedi a terra, annoda l'elastico sopra le ginocchia, poi sdraiai sulla schiena. Braccia lungo i fianchi. Quindi porta in contatto le piante dei piedi e apri le ginocchia verso l'esterno tendendo la fascia elastica. Da questa posizione, contrando i glutei solleva busto e bacino nella posizione del ponte, rimanendo in appoggio sulle spalle. Attiva gli addominali creando una linea con il corpo dalle spalle alle ginocchia. In questo modo preservi anche la schiena. Mantieni contando fino a 3, quindi torna lentamente a terra rilassando anche le gambe. Ripeti 8-10 volte per 3 serie, con qualche secondo di pausa tra l'una e l'altra.

6 TRAZIONI DORSALI
Rinforzi la parte alta della schiena e le spalle, in particolare il gran dorsale e i deltoidi. In piedi, con le ginocchia piegate, fletti leggermente il busto in avanti, mantieni la curva naturale della schiena e blocca con i piedi la parte centrale della banda elastica, afferandone le estremità. Le braccia sono tese. Ora, aumentando la tensione dell'elastico, piega le braccia portando i gomiti in alto e indietro, senza aprirli di lato. Fai partire il movimento di trazione dai muscoli del dorso. Quindi ridistendi le braccia per tornare nella posizione iniziale. Quando porti le mani verso il busto espira, quando le allontani inspiri. Ripeti 8-10 volte per 3 serie, con qualche secondo di pausa tra i set.

7 DISTENSIONI DELLE BRACCIA
Puoi eseguire questo movimento, mirato a tonificare i pettorali, in piedi o in ginocchio. Nel primo caso fissa l'elastico alla maniglia di una finestra o a un palo se sei all'aperto; nel secondo intorno alla gamba del tavolo (ben stabile). Per lavorare in modo corretto, la fascia deve essere all'altezza delle spalle. Quindi, afferre le estremità con i gomiti piegati indietro e in basso, le mani all'altezza delle spalle e le scapole vicine, per preservare l'articolazione. Da qui, espirando, con un movimento ampio e controllato, tendi l'elastico distendendo le braccia. Se vuoi ottimizzare la contrazione a livello di pettorali e deltoidi mantienila un istante. Poi, ispirando, torna nella posizione di partenza. Controlla il movimento per risultarne efficace. Ripeti 8-10 volte per 3 serie, con qualche secondo di pausa tra i set.

8 ALZATE LATERALI
Sono un ottimo esercizio per continuare il lavoro sulle spalle, rinforzando la muscolatura e l'articolazione. In piedi, blocca l'elastico al centro con il destro e afferre le estremità in cui si espira durante lo sforzo, nel caso delle alzate laterali ispira quando porti le braccia in alto perché il torace è in espansione. Ripeti 8-10 volte, per 3 serie, con qualche istante di pausa tra l'una e l'altra.

9 ESTENSIONI
È un classico per rassodare i tricipiti (la parte posteriore del braccio). Reso più intenso dalla trazione dell'elastico. In piedi, gambe un poco divaricate e ginocchia leggermente flesse per scaricare la tensione dalla regione lombare. Impugna l'elastico verso il centro e fai passare la fascia dietro le spalle, piegando il sinistro dietro la schiena e il destro verso la testa (foto a).

al. Poi, con il gomito destro fermo e il braccio vicino al capo estendi la fascia verso l'alto, mentre il sinistro "tira" verso il basso (foto b). Quindi rilassa per tornare alla posizione di partenza. Il movimento è lento e controllato, mentre la testa rimane ferma con lo sguardo fisso avanti. Espira quando l'elastico si tende, ispira quando la tensione di allenta. Ripeti 10 volte, poi inverti le braccia. Per 3 serie, con qualche secondo di pausa tra i set.

83

Starbene.it | Fitness | Starbene

8 ALZATE LATERALI
Sono un ottimo esercizio per continuare il lavoro sulle spalle, rinforzando la muscolatura e l'articolazione. In piedi, blocca l'elastico al centro con il destro e afferre le estremità in cui si espira durante lo sforzo, nel caso delle alzate laterali ispira quando porti le braccia in alto perché il torace è in espansione. Ripeti 8-10 volte, per 3 serie, con qualche istante di pausa tra l'una e l'altra.

9 ESTENSIONI
È un classico per rassodare i tricipiti (la parte posteriore del braccio). Reso più intenso dalla trazione dell'elastico. In piedi, gambe un poco divaricate e ginocchia leggermente flesse per scaricare la tensione dalla regione lombare. Impugna l'elastico verso il centro e fai passare la fascia dietro le spalle, piegando il sinistro dietro la schiena e il destro verso la testa (foto a).

al. Poi, con il gomito destro fermo e il braccio vicino al capo estendi la fascia verso l'alto, mentre il sinistro "tira" verso il basso (foto b). Quindi rilassa per tornare alla posizione di partenza. Il movimento è lento e controllato, mentre la testa rimane ferma con lo sguardo fisso avanti. Espira quando l'elastico si tende, ispira quando la tensione di allenta. Ripeti 10 volte, poi inverti le braccia. Per 3 serie, con qualche secondo di pausa tra i set.

83

Scegli la tensione giusta
La body band, comoda e versatile, è disponibile con vari livelli di resistenza, in genere codificate per colore. Tinte chiare come il giallo di solito sono riservate a resistenza leggera, il verde è classificato medio così come l'azzurro, mentre colori come rosso, blu e nero sono indicati per chi ha già raggiunto un buon livello di allenamento. Le fasce andrebbero sciolte quando inizi a notare delle piccole fenditure: significa che la trama ha perso elasticità. Attenzione anche a scegliere la lunghezza corretta. Per calcolarne quella giusta, in base alla statura, posiziona i piedi su una delle estremità e tendila alzando il braccio fin sopra la testa. Raggiungendo la massima estensione, devi avere ancora una parte di fascia libera. Utile quando i workout prevedono di legarla o fissarla. Tieni conto, poi, che più l'elastico è corto più intenso è lo sforzo per distenderlo e maggiore sarà il lavoro muscolare.

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: FEDERICATORTI.IT/
POST FACEBOOK

LINK

Date: 05.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



Federica Torti
5 giugno · 📍

In edicola su Starbene In forma con la #bodyband #fitness Twiga Beach Club #fortedeimarmi #versilia #top e allenamento Gruppo Inferno #runningshoes #leggings ASICS #watch Suunto #earrings Fancs V.

Starbene Fitness

PIÙ TONICI CON LA BODY BAND

Con la fascia elastica in 9 mosse razionali il foto fit snellisci le gambe, tonifichi spalle e pettorali. E ottieni i risultati in metà tempo

1 **CONTRAZIONE E LAVORAZI**
Si tratta di un esercizio semplice ma, al tempo stesso, acciaccante per chi non è abituata a lavorare in ginocchio. In piedi, ginocchia flesse a 90°, appoggia i piedi sopra la ginocchia e allungare le gambe e allungare le braccia per portarle in tensione. Più fatti le gambe nella posizione delle mani. Spostare i piedi...
2 **INVERSIONE DELLA RANA**
Tendilo l'attimo prima di essere...
3 **POSIZIONE DEL PONTE CON DIFFERENZIA**
...
4 **APERTURA**...

5 **CON LA BANDA ELASTICA**...
6 **LA BANDA ELASTICA**...
7 **LA BANDA ELASTICA**...
8 **LA BANDA ELASTICA**...
9 **LA BANDA ELASTICA**...

MI piace **Commenta** **Condividi**

Publication name: WEARNEWS.IT

[LINK](#)

Date: 05.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive

WeAr

Wearable e dintorni
Fascino da scoprire, futuro da indossare



Pensando alle sfide interminabili, **Suunto 9** mette d'accordo GPS e autonomia

Diverse modalità d'uso e accorgimenti mirati spingono la durata a 120 ore, tracciamento incluso

Croce e delizia, rispettivamente per produttori e utenti di smartphone, il GPS è ormai funzione dalla quale difficile fare a meno se non sui modelli di tracker più economici. Per chi è chiamato però a far convivere questa esigenza con l'autonomia, è una continua ricerca di un compromesso accettabile. Ancora più difficile da trovare quando l'attività si spinge all'estremo per durata e precisione del rilevamento.

Abituata da sempre a non arrendersi di fronte alle sfide della tecnologia, **Suunto** registra un interessante passo in avanti con **Suunto 9**, orologio multisport capace di raggiungere in condizioni ideali d'uso un'autonomia dichiarata fino a 120 ore, grazie a una gestione molto attenta del ciclo di vita della batteria stessa, e diverse modalità di funzionamento. Pensato per allenamenti e competizioni di grande intensità e lunga durata, è anche il risultato di migliaia di ore di test nelle condizioni più estreme.

L'idea ruota intorno a tre modalità batteria predefinite: Performance, Endurance e Ultra, per un'autonomia variabile tra 25 a 120 ore di registrazione con tracciabilità GPS attivata. Qualora non fosse sufficiente, è disponibile anche una modalità personalizzata.



Publication name: WEARNEWS.IT

[LINK](#)

Date: 05.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



In ogni caso, quando si inizia una sessione di registrazione, viene effettuata una stima della durata della batteria residua in modalità corrente. Se la non risulta sufficiente, è possibile passare a un'altra modalità in qualsiasi momento. Inoltre, una serie di promemoria intelligenti aiuta comunque a conservare una carica sufficiente per l'avventura successiva, qualora non fosse possibile accedere a una ricarica per lungo tempo. Alcuni promemoria hanno carattere preventivo e tengono in considerazione per esempio la cronologia delle attività. Se l'orologio rileva un basso livello di carica durante lo svolgimento di un esercizio, suggerisce di modificare la modalità.



Nelle situazioni più estreme, come può essere una ultramaratona, può tornare utile anche l'algorithmo proprietario FusedTrack, capace di combinare GPS e dati provenienti dal sensore di movimento per migliorare la precisione di percorso e distanza. Soprattutto però, questo contribuisce a ridurre l'assorbimento per il tracciamento satellitare e aumentare l'autonomia, senza compromettere la precisione.

Tanta attenzione alla micidiale combinazione GPS/batteria, non ha naturalmente distolto Suunto dagli altri dettagli, a partire dalla misurazione della frequenza cardiaca al polso fornita da Valencell, funzionalità completa di navigazione GPS, ora di alba/tramonto, allarme temporale/tempesta e di molte altre funzionalità specifiche per atleti e amanti dell'avventura outdoor.

Lunetta e pulsanti sono in acciaio inossidabile, il vetro in cristallo zaffiro e la cassa robusta sono abbinati a un cinturino in silicone. Suunto 9 sarà disponibile a partire dal prossimo 26 giugno nelle due varianti di colori bianco e nero, con prezzo di 599 euro.



SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: SPORTDIMONTAGNA.COM	LINK	Date: 05.06.2018
Publication type: online		Circulation: -
Reach: -		Tone of voice: positive



f 5/6/2018 letto 1598 volte

WhatsApp

Twitter

EMAIL

TAGS: NUOVO SUUNTO 9 SUUNTO

SUUNTO

Suunto annuncia oggi il lancio del nuovo **Suunto 9**, orologio multisport con GPS ideato per gli atleti che desiderano solo il meglio dal loro wtc per lo sport...

Suunto 9 offre una durata straordinaria della batteria: fino a 120 ore con GPS e un sistema di gestione avveduta del ciclo di vita della batteria stessa, con promemoria intelligenti per garantire un funzionamento del dispositivo totalmente in linea con le tue necessità.

Robusto e resistente, **Suunto 9** è messo a punto per allenamenti e competizioni di grande intensità e lunga durata, ed è stato portato al limite delle sue possibilità attraverso migliaia di ore di test nelle condizioni più estreme. Suunto 9 è compatibile con la nuova app **Suunto** che permette di conservare traccia degli allenamenti, dell'attività giornaliera e del sonno, consentendo di condividerne i log e di coinvolgere gli altri membri della community della app Suunto.

PIÙ LETTI

- MARATONA DEL CIELO 2018 - CORTENO GOLGI (BS)** 7.674 visite
01/07/2018 7.674
- LEDRO SKYRACE 2018 - LEDRO (TN)** 6.280 visite
10/06/2018 6.280
- LIVIGNO SKYMARATHON 2018 - LIVIGNO (SO)** 4.888 visite
16/06/2018 4.888
- SKYRACE ALTA VALTELLINA 2018 - VALDIDENTRO (SO)** 3.878 visite
10/06/2018 3.878
- RALLY ESTIVO DELLA VALTARTANO 2018 - TARTANO (SO)** 3.853 visite
24/06/2018 3.853

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name:
SPORTDIMONTAGNA.COM

[LINK](#)

Date: 05.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



Tecnologia intelligente della batteria e promemoria intelligenti: Le tre modalità batteria predefinite: Performance, Endurance e Ultra, regalano da 25 a 120 ore di registrazione con tracciabilità GPS attivata. Inoltre, è possibile creare modalità batteria personalizzate sulla base delle proprie esigenze. Quando si inizia una sessione di registrazione si avrà una stima della durata della batteria residua in modalità corrente. Se la carica residua non fosse sufficiente, è possibile passare ad un'altra modalità in qualsiasi momento.



SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: MOBILE.HDBLOG.IT

[LINK](#)

Date: 05.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive

HDBLOG.it
MOBILE

Cerca...

Suunto 9, sport watch GPS ultra resistente a 599 euro

05 Giugno 2018  49



Suunto 9 è il nuovo sportwatch della casa finlandese progettato per gli atleti e per tutti coloro che amano svolgere attività sportive all'aperto. Dotato di GPS, il dispositivo integra una **batteria che garantisce un'autonomia fino a 120 ore con GPS attivo**, nonché un sistema di gestione del ciclo di vita della batteria stessa che distingue tra le modalità **Performance, Endurance e Ultra**. A seconda della modalità prescelta - ma sono anche personalizzabili - si hanno dalle 25 alle 120 ore di autonomia. I promemoria intelligenti permettono di avere una carica sufficiente disponibile per l'attività successiva. In caso di basso livello di carica, **Suunto 9** suggerisce automaticamente di modificare la modalità batteria.

Suunto 9 è stato progettato e realizzato in Finlandia ed ha lunetta e pulsanti in acciaio inossidabile e vetro in cristallo zaffiro. Il cinturino è in silicone.

L'orologio comunica direttamente con lo smartphone attraverso la nuova applicazione **Suunto**, attraverso la quale si accede ai dati delle attività e del sonno, con l'opzione di condividere le statistiche con i propri amici.

L'orologio è stato progettato per resistere a migliaia di ore di utilizzo in condizioni estreme, così come spiegato dal Product Line Manager di **Suunto Markus Kemetter**.

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: MOBILE.HDBLOG.IT

[LINK](#)

Date: 05.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive

HDBLOG.it
MOBILE

Cerca...

“ Abbiamo sottoposto **Suunto 9** a test molto severi. Innanzi tutto all'interno del nostro laboratorio di prova, esponendo i materiali e la struttura a forze ed agenti differenti, tra cui gocciolamento, congelamento/disgelo, umidità e immersione in acqua, quindi al collaudo da parte del nostro team di esperti ed appassionati collaudatori sul campo ed atleti, che hanno utilizzato l'orologio per mesi nel corso dei loro allenamenti e nella vita di tutti i giorni.



Suunto 9 sfrutta appieno l'algoritmo FusedTrack proprietario che combina GPS e i dati rilevati dal sensore di movimento per migliorare la precisione di percorso e distanza. In tal modo, tra l'altro, il GPS assorbe meno energia incrementando nel contempo la durata della batteria.

Tra le funzionalità dello sport watch citiamo le 80 modalità sport, la misurazione del battito cardiaco, l'ora di alba e tramonto e l'allarme temporale/tempesta.

Suunto 9 sarà disponibile nelle colorazioni bianca e nera **dal 26 giugno** al prezzo consigliato di **599 euro**.

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: MOBILE.HDBLOG.IT

[LINK](#)

Date: 05.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive

HDBLOG.it
MOBILE

Cerca...

Suunto 9: caratteristiche tecniche



- Peso: 81 grammi
- Dimensioni: 130-230mm
- Ghiera in acciaio inossidabile
- Cristallo zaffiro
- Cassa in poliammide rinforzata con fibra di vetro
- Cinturino in silicone 24mm
- Sensore battito cardiaco
- Watch face personalizzabili
- Display a colori 320x300
- Resistenza all'acqua fino a 100 metri (ISO 6425)
- Batteria al litio con autonomia fino a 14 giorni (modalità oraria) e 7 giorni (con GPS e notifiche)
- Compatibilità con iPhone e Android
- Connettività tramite Bluetooth Smart
- Compatibile con Strava, TrainingPeaks, MapMyFitness
- Bussola digitale
- Contapassi, calorie bruciate, obiettivi, durata del sonno, GPS, altimetro, ora di alba e tramonto, allarme temporale e tempesta

Per ulteriori informazioni vi rimandiamo alla [pagina ufficiale del prodotto](#).



Publication name: SEVENPRESS.COM

[LINK](#)

Date: 05.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive

Sevenpress.com

portale sportivo

[Home](#) [Calcio »](#) [Sport acquatici »](#) [Sport combattimento »](#) [Sport di squadra »](#) [Altri sport »](#) [Altro »](#) [Eventi »](#) [Links](#) [Contatti](#)

Arriva Suunto 9: WTC sportivo GPS con durata della batteria fino a 120 ore

Scritto da Administrator

Martedì 05 Giugno 2018 12:34

Suunto annuncia oggi il lancio del nuovo Suunto 9, orologio multisport con GPS ideato per gli atleti che desiderano solo il meglio dal loro wtc per lo sport.

Suunto 9 offre una durata straordinaria della batteria: fino a 120 ore con GPS e un sistema di gestione avveduta del ciclo di vita della batteria stessa, con promemoria intelligenti per garantire un funzionamento del dispositivo totalmente in linea con le tue necessità. Robusto e resistente, Suunto 9 è messo a punto per allenamenti e competizioni di grande intensità e lunga durata, ed è stato portato al limite delle sue possibilità attraverso migliaia di ore di test nelle condizioni più estreme.

Suunto 9 è compatibile con la nuova app Suunto che permette di conservare traccia degli allenamenti, dell'attività giornaliera e del sonno, consentendo di condividere i log e di coinvolgere gli altri membri della community della app Suunto.

Tecnologia intelligente della batteria e promemoria intelligenti

Le tre modalità batteria predefinite: Performance, Endurance e Ultra, regalano da 25 a 120 ore di registrazione con tracciabilità GPS attivata.

Inoltre, è possibile creare modalità batteria personalizzate sulla base delle proprie esigenze. Quando si inizia una sessione di registrazione si avrà una stima della durata della batteria residua in modalità corrente. Se la carica residua non fosse sufficiente, è possibile passare ad un'altra modalità in qualsiasi momento.

Oltre alle diverse modalità batteria, Suunto 9 fa uso di promemoria intelligenti per fare in modo di avere una carica sufficiente a disposizione per l'avventura successiva. Alcuni promemoria hanno carattere preventivo e tengono in considerazione, ad esempio, la cronologia delle attività per garantire di avere sempre il massimo della carica a disposizione per l'uscita successiva. Se l'orologio rileva un basso livello di carica durante lo svolgimento di un esercizio, suggerisce automaticamente di modificare la modalità batteria.

Testato al limite delle sue possibilità: migliaia di ore di test nelle condizioni più estreme

Suunto 9 è progettato e costruito per soddisfare le esigenze di atleti professionisti. Testato al limite delle sue possibilità, con migliaia di ore di utilizzo reale nelle condizioni più estreme dal team Suunto e da atleti di ogni parte del mondo, è il compagno fidato con cui condividere ogni avventura.

Suunto FusedTrack™ per una maggiore precisione nella tracciatura e misura della distanza. Nelle ultramaratone, la durata della batteria è spesso il fattore limitante per registrare distanza e percorso in modo accurato, dato che la funzionalità GPS assorbe molta energia. L'algoritmo originale FusedTrack™ di Suunto combina GPS e dati provenienti dal sensore di movimento per migliorare la precisione di percorso e distanza. Ciò consente di aumentare la durata della batteria abbassando l'assorbimento di energia da parte del GPS, senza per questo comprometterne la precisione in modo significativo.

Publication name: SEVENPRESS.COM

[LINK](#)

Date: 05.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive

Sevenpress.com

portale sportivo

[Home](#) [Calcio »](#) [Sport acquatici »](#) [Sport combattimento »](#) [Sport di squadra »](#) [Altri sport »](#) [Altro »](#) [Eventi »](#) [Links](#) [Contatti](#)

"Durata e precisione, caratteristiche alla base della tradizione di design Suunto, sono tenute in grande considerazione dai nostri atleti e costituiscono una delle ragioni principali del successo dei nostri prodotti", afferma Markus Kemetter, product line manager di Suunto. "Per garantire tutto ciò, abbiamo sottoposto Suunto 9 a test molto severi. Innanzi tutto all'interno del nostro laboratorio di prova, esponendo i materiali e la struttura a forze ed agenti differenti, tra cui gocciolamento, congelamento/disgelo, umidità e immersione in acqua, quindi al collaudo da parte del nostro team di esperti ed appassionati collaudatori sul campo e atleti, che hanno utilizzato l'orologio per mesi nel corso dei loro allenamenti e nella vita di tutti i giorni".

In linea con l'esperienza sportiva Suunto, Suunto 9 è dotato di oltre 80 modalità sport e offre una pratica misurazione della frequenza cardiaca al polso fornita da Valencell Inc.

L'orologio è dotato di funzionalità completa di navigazione GPS, ora di alba/tramonto, allarme temporale/tempesta e di molte altre funzionalità eccezionali per atleti e amanti dell'avventura outdoor.

Condividi la tua passione con l'app Suunto

Associa Suunto 9 con la nuova app Suunto per tracciare tutte le tue avventure e seguire le tendenze di lungo periodo, come l'attività giornaliera e il sonno. Condividi in modo facile i tuoi record e collegati con altri membri della community. La connessione mobile intelligente ti tiene sempre al corrente delle tue attività quotidiane con avvisi di chiamate in arrivo, messaggi e notifiche direttamente sul tuo orologio. La app Suunto può essere scaricata dall'App Store e da Google Play.

Materiali e struttura di alta qualità completano un dispositivo dalle elevate prestazioni, progettato e realizzato in Finlandia. Lunetta e pulsanti in acciaio inossidabile, vetro in cristallo zaffiro e cassa robusta sono abbinati a un cinturino in silicone morbido e resistente, per una indossabilità a tutto comfort.

Suunto 9 sarà disponibile a partire dal prossimo 26 giugno in due colori: bianco e nero.

Prezzo consigliato al pubblico dell'orologio sarà di 599 Euro.

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: GADGETBLOG.IT

[LINK](#)

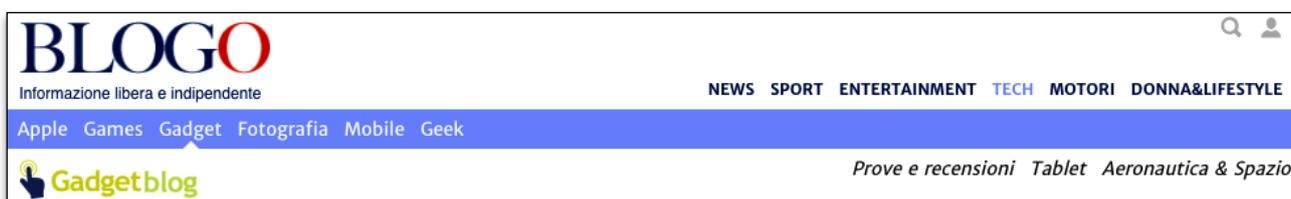
Date: 06.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



The screenshot shows the top navigation bar of the Gadgetblog website. On the left is the 'BLOGO' logo with the tagline 'Informazione libera e indipendente'. To the right are search and user icons. Below the logo is a horizontal menu with categories: NEWS, SPORT, ENTERTAINMENT, TECH, MOTORI, DONNA&LIFESTYLE. A secondary blue bar contains sub-categories: Apple, Games, Gadget, Fotografia, Mobile, Geek. At the bottom left is the 'Gadgetblog' logo, and at the bottom right is the text 'Prove e recensioni Tablet Aeronautica & Spazio'.

Suunto 9, orologio multisport con GPS

Di Filippo Vendrame | mercoledì 6 giugno 2018



Pensato per gli sportivi più incalliti, **Suunto 9** è il nuovo orologio multisport di **Suunto**. L'azienda ha voluto realizzare un prodotto senza compromessi che potesse accompagnare le persone in tutte le loro attività sportive. Dotato di un GPS integrato, questo orologio smart per il fitness offre un'autonomia sino a ben 120 ore con GPS attivo ed integra anche un sistema intelligente per gestire i cicli di vita della batteria. Non mancano nemmeno promemoria intelligenti ed una comoda applicazione che permette di tenere traccia non solo degli allenamenti e delle attività sportive ma anche della qualità del sonno.

Tutti i dati raccolti possono essere condivisi con l'ampia community di **Suunto** attraverso l'applicazione per iOS ed Android. Il nuovo orologio **Suunto 9** garantisce anche un'alta affidabilità e una grande robustezza. L'azienda, infatti, evidenzia come questo prodotto sia stato testato nelle condizioni d'uso più estreme.

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: GADGETBLOG.IT

[LINK](#)

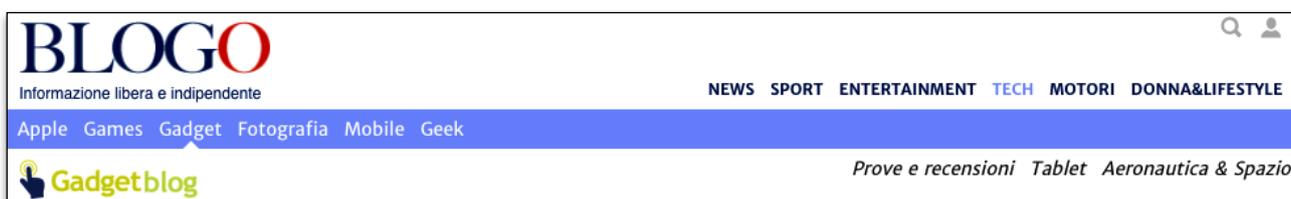
Date: 06.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



The screenshot shows the header of the Gadgetblog website. At the top left is the 'BLOGO' logo with the tagline 'Informazione libera e indipendente'. To the right are navigation links for 'NEWS', 'SPORT', 'ENTERTAINMENT', 'TECH', 'MOTORI', and 'DONNA&LIFESTYLE'. Below this is a blue navigation bar with links for 'Apple', 'Games', 'Gadget', 'Fotografia', 'Mobile', and 'Geek'. The 'Gadgetblog' logo is on the left, and 'Prove e recensioni Tablet Aeronautica & Spazio' is on the right.

Per massimizzare l'utilizzo della batteria, l'orologio mette a disposizione tre profili da poter scegliere: **Performance**, **Endurance** ed **Ultra**. In questo modo la batteria potrà durare tra le 25 e le 120 ore. Inoltre, agli acquirenti sarà anche data la possibilità di utilizzare una quarta modalità completamente personalizzabile. Grazie ai promemoria intelligenti, l'orologio avviserà se la batteria non avesse l'autonomia sufficiente per continuare la registrazione delle attività. In questo modo gli utenti potranno cambiare la modalità d'utilizzo per risparmiare batteria.

Massima precisione per quanto riguarda la registrazione dei dati. L'algoritmo proprietario **FusedTrack** combina i dati che arrivano dal GPS e dai sensori di movimento per migliorare la precisione di rilevamento del percorso e della distanza. Questo sistema permette anche di migliorare i consumi energetici.

Suunto 9 è anche dotato di oltre **80 modalità sport** e permette di misurare con precisione la frequenza cardiaca. L'orologio è, inoltre, dotato di funzionalità completa di navigazione GPS, ora di alba/tramonto, allarme temporale/tempesta e tanto altro ancora. Attraverso l'orologio gli utenti potranno ricevere anche le notifiche dei messaggi e delle chiamate in arrivo sullo smartphone.

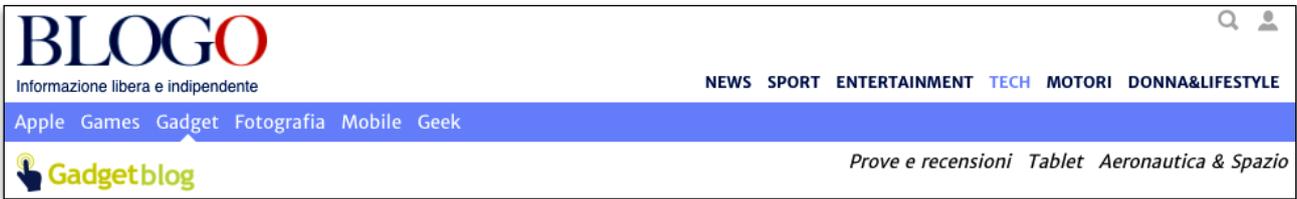
Suunto 9 non è solo tecnologia ma anche eleganza e raffinatezza. L'orologio dispone di lunetta e pulsanti in acciaio inossidabile, vetro in cristallo zaffiro e un cinturino in silicone morbido e resistente. **Suunto 9** sarà disponibile a partire dal prossimo **26 giugno** in bianco e nero al prezzo di **599 euro**.

[5](#) [Guarda la Galleria "Suunto 9"](#)

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



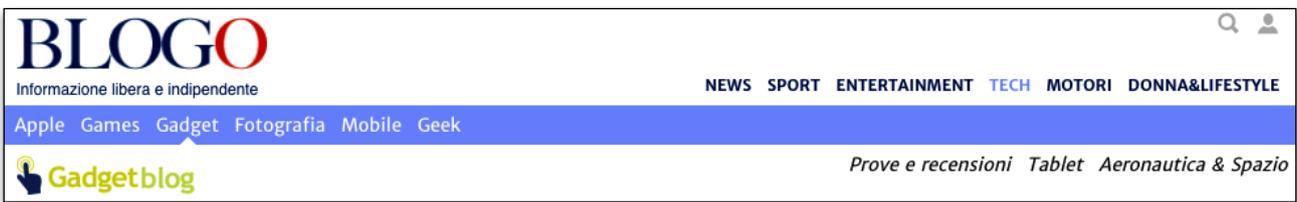
Publication name: GADGETBLOG.IT	LINK	Date: 06.06.2018
Publication type: online		Circulation: -
Reach: -		Tone of voice: positive



SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: GADGETBLOG.IT	LINK	Date: 06.06.2018
Publication type: online		Circulation: -
Reach: -		Tone of voice: positive



SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: GADGETBLOG.IT

[LINK](#)

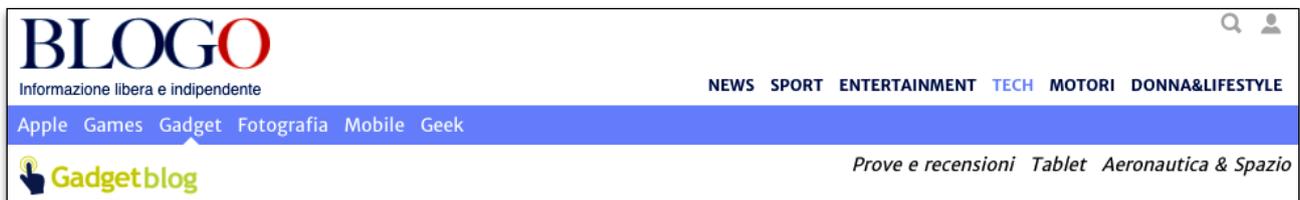
Date: 06.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: GADGETBLOG.IT

[LINK](#)

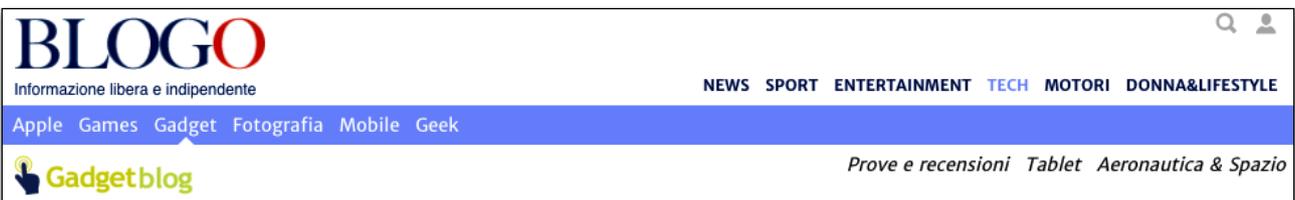
Date: 06.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: GADGETBLOG.IT	LINK	Date: 06.06.2018
Publication type: online		Circulation: -
Reach: -		Tone of voice: positive

BLOGO
Informazione libera e indipendente

NEWS SPORT ENTERTAINMENT **TECH** MOTORI DONNA&LIFESTYLE

Apple Games Gadget Fotografia Mobile Geek

Gadgetblog Prove e recensioni Tablet Aeronautica & Spazio

Suunto 9

5/5

Torna al post: [Suunto 9](#), orologio multisport con GPS

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: MARATHONWORLD.IT

[LINK](#)

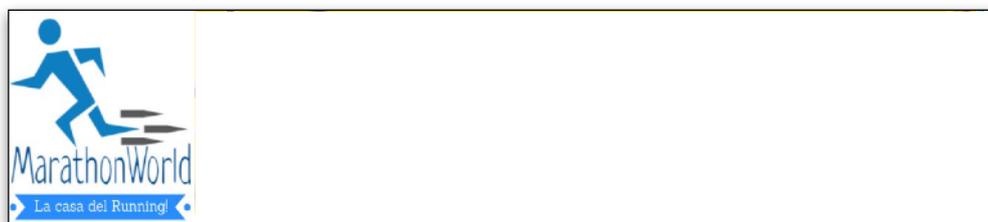
Date: 06.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



Suunto 9

Arriva **Suunto 9**: orologio multisport GPS con durata della batteria fino a 120 ore! **SCHEDA E FOTO**

Suunto annuncia oggi il lancio del nuovo Suunto 9, orologio multisport con GPS ideato per gli atleti che desiderano solo il meglio dal loro wtc per lo sport. Suunto 9 offre una durata straordinaria della batteria: fino a 120 ore con GPS e un sistema di gestione avveduta del ciclo di vita della batteria stessa, con promemoria intelligenti per garantire un funzionamento del dispositivo totalmente in linea con le tue necessità. Robusto e resistente, Suunto 9 è messo a punto per allenamenti e competizioni di grande intensità e lunga durata, ed è stato portato al limite delle sue possibilità attraverso migliaia di ore di test nelle condizioni più estreme.

Suunto 9 è compatibile con la nuova app Suunto che permette di conservare traccia degli allenamenti, dell'attività giornaliera e del sonno, consentendo di condividerne i log e di coinvolgere gli altri membri della community della app Suunto.

Publication name: MARATHONWORLD.IT

[LINK](#)

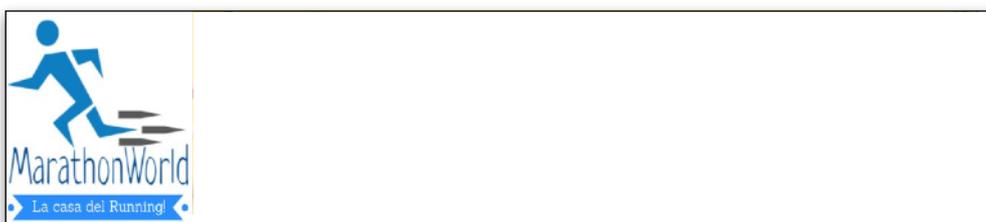
Date: 06.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



Tecnologia intelligente della batteria e promemoria intelligenti

Le tre modalità batteria predefinite: Performance, Endurance e Ultra, regalano da 25 a 120 ore di registrazione con tracciabilità GPS attivata. Inoltre, è possibile creare modalità batteria personalizzate sulla base delle proprie esigenze. Quando si inizia una sessione di registrazione si avrà una stima della durata della batteria residua in modalità corrente. Se la carica residua non fosse sufficiente, è possibile passare ad un'altra modalità in qualsiasi momento.

Oltre alle diverse modalità batteria, Suunto 9 fa uso di promemoria intelligenti per fare in modo di avere una carica sufficiente a disposizione per l'avventura successiva. Alcuni promemoria hanno carattere preventivo e tengono in considerazione, ad esempio, la cronologia delle attività per garantire di avere sempre il massimo della carica a disposizione per l'uscita successiva. Se l'orologio rileva un basso livello di carica durante lo svolgimento di un esercizio, suggerisce automaticamente di modificare la modalità batteria.

Testato al limite delle sue possibilità: migliaia di ore di test nelle condizioni più estreme

Suunto 9 è progettato e costruito per soddisfare le esigenze di atleti professionisti. Testato al limite delle sue possibilità, con migliaia di ore di utilizzo reale nelle condizioni più estreme dal team Suunto e da atleti di ogni parte del mondo, è il compagno fidato con cui condividere ogni avventura.

"Durata e precisione, caratteristiche alla base della tradizione di design Suunto, sono tenute in grande considerazione dai nostri atleti e costituiscono una delle ragioni principali del successo dei nostri prodotti", afferma Markus Kemetter, product line manager di Suunto. "Per garantire tutto ciò, abbiamo sottoposto Suunto 9 a test molto severi. Innanzi tutto all'interno del nostro laboratorio di prova, esponendo i materiali e la struttura a forze ed agenti differenti, tra cui gocciolamento, congelamento/disgelo, umidità e immersione in acqua, quindi al collaudo da parte del nostro team di esperti ed appassionati collaudatori sul campo e atleti, che hanno utilizzato l'orologio per mesi nel corso dei loro allenamenti e nella vita di tutti i giorni".

► Scegli Tu!

[Suunto Watch](#)

[Foto con](#)

[GPS Suunto](#)

[Spartan Suunto](#)

[Suunto Ambit](#)

[Suunto core](#)

"Quando si parla di strumenti per l'allenamento o la competizione in relazione ad attività sportive outdoor o di resistenza, la prima cosa che prendo in considerazione è la durata, perché è quella che di fatto dà la possibilità di concentrarsi esclusivamente su quello che devi fare", afferma Mauricio Méndez Cruz, triatleta Suunto e campione del mondo Xterra. "Per me, l'accuratezza della traccia GPS durante l'allenamento e la gara è diventata non solo un semplice strumento, ma l'arma preferita; con ciò intendo che, grazie ad essa, sono diventato più preciso ed efficace, e ho maggior fiducia nei miei movimenti durante la gara: ed è questo che, alla fine della giornata, mi porta in cima al podio", conclude.

Suunto FusedTrack™ per una maggiore precisione nella tracciatura e misura della distanza

Nelle ultramaratone, la durata della batteria è spesso il fattore limitante per registrare distanza e percorso in modo accurato, dato che la funzionalità GPS assorbe molta energia. L'algoritmo originale FusedTrack™ di Suunto combina GPS e dati provenienti dal sensore di movimento per migliorare la precisione di percorso e distanza. Ciò consente di aumentare la durata della batteria abbassando l'assorbimento di energia da parte del GPS, senza per questo comprometterne la precisione in modo significativo.

In linea con l'esperienza sportiva Suunto, Suunto 9 è dotato di oltre 80 modalità sport e offre una pratica misurazione della frequenza cardiaca al polso fornita da Valencell Inc. L'orologio è dotato di funzionalità completa di navigazione GPS, ora di alba/tramonto, allarme temporale/tempesta e di molte altre funzionalità eccezionali per atleti e amanti dell'avventura outdoor.

Condividi la tua passione con l'app Suunto

Associa Suunto 9 con la nuova app Suunto per tracciare tutte le tue avventure e seguire le tendenze di lungo periodo, come l'attività giornaliera e il sonno. Condividi in modo facile i tuoi record e collegati con altri membri della community. La connessione mobile intelligente ti tiene sempre al corrente delle tue attività quotidiane con avvisi di chiamate in arrivo, messaggi e notifiche direttamente sul tuo orologio. La app Suunto può essere scaricata dall'App Store e da Google Play.

Materiali e struttura di alta qualità completano un dispositivo dalle elevate prestazioni, progettato e realizzato in Finlandia. Lunetta e pulsanti in acciaio inossidabile, vetro in cristallo zaffiro e cassa robusta sono abbinati a un cinturino in silicone morbido e resistente, per una indossabilità a tutto comfort.

Suunto 9 sarà disponibile a partire dal prossimo 26 giugno in due colori: bianco e nero. Prezzo consigliato al pubblico dell'orologio sarà di 599 Euro.

Publication name: MONIMEGA.COM

[LINK](#)

Date: 07.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



Suunto 9, orologio multisport con GPS

📅 7 giugno 2018 👤 admin 📁 Tecnologia



Author: Filippo Vendrame [Gadgetblog.it](#)

Pensato per gli sportivi più incalliti, **Suunto 9** è il nuovo orologio multisport di **Suunto**. L'azienda ha voluto realizzare un prodotto senza compromessi che potesse accompagnare le persone in tutte le loro attività sportive. Dotato di un GPS integrato, questo orologio smart per il fitness offre un'autonomia sino a ben 120 ore con GPS attivo ed integra anche un sistema intelligente per gestire i cicli di vita della batteria. Non mancano nemmeno promemoria intelligenti ed una comoda applicazione che permette di tenere traccia non solo degli allenamenti e delle attività sportive ma anche della qualità del sonno.

prosegui la lettura

Suunto 9, orologio multisport con GPS pubblicato su [Gadgetblog.it](#) 06 giugno 2018 11:25.

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: RUNNERSWORLD.IT

[LINK](#)

Date: 08.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



CORRI VERSO L'ESTATE... E IN EDICOLA

SFOGLIA IL NUMERO

RUNNER'S WORLD®

IL NETWORK INTERNAZIONALE DELLA CORSA PIÙ SEGUITO AL MONDO

#runnersworldita - #iosonounrunner

Accedi a Runners World

Registrati

Social       

CONTATTA LA REDAZIONE

Suunto 9, lo smartwatch per le avventure Ultra

8 June 2018 | di Rosario Palazzolo



1/14 Il nuovo Suunto 9 con barometro

Il brand finlandese **Suunto** lancia il suo nuovo orologio sportivo dotato di GPS e barometro e di una gestione intelligente della batteria che può arrivare fino a 120 ore.

[Facebook](#)

[Twitter](#)

[Google+](#)

[Commenti](#)

[Stampa](#)

[Invia email](#)

Quando si parla di nuovi dispositivi GPS da polso ci si sofferma sulle molte funzioni, sempre più tecnologiche e poliedriche, e solamente infine **si parla della durata della batteria** che, si è importante, ma occupa sempre un ruolo da comprimario.

Nel suo nuovo prodotto "**Suunto 9**", l'azienda finlandese specializzata in apparecchi da polso per l'avventura, ha letteralmente ribaltato questa concezione, ponendo al primo posto i valori di durata della batteria del **nuovo orologio Multisport**, pensando al pubblico in grande crescita di appassionati delle prestazioni endurance.

MIGLIORE

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: RUNNERSWORLD.IT LINK	Date: 08.06.2018
Publication type: online	Circulation: -
Reach: -	Tone of voice: positive



CORRI VERSO L'ESTATE... E IN EDICOLA

SFOGLIA IL NUMERO

RUNNER'S WORLD®

IL NETWORK INTERNAZIONALE DELLA CORSA PIÙ SEGUITO AL MONDO

#runnersworldita - #iosonounrunner

Accedi a Runners World

Registrati

Social       

CONTATTA LA REDAZIONE

I dati forniti dalla società finlandese sono sbalorditivi: **fino a 120 ore di durata per un prodotto messo a punto per allenamenti e competizioni di grande intensità e lunga durata.** Un prodotto che, come nel costume dei finlandesi, prima di arrivare alla vendita è stato portato al limite delle sue possibilità attraverso migliaia di ore di test in condizioni estreme.



SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: RUNNERSWORLD.IT

[LINK](#)

Date: 08.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



CORRI VERSO L'ESTATE... E IN EDICOLA

SFOGLIA IL NUMERO

RUNNER'S WORLD®

IL NETWORK INTERNAZIONALE DELLA CORSA PIÙ SEGUITO AL MONDO

#runnersworldita - #iosonounrunner

Accedi a Runners World

Registrati

Social       

CONTATTA LA REDAZIONE

Un sistema intelligente per la gestione dell'energia

Se è vero che le batterie sono uno degli elementi chiave per la gestione degli apparecchi elettrici ed elettronici del futuro, **Suunto** si è portata parecchio avanti realizzando un dispositivo che promette una gestione "intelligente" della carica attraverso un sofisticato software che gestisce tre diverse modalità batteria predefinite: **Performance**, **Endurance** e **Ultra**, per offrire **da 25 a 120 ore di registrazione con tracciabilità GPS attivata**. Ma non è tutto, **Suunto 9** fa uso di promemoria intelligenti per garantire una carica sufficiente a disposizione per l'uscita successiva.

Alcuni promemoria hanno carattere preventivo e tengono in considerazione, ad esempio, la cronologia delle attività per garantire di avere sempre la carica sufficiente a disposizione per l'uscita successiva. **Se l'orologio rileva un basso livello di carica durante lo svolgimento di un esercizio, suggerisce automaticamente di modificare la modalità batteria.**



Solido ma con stile, ha una cassa da 50 mm

Il nuovo **Suunto 9** ha una cassa in poliammide rinforzata con fibra di vetro e una ghiera in acciaio inossidabile. Ha una cassa da 50 mm e uno spessore di 16,8 mm, **impermeabile fino a 100 metri di profondità**. Il cinturino è in silicone morbido e resistente. Oltre al GPS integrato contiene un **barometro** in grado di fornire dati di temperatura e pressione, e di un curioso allarme temporale/tempesta. Possiede un monitor del battito cardiaco da polso dotato di tre sensori.

È dotato inoltre della tecnologia **Suunto FusedTrack** per una maggiore precisione nella tracciatura e misura della distanza, anche in condizioni di risparmio energetico. L'algoritmo di **Suunto** combina il GPS e dati provenienti dal sensore di movimento per migliorare la precisione di percorso e distanza. Ciò consente di aumentare la **durata della batteria abbassando l'assorbimento di energia.**



Una nuova app per rimanere connessi

Suunto ha rinnovato la sua App per tracciare tutte le tue corse e seguire le tendenze di lungo periodo, come l'attività giornaliera e il sonno. Non potevano mancare le funzioni di **smart watch**, con avvisi di chiamata, messaggi e notifiche direttamente sull'orologio orologio.

Suunto 9 sarà disponibile a partire dal prossimo 26 giugno in due colori: bianco e nero. Il prezzo consigliato al pubblico è di 599 euro.

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: SPREAFOTOGRAFIA.IT

[LINK](#)

Date: 08.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive

The screenshot shows the top navigation bar of the Sprea Editori website. On the left is the 'Sprea Editori' logo. On the right is a login section with two input fields labeled 'Email o Cod.Cliente' and 'Password', a red 'LOGIN' button, a blue 'Social Login' button, and a blue 'Registrati' button. A link 'hai perso la password?' is located below the email field.

The screenshot shows the header of a news article on the Sprea Editori website. The background is a photograph of a person's hands and arms wearing a Suunto 9 multisport watch. The article title is 'Suunto annuncia il lancio del nuovo Suunto 9, orologio multisport con GPS'. Above the title is a breadcrumb trail: 'Home > Riviste > Digital Camera > Suunto annuncia il lancio del nuovo Suunto 9, orologio multisport con GPS'. Below the title is a horizontal menu with links: 'Riviste', 'Digital Camera', 'Il Fotografo', 'News', 'Nikon Photography', 'Photo Professional', and 'Professional Photoshop'. The date '8 giugno 2018' is displayed at the bottom right of the article header.

Publication name: SPREAFOTOGRAFIA.IT

[LINK](#)

Date: 08.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



Email o Cod.Cliente	Password	LOGIN
<input type="text"/>	<input type="text"/>	Registri
hai perso la password?	Social Login	

Suunto annuncia oggi il lancio del nuovo Suunto 9, orologio multisport con GPS: ideale per gli atleti che desiderano solo il meglio dal loro wtc per lo sport

Suunto annuncia il lancio del nuovo Suunto 9, orologio multisport con GPS ideato per gli atleti che desiderano solo il meglio dal loro wtc per lo sport.

Suunto 9 offre una durata straordinaria della batteria: fino a 120 ore con GPS e un sistema di gestione avveduta del ciclo di vita della batteria stessa, con promemoria intelligenti per garantire un funzionamento del dispositivo totalmente in linea con le tue necessità.

Suunto 9: tecnologia intelligente della batteria e promemoria intelligenti

Le tre modalità batteria predefinite: **Performance**, **Endurance** e **Ultra**, regalano da 25 a 120 ore di registrazione con tracciabilità GPS attivata. Inoltre, è possibile creare modalità batteria personalizzate sulla base delle proprie esigenze. Quando si inizia una sessione di registrazione si avrà una stima della durata della batteria residua in modalità corrente. Se la carica residua non fosse sufficiente, è possibile passare ad un'altra modalità in qualsiasi momento.

Oltre alle diverse modalità batteria, Suunto 9 fa uso di promemoria intelligenti per fare in modo di avere una carica sufficiente a disposizione per l'avventura successiva.

Suunto 9: testato al limite delle sue possibilità: migliaia di ore di test nelle condizioni più estreme

Robusto e resistente, Suunto 9 è messo a punto per allenamenti e competizioni di grande intensità e lunga durata, ed è stato portato al limite delle sue possibilità attraverso migliaia di ore di test nelle condizioni più estreme: è il compagno fidato con cui condividere ogni avventura.

"Durata e precisione, caratteristiche alla base della tradizione di design Suunto, sono tenute in grande considerazione dai nostri atleti e costituiscono una delle ragioni principali del successo dei nostri prodotti", afferma Markus Kemetter, product line manager di Suunto. "Per garantire tutto ciò, abbiamo sottoposto Suunto 9 a test molto severi. Innanzi tutto all'interno del nostro laboratorio di prova, esponendo i materiali e la struttura a forze ed agenti differenti, tra cui gocciolamento, congelamento/disgelo, umidità e immersione in acqua, quindi al collaudo da parte del nostro team di esperti ed appassionati collaudatori sul campo e atleti, che hanno utilizzato l'orologio per mesi nel corso dei loro allenamenti e nella vita di tutti i giorni".

Publication name: SPREAFOTOGRAFIA.IT

[LINK](#)

Date: 08.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



Suunto 9: testato al limite delle sue possibilità: migliaia di ore di test nelle condizioni più estreme

Suunto 9 è progettato e costruito per soddisfare le esigenze di **atleti professionisti**.

Testato al limite delle sue possibilità, con migliaia di ore di utilizzo reale nelle condizioni più estreme dal team Suunto e da atleti di ogni parte del mondo, è il compagno fidato con cui condividere ogni avventura.

“Quando si parla di strumenti per l'allenamento o la competizione in relazione ad attività sportive outdoor o di resistenza, la prima cosa che prendo in considerazione è la durata, perché è quella che di fatto dà la possibilità di concentrarti esclusivamente su quello che devi fare”, afferma Mauricio Méndez Cruz, triatleta Suunto e campione del mondo Xterra. “Per me, l'accuratezza della traccia GPS durante l'allenamento e la gara è diventata non solo un semplice strumento, ma l'arma preferita; con ciò intendo che, grazie ad essa, sono diventato più preciso ed efficace, e ho maggior fiducia nei miei movimenti durante la gara: ed è questo che, alla fine della giornata, mi porta in cima al podio”.

Suunto FusedTrack™ per una maggiore precisione nella tracciatura e misura della distanza

Nelle ultramaratone, la durata della batteria è spesso il fattore limitante per registrare distanza e percorso in modo accurato, dato che la funzionalità GPS assorbe molta energia. L'algoritmo originale FusedTrack™ di Suunto combina GPS e dati provenienti dal sensore di movimento per migliorare la precisione di percorso e distanza. Ciò consente di aumentare la durata della batteria abbassando l'assorbimento di energia da parte del GPS, senza per questo comprometterne la precisione in modo significativo.

Suunto 9: Condividi la tua passione con l'app Suunto

Associa Suunto 9 con la nuova app Suunto per tracciare tutte le tue avventure e seguire le tendenze di lungo periodo, come l'attività giornaliera e il sonno. Condividi in modo facile i tuoi record e collegati con altri membri della community. La connessione mobile intelligente ti tiene sempre al corrente delle tue attività quotidiane con avvisi di chiamate in arrivo, messaggi e notifiche direttamente sul tuo orologio. La app Suunto può essere scaricata dall'App Store e da Google Play.

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: FEDERICATORTI.IT/
POST FACEBOOK

[LINK](#)

Date: 09.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



 **Federica Torti** 9 giugno · 🌐

Diversi punti di vista 😊 meglio i miei sponsor [Suunto](#) Salomon Running Twiga Beach Club o quelli della nazionale spagnola ? #fitness #sport #football #calcio #nazionale #spagna #italia SergioRamosoficial



👍 Mi piace 💬 Commenta ➦ Condividi

Publication name: TUTTOANDROID.NET

[LINK](#)

Date: 08.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



Suunto 9 è un nuovo smartwatch con super autonomia



↳ Roberto F. | 10-06-2018 | 4 Commenti | Smartwatch Android

Si chiama **Suunto 9** ed è un nuovo smartwatch dedicato a chi è alla ricerca di un device che faccia dell'autonomia uno dei principali punti di forza.

Tra le caratteristiche di **Suunto 9** vi sono infatti tre modalità di batteria intelligenti, definite **Performance, Endurance e Ultra**. Il produttore sostiene che la modalità batteria Ultra può offrire una durata fino a 120 ore con tracciamento GPS attivato, quella Performance offre fino a 25 ore di durata e la modalità Endurance consente al dispositivo di durare da 40 a 60 ore con una singola carica.

Lo smartwatch, inoltre, ricorda automaticamente agli utenti di passare ad una modalità di batteria più parsimoniosa quando rileva che la carica si è abbassata.

Stando a quanto rivelato dal produttore, **Suunto 9** dovrebbe sopravvivere sott'acqua a una profondità di un centinaio di metri mentre il vetro zaffiro assicura al dispositivo una maggiore resistenza ai graffi rispetto agli orologi protetti da vetro normale.

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: TUTTOANDROID.NET

[LINK](#)

Date: 08.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



Tra le altre feature di **Suunto 9** troviamo oltre 80 modalità di sport, una serie di funzionalità meteorologiche (tra cui allarmi di tempesta, informazioni su temperature e orari di alba e tramonto), le notifiche per chiamate e messaggi, il contapassi, il rilevamento del sonno, il monitoraggio delle calorie bruciate e della frequenza cardiaca (grazie ad un accessorio per la fascia cardio da acquistare separatamente a 50 dollari).

Gli utenti possono accoppiare lo smartwatch con l'app **Suunto**, che può essere scaricata dal Play Store.



Suunto 9 sarà disponibile dal 26 giugno a 600 dollari in due colori (Baro Black e Baro White).

Publication name: ZAZOOM.INFO

[LINK](#)

Date: 08.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive

[Il Tuo Account - Accedi](#) [Zazoom](#) [Social Blog](#) [Redazione](#) [Top Trend](#) [Ultima Ora](#) [Video Tv](#) [Contatti](#) [Segnala Blog](#) [Zazoom Social News](#)

Suunto 9 è un nuovo smartwatch con super autonomia



Suunto 9 è il nome di un nuovo smartwatch dedicato a chi è alla ricerca di un device che faccia ...

Segnalato da : [tuttoandroid](#)

[Commenta](#)

Suunto 9 è un nuovo smartwatch con super autonomia (Di domenica 10 giugno 2018)

Suunto 9 è il nome di un nuovo smartwatch dedicato a chi è alla ricerca di un device che faccia dell'autonomia uno dei propri principali punti di forza L'articolo **Suunto 9** è un nuovo smartwatch con super autonomia proviene da TuttoAndroid.

TUTTOANDROID

[twitter](#) [TuttoAndroid](#) : #Suunto9 è

un nuovo smartwatch con super autonomia -

IL_FOTOGRAFO : Suunto presenta il nuovo #Suunto9: orologio multisport con Gps -

angelnolimits : Suunto 9, lo smartwatch per le avventure Ultra Il brand finlandese Suunto lancia il suo nuovo orologio sportivo do... -



Publication name: INFAMIGLIA

Date: 09.06.2018

Publication type: Journal/Magazine

Circulation: 85.000

Reach: -

Tone of voice: positive



iNFORMA Un super allenamento che rafforza il fisico e la mente
MIGLIORATE IL TONO MUSCOLARE

I CORE è il corsetto muscolare che favorisce una miglior postura e le azioni dinamiche, elemento che negli ultimi anni ha assunto una marcata importanza sia nel fitness che nell'allenamento agonistico. Ecco alcuni esercizi mirati al rinforzo di questa zona presentati dalla nostra fitness influencer, la presentatrice tv Federica Torti.

FIGURA 1
 Questo esercizio serve a sviluppare la stabilità, la forza ed il bilanciamento di ciascuna gamba. Schiena dritta ed addominali contratti. Inclinati in avanti in modo che il ginocchio dx sia perpendicolare agli avampiedi.

FIGURA 2
 Sempre con il piede sollevato torna in posizione eretta. Cambia gamba e ripeti

FIGURA 3
 Mani su i fianchi e schiena dritta, piega il ginocchio destro in modo che sia perpendicolare all'avampiede poi sposta il piede sinistro facendo un movimento usando l'anca come perno. Senza toccare terra rimettiti in posizione eretta. Ripeti sulla gamba opposta

FIGURA 4
 Sdraiati su un fianco con le anche allineate alle spalle, il ginocchio dx piegato a 60°, mano sinistra sul fianco e testa appoggiata sul braccio

Sempre iN Forma!
 A CURA DI FEDERICA TORTI

Thanks: Inferno run, short e scarpe
 Siemens, orologio Suunto, location
 Twiga Beach Club, arancini Fences

Publication name:
LEGGINOTIZIE.ALTERVISTA.ORG

[LINK](#)

Date: 10.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive

Legginotizie

Notizie cellulari, computer, software e tecnologia

Suunto 9 è un nuovo smartwatch con super autonomia

 June 10th, 2018

Errore 009



Suunto 9 è il nome di un nuovo smartwatch dedicato a chi è alla ricerca di un device che faccia dell'autonomia uno dei propri principali punti di forza

L'articolo Suunto 9 è un nuovo smartwatch con super autonomia proviene da TuttoAndroid.

Fonte: TuttoAndroid

Leggi tutta la notizia su: TuttoAndroid!

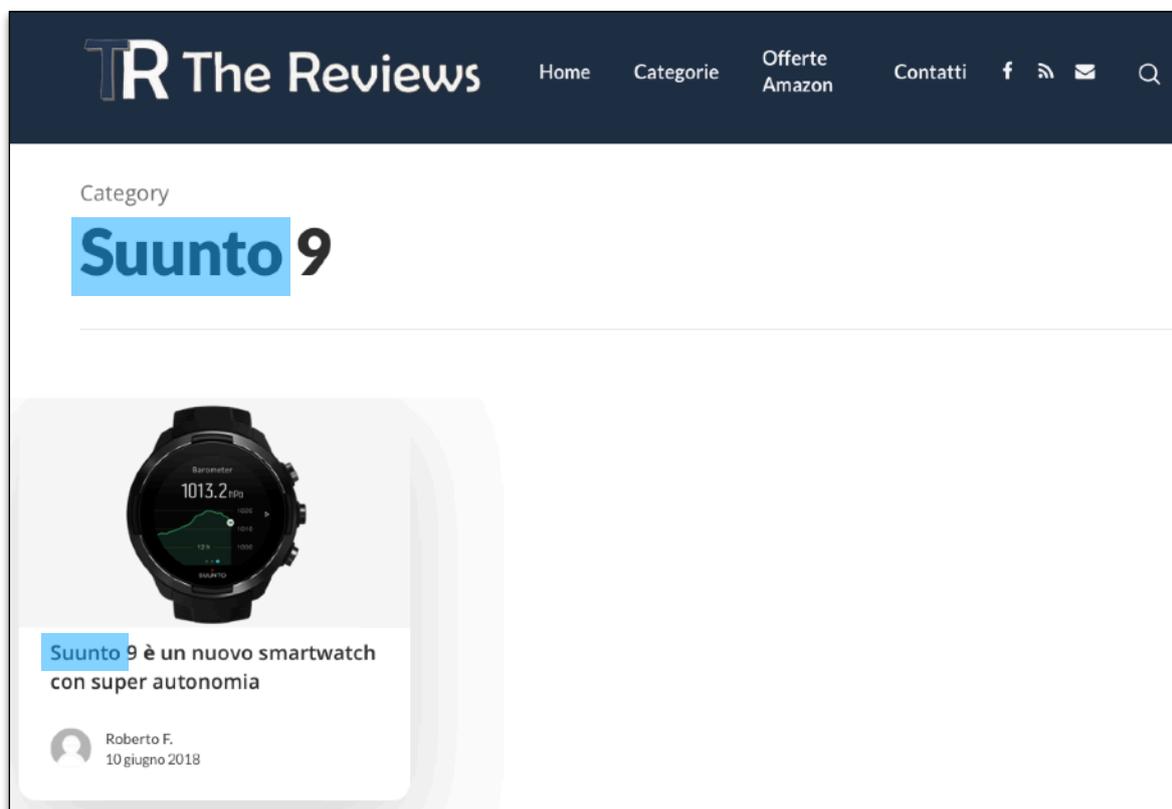
[Clicca qui per leggere la notizia completa:](#)

["Suunto 9 è un nuovo smartwatch con super autonomia"](#)

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: THEREVIEWS.IT	LINK	Date: 10.06.2018
Publication type: online		Circulation: -
Reach: -		Tone of voice: positive





Publication name: THEREVIEWS.IT	LINK	Date: 10.06.2018
Publication type: online		Circulation: -
Reach: -		Tone of voice: positive



SMARTWATCH ANDROID | SUUNTO 9

Suunto 9 è un nuovo smartwatch con super autonomia

By Roberto F. | 10 giugno 2018 | No Comments



Si chiama **Suunto 9** ed è un nuovo smartwatch dedicato a chi è alla ricerca di un device che faccia dell'autonomia uno dei principali punti di forza.

Tra le caratteristiche di **Suunto 9** vi sono infatti tre modalità di batteria intelligenti, definite **Performance**, **Endurance** e **Ultra**. Il produttore sostiene che la modalità batteria Ultra può offrire una durata fino a 120 ore con tracciamento GPS attivato, quella Performance offre fino a 25 ore di durata e la modalità Endurance consente al dispositivo di durare da 40 a 60 ore con una singola carica.

Lo smartwatch, inoltre, ricorda automaticamente agli utenti di passare ad una modalità di batteria più parsimoniosa quando rileva che la carica si è abbassata.

Stando a quanto rivelato dal produttore, **Suunto 9** dovrebbe sopravvivere sott'acqua a una profondità di un centinaio di metri mentre il vetro zaffiro assicura al dispositivo una maggiore resistenza ai graffi rispetto agli orologi protetti da vetro normale.

Tra le altre feature di **Suunto 9** troviamo oltre 80 modalità di sport, una serie di funzionalità meteorologiche (tra cui allarmi di tempesta, informazioni su temperature e orari di alba e tramonto), le notifiche per chiamate e messaggi, il contapassi, il rilevamento del sonno, il monitoraggio delle calorie bruciate e della frequenza cardiaca (grazie ad un accessorio per la fascia cardio da acquistare separatamente a 50 dollari).

Gli utenti possono accoppiare lo smartwatch con l'app **Suunto**, che può essere scaricata dal Play Store.



Suunto 9 sarà disponibile dal 26 giugno a 600 dollari in due colori (Baro Black e Baro White).

Publication name: CELLICOMSOFT.COM

[LINK](#)

Date: 10.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive

cellicomsoft

[PRIVACY POLICY](#)

[GIF OF THE DAY](#)

[DOWNLOAD](#)

[VIDEOGAMES](#)

[MOBILE](#)

[TRUCCHI E CODICI](#)

[SOFTWARE](#)

[SICUREZZA](#)



SMARTWATCH ANDROID, [SUUNTO 9](#)

[SUUNTO 9](#) È UN NUOVO SMARTWATCH CON SUPER AUTONOMIA

10 GIUGNO 2018 TUTTO ANDROID



[Suunto 9](#) è il nome di un nuovo smartwatch dedicato a chi è alla ricerca di un device che faccia dell'autonomia uno dei propri principali punti di forza

L'articolo [Suunto 9 è un nuovo smartwatch con super autonomia](#) proviene da [TuttoAndroid](#).

Fonte: [Suunto 9 è un nuovo smartwatch con super autonomia](#)

Publication name: MAKEMEFEEED.COM

[LINK](#)

Date: 10.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive

Make Me Feed

Le news dei tuoi hashtags.



#MOBILE

#TECH

#TELEFONIA

#FINANZA

#AUTO

#GOSSIP

#NEWS

#GIORNALI

#INFORMAZ

Suunto 9 è un nuovo smartwatch con super autonomia



Publicata il: 10/06/2018



Suunto 9 è il nome di un nuovo smartwatch dedicato a chi è alla ricerca di un device che faccia dell'autonomia uno dei propri principali punti di forza. L'articolo Suunto 9 è un nuovo smartwatch con super autonomia proviene da TuttoAndroid .

Fonte: WWW.TUTTOANDROID.NET

[Continua a leggere →](#)

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: ALLEVENTS.IN

[LINK](#)

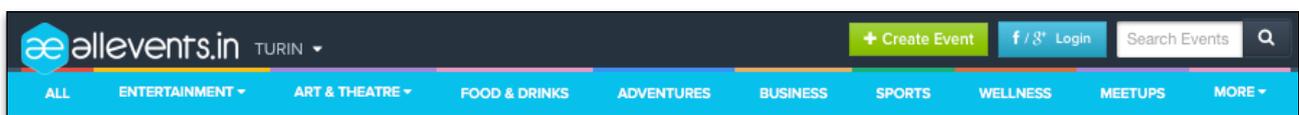
Date: 10.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



Suunto Demo Tour 2018

TIME: Tue Jun 19 2018 at 05:00 pm to 08:00 pm [+ Add to calendar](#)

VENUE: Jolly Sport Torino (www.jollysport.it), Via Nizza 51, 10125 Turin, Italy, Turin, Italy

CREATED BY: [Suunto](#) [+ Follow](#) [Contact](#) [Promote Your Event](#)

Advertisement

Top ICO of 2018 (XYO) Goes Live

[VISIT WEBSITE](#)

SUUNTO EXPERIENCE DAY
DON'T JUST TAKE OUR WORD FOR IT. TEST IT

TEST OUR PRODUCTS WITH A SUUNTO EXPERT

GIALDINI - VIA TRIUMPLINA, 45, 25123 BRESCIA (BS)
MARTEDI 29 MAGGIO 2018 - 18.00
sign up in the store - 030 200 2385
suunto.com

[gialdini](#) **SUUNTO**

Suunto Demo Tour 2018

Se l'esplorazione è nella tua anima, se il controllo è il tuo mindset, se progredire è la tua natura, allora partecipa al nostro evento test del [Suunto Demo Tour 2018](#).
I nostri esperti ti porteranno a scoprire nuovi entusiasmanti percorsi, ti spiegheranno come la tecnologia può far evolvere il tuo stile di vita attivo, ti faranno testare i più avanzati orologi per lo sport Suunto.

#conquernewterritory

Also check out other Sports Events in Turin.

Are you going to this event?
 Yes No
 Receive Event Updates

Organizer

Suunto
[+ Follow](#)

[View Organizer Page](#)
[Contact Organizer](#)

Spread the word

[f](#) | Invite your friends to this event

[f](#) [t](#) [in](#) [g+](#) [p](#) [e](#)

[Save this Event](#)

Advertisement

[SHOP NOW](#)

Publication name:
ANDROID.CELLULARE-MAGAZINE.IT

[LINK](#)

Date: 10.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive

CELLULARE
MAGAZINE.IT



Cerca...

#MWC18 #iPhoneX #Note8

MME2018



Suunto 9 ufficiale: fino a 120 ore di GPS attivo

Scritto da **Andrea Puchetti** il 11 giugno 2018

Suunto ha recentemente annunciato il suo ultimo smartwatch, **Suunto 9**. Una delle caratteristiche chiave dell'orologio hi-tech sono le **tre modalità di batteria intelligente** denominate: Performance, Endurance e Ultra.

L'azienda tecnologica afferma infatti che la modalità batteria Ultra può offrire una durata della batteria fino a 120 ore con tracciamento GPS attivato, mentre la modalità Performance offre fino a 25 ore di durata. Nel frattempo, la modalità Endurance consente al dispositivo di durare dalle 40 alle 60 ore con una singola carica. Lo smartwatch ricorda automaticamente agli utenti di passare a una modalità di batteria più parsimoniosa nel caso ce ne fosse bisogno.

Suunto 9 utilizza anche le informazioni ottenute dalla cronologia delle attività della persona per informare gli utenti quando devono caricare completamente l'orologio. La società ha inoltre sviluppato l'algoritmo "FusedTrack", che riduce il consumo energetico e migliora la precisione di tracciamento dello smartwatch combinando i dati del GPS con i dati del sensore di movimento.

Publication name:
ANDROID.CELLULARE-MAGAZINE.IT

[LINK](#)

Date: 10.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive

CELLULARE
MAGAZINE.IT



Cerca...

#MWC18 #iPhoneX #Note8

MME2018



Il produttore ha affermato che **Suunto 9** dovrebbe sopravvivere a una profondità di un centinaio di metri sott'acqua mentre il vetro zaffiro indossabile garantisce che il dispositivo sia relativamente più resistente ai graffi rispetto agli orologi protetti dal vetro normale.

Suunto 9 offre oltre 80 diverse modalità di sport e anche una serie di funzionalità meteorologiche tra cui allarmi di tempesta, temperature e orari di alba e tramonto. Come molti altri smartwatch, il dispositivo dispone di notifiche per chiamate e messaggi, contatori di passi, rilevamento del sonno e monitoraggio delle calorie bruciate dall'utente. Lo smartwatch è anche in grado di monitorare la frequenza cardiaca e l'intervallo tra ogni battito cardiaco (intervallo RR).

Uscita e prezzi

Suunto 9 è disponibile in due opzioni di colore: Baro Black e Baro White ed è da oggi **disponibile per il pre-ordine** ad un prezzo di **599 euro**.

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name:
ANDROID.CELLULARE-MAGAZINE.IT

[LINK](#)

Date: 10.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive

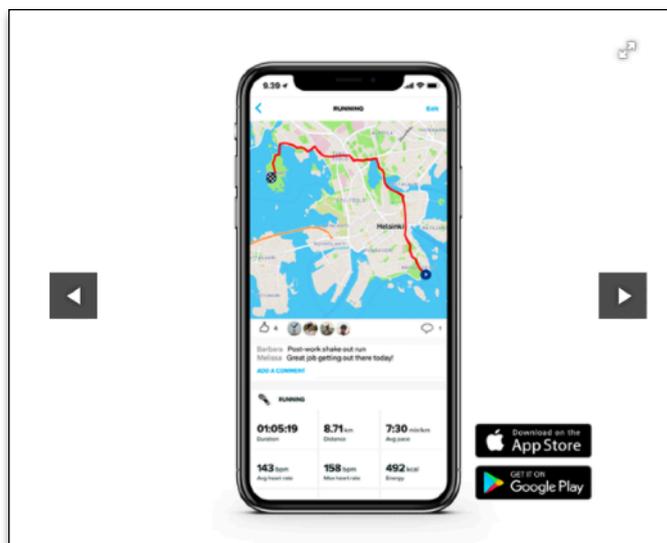
CELLULARE
MAGAZINE.IT



Cerca...

#MWC18 #iPhoneX #Note8

MME2018



SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name:
ANDROID.CELLULARE-MAGAZINE.IT

[LINK](#)

Date: 10.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive

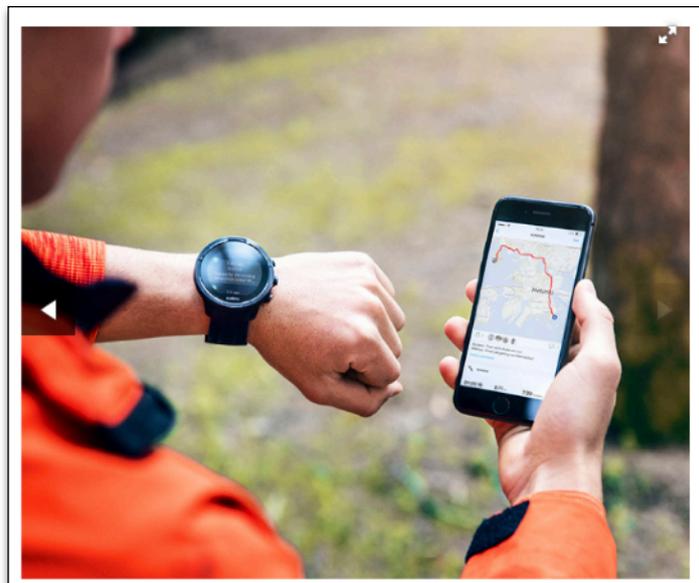
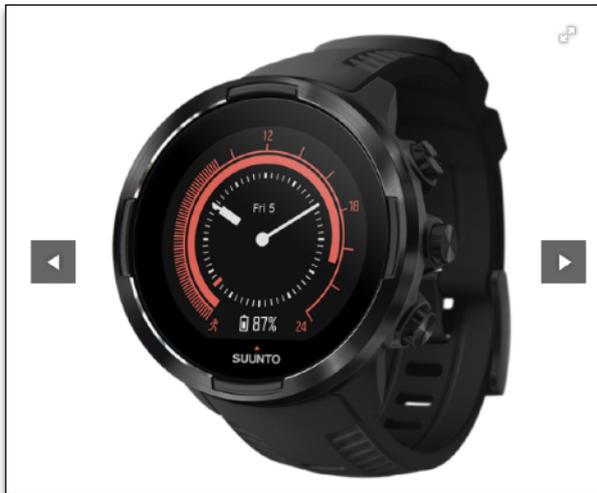
CELLULARE
MAGAZINE.IT



Cerca...

#MWC18 #iPhoneX #Note8

MME2018





Publication name: DIGGIDA.IT	LINK	Date: 11.06.2018
Publication type: online		Circulation: -
Reach: -		Tone of voice: positive

MENU Ultima Ora Gadget #smartwatch #sportwatch #wearable Login Registrati
diggita.it Flash live | Registrati con facebook e twitter | Login | Cerca un argomento | Cerca

1 **Suunto 9, lo sportwatch estremo dalla super autonomia e con GPS**

Con l'arrivo praticamente imminente della bella stagione, si avvinano anche le occasioni per lunghe scampagnate e...

Segui diggita sui Social

Non perdere la newsletter di diggita:

Email

Lunedì 11 Giugno 2018, Con l'arrivo praticamente imminente della bella stagione, si avvinano anche [vai alla fonte dell'articolo](#) le occasioni per lunghe scampagnate e per veri e propri allenamenti all'aria aperta, circostanze per le quali è indicato e richiesto uno smartwatch sia resistente che autonomo. Con notevole puntualità "sul pezzo", arriva l'annuncio della finlandese [Suunto Oy](#) che, per l'occasione, ha presentato il nuovo [Suunto 9](#).

FABRIZIO FERRARA - Ormai è notorio che le difficoltà maggiori incontrate dagli smartwatch riguardano la loro autonomia ma, considerato l'uso outdoor estremo, anche la loro delicatezza: il lavoro fatto col [Suunto 9](#), quindi, è davvero ottimale sotto tutti i punti di vista. Peccato, però, per il prezzo decisamente alto, sebbene lapolissianamente commisurato con la qualità espressa.

Publication name:
OROLOGIECRONOGRAFI.COM

[LINK](#)

Date: 11.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



Marchi e Mercato

Rolex

Cronografi

Orologi da Donna

Suunto 9, arriva l'annuncio ufficiale

di **Valentina Cervelli** 11 giugno 2018 [COMMENTA](#)

Suunto ha annunciato il lancio ufficiale del **Suunto 9**, orologio multisport con GPS: un accessorio perfetto per tutti gli sportivi che vogliono un orologio che sappia sostenerli in tutte le loro esigenze. Cosa sappiamo quindi di questo pregevole esemplare?



Per prima cosa la durata della sua **batteria**: esso infatti offrirebbe fino a 120 ore con **GPS** e un sistema di gestione intelligente del ciclo di vita della batteria stessa, con promemoria pensati per dare modo a qualsiasi polso di poter contare su una gestione **personalizzata**. Esistono infatti tre modalità batteria predefinite: Performance, Endurance e Ultra che gestiscono dalle 25 alle 120 ore di registrazione con **tracciabilità GPS attivata**. Non solo: è possibile creare anche una modalità personalizzata, fattore da non sottovalutare.

Va detto che il marchio ha tentato di testare **Suunto 9** in condizioni estreme per poterne verificare la tenuta. Ha spiegato in tal senso **Markus Kemetter**, product line manager di **Suunto**:

*Durata e precisione, caratteristiche alla base della tradizione di design Suunto, sono tenute in grande considerazione dai nostri atleti e costituiscono una delle ragioni principali del successo dei nostri prodotti. Per garantire tutto ciò, abbiamo sottoposto **Suunto 9** a test molto severi. Innanzi tutto all'interno del nostro laboratorio di prova, esponendo i materiali e la struttura a forze ed agenti differenti, tra cui gocciolamento, congelamento/disgelo, umidità e immersione in acqua, quindi al collaudo da parte del nostro team di esperti ed appassionati collaudatori sul campo e atleti, che hanno utilizzato l'orologio per mesi nel corso dei loro allenamenti e nella vita di tutti i giorni.*



Publication name: NEWS.FIDELITYHOUSE.EU	LINK	Date: 11.06.2018
Publication type: online		Circulation: -
Reach: -		Tone of voice: positive



Suunto 9: sportwatch super resistente, con GPS, e proverbiale autonomia

La finlandese **Suunto Oy** ha comunicato l'imminente distribuzione del suo ultimo sportwatch che, in vista della bella stagione, si propone come molto resistente e decisamente autonomo: ecco, quindi, la scheda tecnica del **Suunto 9**.

HI-TECH ■ Pubblicato il 11 GIUGNO 2018, alle ore 21:41

[f FACEBOOK](#)
[t < 9](#)
[★ 0](#)
[♥ MI PIACE 7](#)

Con l'arrivo praticamente imminente della bella stagione, si avvinano anche le occasioni per lunghe scampagnate e per veri e propri allenamenti all'aria aperta, circostanze per le quali è indicato e richiesto uno **smartwatch** sia resistente che autonomo. Con notevole puntualità "sul pezzo", arriva l'annuncio della **finlandese Suunto Oy** che, per l'occasione, ha presentato il **nuovo Suunto 9**.

Publication name:
NEWS.FIDELITYHOUSE.EU

[LINK](#)

Date: 11.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



Suunto 9 è uno smartwatch, connesso allo smartphone (Android o iOS) via **Bluetooth smart e app Suunto** (compatibile anche con MapMyFitness, Strava, e TrainingPeaks), in modo da ricevere notifiche di chiamate e messaggi ma, oltre a questi compiti di routine, si dimostra versato nel **fitness tracking**, grazie al contapassi, al monitoraggio del sonno, ad **80 modalità sportive** rilevate con accurati feedback, tramite il conteggio delle **calorie bruciate** e la facoltà – via accessorio a parte – di rilevare la **frequenza cardiaca** rivolgendosi ad una fascia cardio.

Nell'ottemperare a tali mansioni, il Suunto 9 non si fa spaventare né dal meteo (provvisto di **bussola digitale**, le sue **funzioni meteorologiche** avvisano sugli orari di alba/tramonto, e sul sopraggiungere di tempeste e temporali), né dalle dure prove: la cassa, rinforzata **in vetro seppur di poliammide**, circondata da una **ghiera in acciaio inossidabile**, quanto a pressioni, regge a immersioni sino a 100 metri di profondità (**ISO 6425**) ed il quadrante a colori (con risoluzione 320 x 300 pixel), protetto da **vetro zaffiro**, risulta decisamente immune a graffi vari.

Anche l'autonomia non risulta essere un problema, anche in virtù dell'algoritmo FusedTrack che supporta (e a volte supplisce) il **GPS** con i sensori di movimento del wearable: lo sportwatch Suunto 9 annovera **3 modalità di risparmio energetico**, avviate automaticamente quando la batteria risulta a corto di energia, con la Ultra che vanta 120 ore di operatività a GPS acceso, la Endurance che consente 40/60 ore nelle medesime condizioni, e la Performance che si ferma a comunque più di una giornata (25 ore).

Realizzato nelle **colorazioni Baro Black e Baro White**, con cinturini (24 mm) in silicone, il Suunto 9 (dal peso di 81 grammi) sarà disponibile in commercio **dal 26 Giugno, a 599 euro**.

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: 247.LIBERO.IT

[LINK](#)

Date: 11.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



LIBERO 24x7

suunto oy

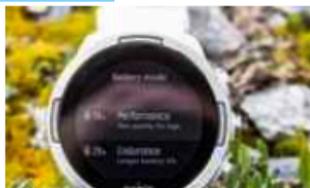
[Prima pagina](#) [Lombardia](#) [Lazio](#) [Campania](#) [Emilia Romagna](#) [Veneto](#) [Piemonte](#) [Puglia](#) [Sicilia](#) [Toscana](#)
[Cronaca](#) [Economia](#) [Mondo](#) [Politica](#) [Spettacoli e Cultura](#) [Sport](#) [Scienza e Tecnologia](#)

suunto oy

 Crea Alert

Ordina per: **Più recente** | [Più letto](#)

Suunto 9, lo sportwatch estremo dalla super autonomia e con GPS , Smartwatch,



Con notevole puntualità "sul pezzo", arriva l'annuncio della finlandese **Suunto Oy** che, per l'occasione, ha presentato il nuovo **Suunto 9**. FABRIZIO FERRARA - Ormai è noto che le difficoltà maggiori ...

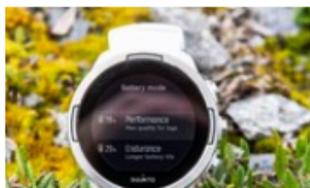
Diggita.it - 11-6-2018

Persone: [fabrizio ferrara](#)

[suunto oy](#)

Tags: [autonomia sportwatch](#)

Suunto 9: sportwatch super resistente, con GPS, e proverbiale autonomia



Con notevole puntualità 'sul pezzo', arriva l'annuncio della finlandese **Suunto Oy** che, per l'occasione, ha presentato il nuovo **Suunto 9**. **Suunto 9** è uno smartwatch, connesso allo smartphone , Android ...

FidelityNews - 11-6-2018

Persone: [suunto oy](#)

Organizzazioni: [endurance iso 6425](#)

Prodotti: [ios android](#)

Tags: [gps sportwatch](#)

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: CIPRIAMAGAZINE.IT

[LINK](#)

Date: 11.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



CIPRIA
MAGAZINE
Un tocco di Bellezza nella tua vita

BEAUTY

LIFE STYLE

UOMO

LE NOSTRE FIRME

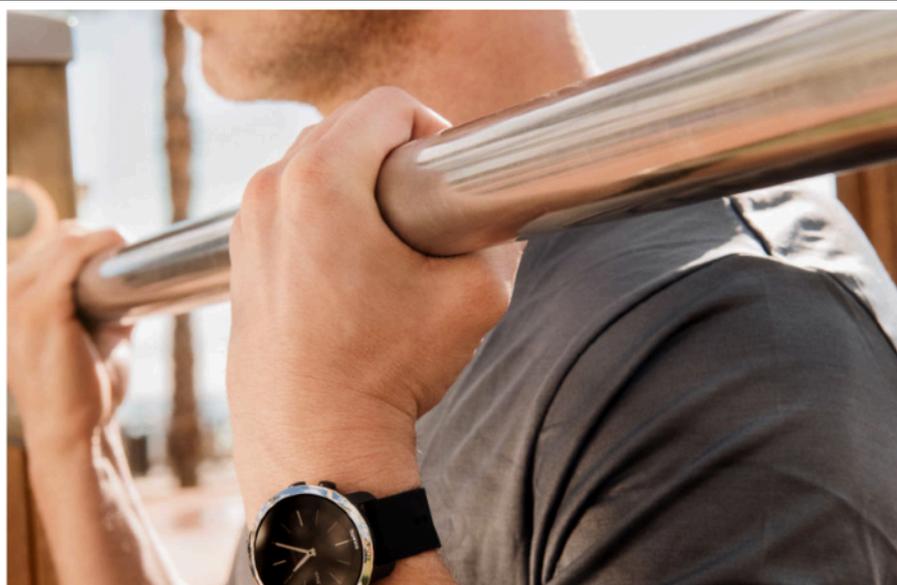
NEWS

GALLERY

NEWSLETTER

CONTATTI

Q



Home / New / news / Social / Fitness & Sport / Suunto 3 Fitness: io l'ho provato!

Suunto 3 Fitness: io l'ho provato!

FRANCESCA

11 GIUGNO 2018

0 COMMENTS

82 VIEW

Condividi [Twitter](#) [Facebook](#) [LinkedIn](#) [Pinterest](#) [Print](#)

Progettato per chi conduce uno stile di vita attivo, il nuovissimo **Suunto 3 Fitness**, si adatta perfettamente alle esigenze di tutti gli sportivi (e non!).

Premetto subito che chi l'ha provato (cioè la sottoscritta), non è una fanatica del fitness a tutti i costi. Sono sempre stata convinta che fare attività fisica sia fondamentale per ritrovare, o mantenere, la propria salute in maniera ottimale. Ma non ho nemmeno mai amato gli eccessi. Ma è anche vero che la mia proverbiale pigrizia non mi ha mai permesso di fare 'sforzi' eccessivi, pur essendo un ex sportiva!

Detto questo posso assolutamente affermare senza paura di essere smentita che **Suunto 3 Fitness**, è diverso dagli altri e in grado di darti delle prestazioni molto elevate.

Publication name: CIPRIAMAGAZINE.IT

[LINK](#)

Date: 11.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



Un tocco di Bellezza nella tua vita

BEAUTY

LIFE STYLE

UOMO

LE NOSTRE FIRME

NEWS

GALLERY

NEWSLETTER

CONTATTI

Q

Tu lo indossi e al resto ci pensa lui!

Esattamente come un orologio lo indossi al polso e imposti i tuoi dati sia attraverso il tuo nuovo "watch trainer", sia attraverso la nuova APP dedicata che fornisce un registro completo delle attività e dei periodi di riposo. Si connette anche al GPS per il monitoraggio di velocità, distanza e percorsi.

Anche quando non fai attività fisica ti registra costantemente i battiti, il conteggio dei passi e le calorie (io l'ho usato anche per monitorare il ciclo del sonno e della sveglia soffrendo di qualche piccolo disturbo).

Design essenziale ed elegante: perfetto per qualsiasi occasione

"Nell'ambito del design" -spiega Timo Ylluoma, Responsabile del design dell'azienda - "ci affidiamo sempre ai tre punti di forza di Suunto: robustezza, precisione e affidabilità, ma con Suunto 3 Fitness abbiamo voluto superarci. Lo abbiamo progettato per essere più piccolo e più leggero di qualsiasi altro orologio connesso per lo sport da noi mai realizzato". "Nella sua essenzialità, la lunetta in acciaio inossidabile regala un aspetto robusto ma affascinante all'orologio, mentre la cassa arrotondata e di piccole dimensioni e il cinturino morbido ne sottolineano la leggerezza e la comodità che lo rendono perfetto da indossare sia di giorno sia alla sera. Ecco perché definiamo Suunto 3 Fitness splendidamente robusto".

In effetti è leggerissimo e praticissimo da portare tutto il giorno durante l'attività fisica ma anche nelle occasioni più mondane.

Un personal coach sempre con te

Ma come funziona Suunto 3 Fitness? Dopo aver inserito i dati all'interno del tuo profilo personale, ti viene proposto un allenamento di 7 giorni con durata e intensità ottimali per ciascuno degli esercizi proposti con l'obiettivo di migliorare lo stato di forma fisica di chi lo indossa. Non appena si iniziano a seguire le indicazioni date, l'orologio guida l'utente a mantenere l'intensità in modo corretto e avverte dell'obiettivo raggiunto. Se si preferisce allenarsi senza guida l'orologio valuterà comunque l'attività di forma fisica ottenuta. Ogni indicazione relativa agli esercizi è basata sul livello corrente di forma fisica e sullo storico che avrà registrato memorizzando i tuoi progressi. Usarlo è facilissimo perché si aggiorna automaticamente da sé.

Adatto a tutti gli sport (anche sott'acqua!)

Personalmente l'ho testato solo (e per me è già molto) per attività di fitness quali corsa e lunghe passeggiate a ritmo sostenuto e bicicletta (oltre a qualche piccolo test di prova in occasione dell'ultimo Rimini Wellness dello scorso 1-3 giugno). Non l'ho provato in acqua ma sembra possa resistere fino a 30 metri!

Adatto anche a coloro che praticano escursionismo, attività "da palestra", ballo e molto altro ancora.

L'orologio monitora la cadenza al polso (tecnologia a cura di Valencell Inc.) per la misurazione di velocità e distanza in attività quali (come ho fatto io), camminata e corsa: ciò significa che i parametri si possono misurare anche in ambienti chiusi (infatti l'ho testato anche sulla cyclette).

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018

 SUUNTO

Publication name: CIPRIAMAGAZINE.IT

[LINK](#)

Date: 11.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive

CIPRIA
MAGAZINE
Un tocco di Bellezza nella tua vita

BEAUTY

LIFE STYLE

UOMO

LE NOSTRE FIRME

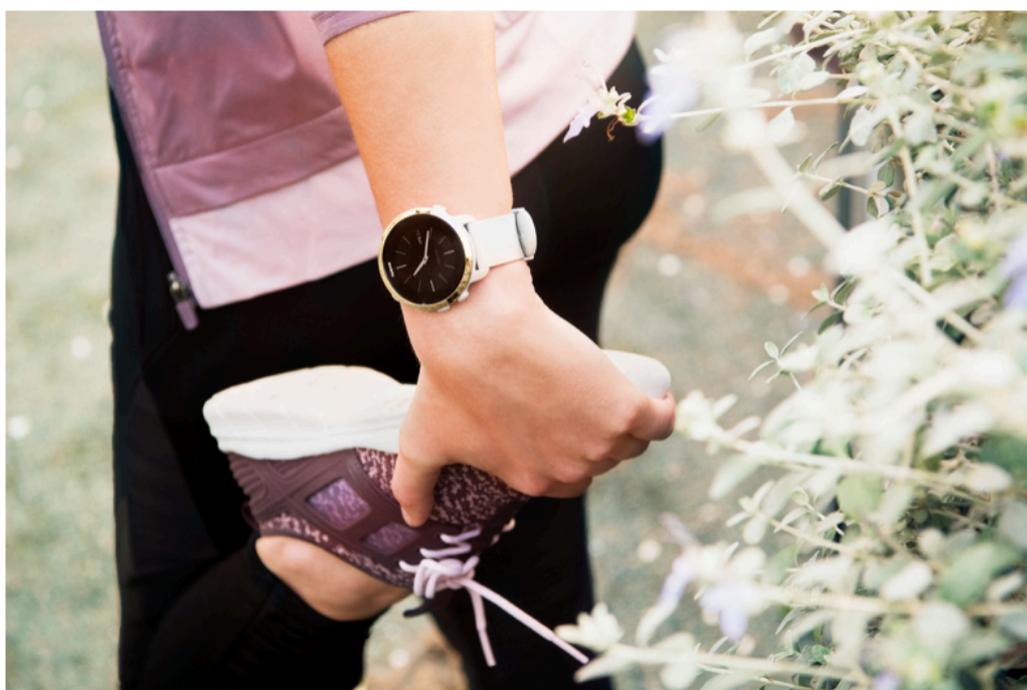
NEWS

GALLERY

NEWSLETTER

CONTATTI

Q



Batteria che dura nel tempo

Pur monitorando l'attività 24/h al giorno, ha una batteria davvero a lunga durata. L'azienda la garantisce per cinque giorni di fila ma credo di essermi dimenticata di ricaricarlo anche per qualche ora in più senza essermene nemmeno accorta.

Condividi i tuoi successi

Se sei un utente social e vuoi condividere i tuoi progressi, puoi farlo attraverso gli altri utenti della community di **Suunto APP** e, attraverso Facebook, individuare i tuoi amici che utilizzano l'orologio per scambiarsi dati e classifiche aggiornate. Un motivo in più per sfruttare le potenzialità del tuo nuovo Suunto 3 Fitness.

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: CIPRIAMAGAZINE.IT	LINK	Date: 10.06.2018
Publication type: online		Circulation: -
Reach: -		Tone of voice: positive





Publication name: CIPRIAMAGAZINE.IT	LINK	Date: 11.06.2018
Publication type: online		Circulation: -
Reach: -		Tone of voice: positive



Suunto al Rimini Wellness

In occasione dell'ultimo Rimini Wellness dello scorso 1-3 giugno, all'interno dello stand **Precor**, è stata prevista un'area espositiva di **Suunto** dedicata a tutti gli appassionati del settore. Master trainer dedicati hanno fatto provare, attraverso diversi corsi, la novità 3 Fitness a tutti i presenti. Ben 15 modelli a disposizione del pubblico nell'accattivante versione Ocean. Grandissima l'accoglienza e l'entusiasmo dimostrato da parte di tutti i presenti che hanno potuto provare dal vivo le caratteristiche del prodotto. Non una prova qualsiasi ma la possibilità di testare il prodotto utilizzando le più evolute attrezzature da palestra proposte da Precor: **Queenax, Spinning e Assault Fitness**. Viste le premesse ci si aspetta davvero che possa diventare un vero e proprio oggetto cult! Vi sapremo dire... Stay turned!

Servizio realizzato a cura di Francesca Frediani e Alessia Frigerio

Precor:

Per Precor la mission è sviluppare esperienze di fitness e di salute personalizzate che diano alle persone la possibilità di scegliere la vita che desiderano. Da oltre trent'anni porta l'innovazione nel mondo del fitness concentrandosi con passione su movimenti ergonomici, dati scientifici comprovati ed eccellenza tecnica. Si aggiorna costantemente e anticipa i bisogni delle persone che si fidano del brand, ridefinendo i livelli dell'innovazione, della qualità e del servizio necessari per garantire un'esperienza di fitness senza eguali. L'obiettivo è quello di migliorare il modo in cui le persone perfezionano la propria vita. In tutto il mondo, centri fitness, hotel e spa, università e privati scelgono le apparecchiature Precor. Info: <https://www.precor.com/it>

Suunto:

Suunto nasce nel 1936 quando il suo fondatore, l'orientista ed ingegnere finlandese Tuomas Vohlonen inventa il metodo per la produzione in serie delle bussole a liquido. Da allora Suunto è stata sempre in prima linea in fatto di design e innovazione tecnologica per quanto riguarda orologi sportivi, computer per immersioni e strumenti per lo sport utilizzati dagli amanti dell'avventura di tutto il mondo. Per andare in cima alle montagne o in fondo al mare bisogna essere ben equipaggiati, sia fisicamente che mentalmente, e per questo c'è Suunto, sempre al fianco di tutti gli appassionati di outdoor alla ricerca di nuove conquiste.

Il quartier generale e gli stabilimenti di produzione Suunto si trovano a Vantaa in Finlandia. Suunto impiega oltre 400 dipendenti in tutto il mondo e distribuisce i propri prodotti in più di 100 paesi. La società è una controllata di Amer Sports Corporation, insieme alle consociate Salomon, Arc'teryx, Atomic, Wilson, Precor, Mavic e Enve.

TAGS CIGLIA FINTE RIMINI WELLNESS SUUNTO

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: INFORMAZIONE.IT	LINK	Date: 11.06.2018
Publication type: online		Circulation: -
Reach: -		Tone of voice: positive

The screenshot shows the website 'informazione.it' with the page title 'Notizie a Confronto'. A search bar is visible in the top right corner. The navigation menu includes categories like 'Prima pagina', 'Ultime notizie', 'Interno', 'Esteri', 'Economia', 'Scienza...', 'Spettacolo...', 'Salute', 'Sport', and 'Notizie locali'. A secondary navigation bar features tags such as 'Colombia', 'Messina', 'Amendola', 'Germania Svezia', 'Newsrama', 'ballottaggi', 'Vettel', 'Commisso', and 'centrodestra'. The main content area displays the article title 'Gli Articoli su "Suunto 9 è un nuovo..."' with social media sharing icons for Twitter, Facebook, and RSS. Below the title, there is a sorting option 'Ordina per: Data | Fonte | Titolo'. The article features a photo of the Suunto 9 smartwatch and a sub-headline 'Suunto 9 è un nuovo smartwatch con super autonomia'. The author is identified as 'TuttoAndroid 14 giorni fa'. The article text begins with 'Suunto 9 è il nome di un nuovo smartwatch dedicato a chi è alla ricerca di un device che faccia dell'autonomia uno dei propri principali punti di forza'. There are links for 'Leggi', 'Condividi', 'Avvisami', and 'Commenta'.



Publication name: SPORT-GADGETS.NET

[LINK](#)

Date: 11.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



Suunto 9 il nuovo orologio multisport con 120 ore di tracciamento GPS

Da Redazione Sport-gadgets.net

197

Suunto ha annunciato il nuovo Suunto 9, un orologio multisport GPS dotato di una straordinaria autonomia della batteria, fino a 120 ore con GPS, e un sistema di gestione della durata intelligente con promemoria per garantire che l'orologio funzioni per tutto il tempo necessario.



Suunto 9 è progettato e costruito per soddisfare le esigenze degli atleti professionisti.

L'azienda afferma che l'orologio è stato sottoposto a una serie di test rigorosi, per garantire che possa funzionare in tutte le condizioni climatiche, dai climi più caldi fino alle temperature più rigide.

In termini di design, Suunto 9 sembra avere molte similitudini con Suunto Spartan. La ghiera e i pulsanti sono in acciaio inossidabile, lo schermo è ricoperto di vetro zaffiro, la cassa è realizzata in Poliammide rinforzata con fibra di vetro. Il cinturino è in silicone morbido per un maggior comfort.



SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: SPORT-GADGETS.NET	LINK	Date: 11.06.2018
Publication type: online		Circulation: -
Reach: -		Tone of voice: positive



L'autonomia può essere regolata ovunque tra 25 e 120 ore in modalità GPS. Ci sono anche 3 modalità di alimentazione predefinite tra cui scegliere: Performance, Endurance e Ultra. Oltre alla possibilità di crearne una ad hoc. Queste possono essere particolarmente utili per discipline come l'Ultra Running o il Triathlon. Quando si avvia un'attività, l'orologio indica la durata della batteria nella modalità corrente in modo da sapere se passare a una modalità diversa.

L'esclusivo algoritmo FusedTrack di Suunto combina i dati GPS a quelli del sensore di movimento per migliorare la precisione della traccia e della distanza. Questo consente anche di ottimizzare la durata della batteria limitando la potenza del GPS senza compromettere eccessivamente la precisione.



Fedele all'esperienza sportiva di Suunto, Suunto 9 è dotato di oltre 80 modalità sportive e offre una comoda misurazione della frequenza cardiaca al polso fornita da Valencell Inc. L'orologio è dotato di navigazione GPS completa, orari dell'alba e del tramonto, allarme tempesta e molte altre fantastiche funzionalità per soddisfare ogni esigenza. Grazie alla retroilluminazione LED possiamo regolare la luminosità per una perfetta visibilità in tutte le condizioni.

Tutti i dati vengono memorizzati all'interno della nuova app Suunto - disponibile su App Store e Google Play - dove è anche possibile analizzare i dati di fitness e la qualità del sonno (durate, FC media durante il sonno, ora in cui ci si va a letto, orario sveglia). L'orologio include anche alcune funzioni di smartwatch, come le notifiche e gli avvisi di chiamata in arrivo. Suunto 9 è compatibile con le popolari comunità di fitness online, tra cui Strava, MapMyFitness e TrainingPeaks.

Il Suunto 9 sarà disponibile dal 26 giugno in due versioni: Baro Black e Baro White. Il prezzo è di 599,00 Euro; 649,00 Euro con fascia cardio.

Per maggiori informazioni: www.suunto.com/suunto9



Publication name: INTOPIC.IT

[LINK](#)

Date: 11.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive

intopic
il panorama informativo italiano

le notizie vengono organizzate in 13000 canali

Home cronaca italia economia estero salute sport **tecnologia** tv motori Altri

Suunto 9 il nuovo orologio multisport con 120 ore di tracciamento GPS

Lunedì, 11 Giugno 2018 Sport Gadgets



Suunto ha annunciato il nuovo Suunto 9, un orologio multisport GPS dotato di una straordinaria autonomia della batteria, fino a 120 ore con GPS, e un sistema di gestione della durata intelligente con promemoria per garantire che l'orologio funzioni...

[Articolo completo »](#) [Commenti »](#)

Orologi

Publication name: IT.PAPERBLOG.COM

[LINK](#)

Date: 11.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



[Società](#) • [Cultura](#) • [Cinema](#) • [Musica](#) • [Libri](#) • [Viaggi](#) • [Tecnologia](#) • [Sport](#) • [Curiosità](#) • [Gossip](#)
[Per Lei](#) • [Sesso](#) • [Cucina](#) • [Salute](#) • [Scienze](#) • [Media & Co](#) • [Lifestyle](#) • [Lavoro](#) [Tutti i Magazine](#)

[HOME](#) › [TECNOLOGIA](#) › [TELEFONIA MOBILE](#)

Suunto 9 ufficiale: fino a 120 ore di GPS attivo

Creato il 11 giugno 2018 da [Andreapuchetti](#)



Suunto ha recentemente annunciato il suo ultimo smartwatch, **Suunto 9**. Una delle caratteristiche chiave dell'orologio hi-tech sono le **tre modalità di batteria intelligente** denominate: Performance, Endurance e Ultra.

L'azienda tecnologica afferma infatti che la modalità batteria Ultra può offrire una durata della batteria fino a 120 ore con tracciamento GPS attivato, mentre la modalità Performance offre fino a 25 ore di durata. Nel frattempo, la modalità Endurance consente al dispositivo di durare dalle 40 alle 60 ore con una singola carica. Lo smartwatch ricorda automaticamente agli utenti di passare a una modalità di batteria più parsimoniosa nel caso ce ne fosse bisogno.

Suunto 9 utilizza anche le informazioni ottenute dalla cronologia delle attività della persona per informare gli utenti quando devono caricare completamente l'orologio. La società ha inoltre sviluppato l'algoritmo "FusedTrack", che riduce il consumo energetico e migliora la precisione di tracciamento dello smartwatch combinando i dati del GPS con i dati del sensore di movimento.

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: IT.PAPERBLOG.COM

[LINK](#)

Date: 11.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive

paperblog

- Società
- Cultura
- Cinema
- Musica
- Libri
- Viaggi
- Tecnologia
- Sport
- Curiosità
- Gossip
- Per Lei
- Sesso
- Cucina
- Salute
- Scienze
- Media & Co
- Lifestyle
- Lavoro
- Tutti i Magazine



congelamento/disgelo, umidità e immersione in acqua, quindi al collaudo da parte del nostro team di esperti ed appassionati collaudatori sul campo e atleti, che hanno utilizzato l'orologio per mesi nel corso dei loro allenamenti e nella vita di tutti i giorni".



"Quando si parla di strumenti per l'allenamento o la competizione in relazione ad attività sportive outdoor o di resistenza, la prima cosa che prendo in considerazione è la durata, perché è quella che di fatto dà la possibilità di concentrarti esclusivamente su quello che devi fare", afferma Mauricio Méndez Cruz, triatleta Suunto e campione del mondo Xterra.

"Per me, l'accuratezza della traccia GPS durante l'allenamento e la gara è diventata non solo un semplice strumento, ma l'arma preferita; con ciò intendo che, grazie ad essa, sono diventato più preciso ed efficace, e ho maggior fiducia nei miei movimenti durante la gara: ed è questo che, alla fine della giornata, mi porta in cima al podio", conclude.



Suunto FusedTrack™ per una maggiore precisione nella tracciatura e misura della distanza

Nelle ultramaratone, la durata della batteria è spesso il fattore limitante per registrare distanza e percorso in modo accurato, dato che la funzionalità GPS assorbe molta energia. L'algoritmo originale FusedTrack™ di Suunto combina GPS e dati provenienti dal sensore di movimento per migliorare la precisione di percorso e distanza. Ciò consente di aumentare la durata della batteria abbassando l'assorbimento di energia da parte del GPS, senza per questo comprometterne la precisione in modo significativo.

In linea con l'esperienza sportiva Suunto, Suunto 9 è dotato di oltre 80 modalità sport e offre una pratica misurazione della frequenza cardiaca al polso fornita da Valencell Inc.

L'orologio è dotato di funzionalità completa di navigazione GPS, ora di alba/tramonto, allarme temporale/tempesta e di molte altre funzionalità eccezionali per atleti e amanti dell'avventura outdoor.

TAG: ENDURANCE SUUNTO SUUNTO 9



Publication name: 4ACTIONSPO.it	LINK	Date: 11.06.2018
Publication type: online		Circulation: -
Reach: -		Tone of voice: positive



Arriva Suunto 9, nato per durare!

2 SHARES Mi piace 2

Con il nuovo Suunto 9 non dovrai più preoccuparti della durata della batteria. Risorsa energetica dalla continuità straordinaria per tutte le avventure Outdoor.
scritto da **Eva Toschi** 11/06/2018

Le tue avventure durano tante ore, giorni? finalmente con il nuovo Suunto 9 non dovrai più preoccuparti della durata della batteria!



Suunto annuncia il lancio del nuovo Suunto 9, orologio multisport con GPS ideato per gli atleti che desiderano solo il meglio dal loro wtc per lo sport. L'elemento che distingue Suunto 9 è durata straordinaria della batteria : fino a 120 ore con GPS e un sistema di gestione avveduta del ciclo di vita della batteria stessa, con promemoria intelligenti per garantire un funzionamento del dispositivo totalmente in linea con le tue necessità.

Robusto e resistente, Suunto 9 è stato messo a punto per allenamenti e competizioni di grande intensità e lunga durata, ed è stato portato al limite delle sue possibilità attraverso migliaia di ore di test nelle condizioni più estreme.

Suunto 9 è compatibile con la nuova app Suunto che permette di conservare traccia degli allenamenti, dell'attività giornaliera e del sonno, consentendo di condividerne i log e di coinvolgere gli altri membri della community della app Suunto.



Tecnologia intelligente della batteria e promemoria intelligenti

Le tre modalità batteria predefinite: Performance, Endurance e Ultra, regalano da 25 a 120 ore di registrazione con tracciabilità GPS attivata. Inoltre, è possibile creare modalità batteria personalizzate sulla base delle proprie esigenze.

Quando si inizia una sessione di registrazione si avrà una stima della durata della batteria residua in modalità corrente. Se la carica residua non fosse sufficiente, è possibile passare ad un'altra modalità in qualsiasi momento.

Oltre alle diverse modalità batteria Suunto 9 fa uso di promemoria intelligenti per fare in modo di avere una carica sufficiente a disposizione per l'avventura successiva. Alcuni promemoria hanno carattere preventivo e tengono in considerazione, ad esempio, la cronologia delle attività per garantire di avere sempre il massimo della carica a disposizione per l'uscita successiva. Se l'orologio rileva un basso livello di carica durante lo svolgimento di un esercizio, suggerisce automaticamente di modificare la modalità batteria.



"Durata e precisione, caratteristiche alla base della tradizione di design Suunto, sono tenute in grande considerazione dai nostri atleti e costituiscono una delle ragioni principali del successo dei nostri prodotti", afferma Markus Kemetter, product line manager di Suunto. "Per garantire tutto ciò, abbiamo sottoposto Suunto 9 a test molto severi. Innanzi tutto all'interno del nostro laboratorio di prova, esponendo i materiali e la struttura a forze ed agenti differenti, tra cui gocciolamento,

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: 4ACTIONSPOIT.IT

[LINK](#)

Date: 11.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



congelamento/disgelo, umidità e immersione in acqua, quindi al collaudo da parte del nostro team di esperti ed appassionati collaudatori sul campo e atleti, che hanno utilizzato l'orologio per mesi nel corso dei loro allenamenti e nella vita di tutti i giorni".



"Quando si parla di strumenti per l'allenamento o la competizione in relazione ad attività sportive outdoor o di resistenza, la prima cosa che prendo in considerazione è la durata, perché è quella che di fatto dà la possibilità di concentrarti esclusivamente su quello che devi fare", afferma Mauricio Méndez Cruz, triatleta Suunto e campione del mondo Xterra.

"Per me, l'accuratezza della traccia GPS durante l'allenamento e la gara è diventata non solo un semplice strumento, ma l'arma preferita; con ciò intendo che, grazie ad essa, sono diventato più preciso ed efficace, e ho maggior fiducia nei miei movimenti durante la gara: ed è questo che, alla fine della giornata, mi porta in cima al podio", conclude.



Suunto FusedTrack™ per una maggiore precisione nella tracciatura e misura della distanza

Nelle ultramaratone, la durata della batteria è spesso il fattore limitante per registrare distanza e percorso in modo accurato, dato che la funzionalità GPS assorbe molta energia. L'algoritmo originale FusedTrack™ di Suunto combina GPS e dati provenienti dal sensore di movimento per migliorare la precisione di percorso e distanza. Ciò consente di aumentare la durata della batteria abbassando l'assorbimento di energia da parte del GPS, senza per questo comprometterne la precisione in modo significativo.

In linea con l'esperienza sportiva Suunto, Suunto 9 è dotato di oltre 80 modalità sport e offre una pratica misurazione della frequenza cardiaca al polso fornita da Valencell Inc.

L'orologio è dotato di funzionalità completa di navigazione GPS, ora di alba/tramonto, allarme temporale/tempesta e di molte altre funzionalità eccezionali per atleti e amanti dell'avventura outdoor.

TAG: ENDURANCE | SUUNTO | SUUNTO 9

Publication name: VEB.IT

[LINK](#)

Date: 12.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive

veb.it

HOME

GOSSIP

TECNOLOGIA

SALUTE

PRIMA PAGINA

MONDO

SPETTACOLI

ITALIA

CRONACA

ECONOMIA



Smartwatch, arriva Suunto 9 mentre Apple subisce una class action

© Giu 12, 2018



Angela Sorrentino

Seppure ha fatto della perfezione e inattaccabilità il suo marchio di fabbrica, è indubbio che Apple negli ultimi mesi sta compiendo dei passi falsi, ed uno di questi riguarda il campo degli smartwatch, gli orologi intelligenti che pure hanno un buon seguito di estimatori e fruitori.

Dopo le recenti polemiche ed azioni giudiziarie relative alle tastiere dei più recenti MacBook e MacBook Pro, Apple è alle prese con una nuova class action.

Negli scorsi giorni, infatti, è stata depositata un'azione legale contro Apple per i display di Apple Watch: gli schermi, secondo i legali rappresentanti di un gruppo di clienti, sarebbero difettosi tanto da staccarsi dal loro alloggiamento all'interno della scocca. Un difetto originario che colpirebbe tutti i modelli disponibili sul mercato.

La causa, sottoposta ad una corte del North Carolina, afferma che Apple "conosceva o avrebbe dovuto essere a conoscenza di questo difetto" e che lo ha "nascosto di proposito e evitato di spiegarlo" a tutti i suoi potenziali clienti. Non solo, oltre a tacere e negare il problema, pare che la casa della Mela morsicata si sia rifiutata di procedere alle riparazioni in garanzia per i dispositivi su cui si è manifestato il distacco, alludendo a presunte colpe da parte del proprietario.

Publication name: VEB.IT

[LINK](#)

Date: 12.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



HOME

GOSSIP

TECNOLOGIA

SALUTE

PRIMA PAGINA

MONDO

SPETTACOLI

ITALIA

CRONACA

ECONOMIA



Intanto, mentre Apple cerca di resistere e soprattutto di mantenere intatta la fiducia che negli anni si è conquistata, in questo settore in enorme crescita si fanno spazio nuovi concorrenti che certamente sono temibili.

Proprio nelle scorse ore è stato annunciato Suunto 9, nuovo sportwatch della casa finlandese progettato per gli atleti e per tutti coloro che amano svolgere attività sportive all'aperto.

Dotato di GPS, il dispositivo integra unabatteria che garantisce un'autonomia fino a 120 ore con GPS attivo, nonché un sistema di gestione del ciclo di vita della batteria stessa che distingue tra le modalità Performance, Endurance e Ultra.

Suunto 9 fa uso di promemoria intelligenti basati sulla cronologia attività per garantirti una batteria carica e pronta per la tua uscita successiva. Se l'orologio rileva un basso livello di carica durante lo svolgimento di un esercizio, suggerisce automaticamente di modificare la modalità batteria.

Robusto e resistente, Suunto 9 è messo a punto per allenamenti e competizioni di grande intensità e lunga durata, ed è stato portato al limite delle sue possibilità attraverso migliaia di ore di test nelle condizioni più estreme: è il compagno fidato con cui condividere ogni avventura.

Il nuovo Suunto 9 ha una cassa in poliammide rinforzata con fibra di vetro e una ghiera in acciaio inossidabile. Ha una cassa da 50 mm e uno spessore di 16,8 mm, impermeabile fino a 100 metri di profondità. Il cinturino è in silicone morbido e resistente. Oltre al GPS integrato contiene un barometro in grado di fornire dati di temperatura e pressione, e di un curioso allarme temporale/tempesta. Possiede un monitor del battito cardiaco da polso dotato di tre sensori.

E' dotato inoltre della tecnologia Suunto FusedTrack per una maggiore precisione nella tracciatura e misura della distanza, anche in condizioni di risparmio energetico.

Stando a quanto rivelato dal produttore, Suunto 9 dovrebbe sopravvivere sott'acqua a una profondità di un centinaio di metri mentre il vetro zaffiro assicura al dispositivo una maggiore resistenza ai graffi rispetto agli orologi protetti da vetro normale.

Suunto ha inoltre rinnovato la sua App per tracciare tutte le corse e seguire le tendenze di lungo periodo, come l'attività giornaliera e il sonno. Non potevano mancare le funzioni di smart watch, con avvisi di chiamata, messaggi e notifiche direttamente sull'orologio orologio.

Tra le funzionalità dello sport watch si possono citare ancora le 80 modalità sport, la misurazione del battito cardiaco, l'ora di alba e tramonto e l'allarme temporale/tempesta.

Suunto 9 sarà disponibile nelle colorazioni bianca e nera dal 26 giugno al prezzo consigliato di 599 euro.

Tags: Smartwatch Suunto 9

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018

SUUNTO

Publication name: INBICI.NET

LINK

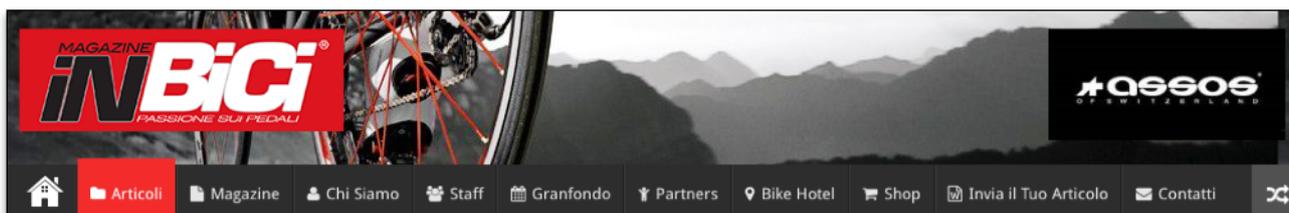
Date: 13.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



Home > Tutti gli Articoli > MAVIC: NUOVA SEDE, STESSA PASSIONE



MAVIC: NUOVA SEDE, STESSA PASSIONE

13 giugno 2018 Tutti gli Articoli Scrivi un Commento 515 Visualizzazioni

Condividi



La nuova sede italiana di Mavic sembra quasi una reggia. Un giardino immenso fa da preludio a un edificio regale fuori ma funzionale dentro, con tanti comfort e un'esposizione dei tanti prodotti presenti sul mercato.

Siamo a Lancenigo di Villorba, in provincia di Treviso: ad aprirci le porte della nuova sede italiana di Mavic è Stefano Mottin: la location è stata inaugurata solo un anno fa, ma rispetto al passato non è cambiato nulla: la passione per il ciclismo che si respira e la grande voglia di continuare le ricerche pionieristiche iniziate dal marchio francese sono sempre le stesse.

Nella sede è possibile conoscere tutti i marchi che, come Mavic, rientrano nel mondo di Amer Sports, come Salomon, Wilson, Atomic, Suunto e tanti altri.

DESIGNED ON YOUR BODY

Presso la sede di Mavic Italia stanno continuando le ricerche di sviluppo dei prodotti e dei materiali che da sempre contraddistinguono l'azienda. Tra poche settimane inizierà il Tour de France, appuntamento caldo per la stagione di Mavic, in quanto l'azienda fornisce l'assistenza meccanica neutrale a tutte le corse ASO. Le vetture giallo-neri, colori classici di Mavic, sono pronte a seguire le gesta dei corridori nella manifestazione a tappe più importante del mondo.

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: RUNVEG.IT

[LINK](#)

Date: 13.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

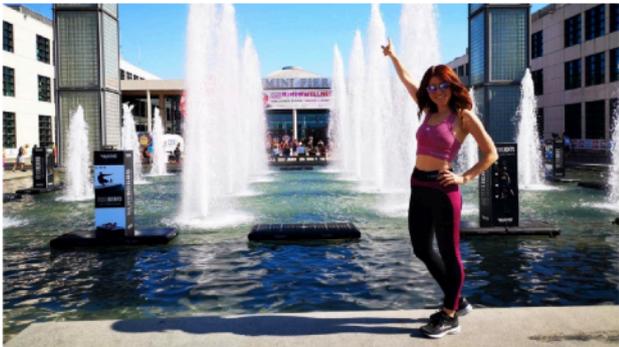
Reach: -

Tone of voice: positive



UNA GIORNATA A RIMINI WELLNESS!

Posted on giugno 13, 2018



Il riminiwellness per me è durato solo un giorno.
Un giorno lunghissimo. E uno dei più divertenti che mi ricordi!
Non vi nascondo che non pensavo mi sarebbe piaciuto tanto.
Io sono una da parco, esco a correre da sola, sempre senza musica anche per molti chilometri.
Mi alleno a casa, non amo la palestra.
E invece, in questa mega fiera, con le luci al neon e la musica a tutto volume, mi sono divertita un mondo!
Non sono riuscita a provare proprio tutto ma ho provato tanto.

Come vi ho raccontato sono andata a Rimini come blogger ufficiale della Fiera per il brand Bv Sport.

Tutto in giornata, venerdì 1 giugno, con un **programma fittissimo di attività** da provare, perfettamente organizzato da Karen, veterana del Rimini Wellness, blogger (**Karen P. Sport**) e responsabile comunicazione di **Bv Sport Italia**.

Con noi anche **Roberta Mirata - Metamorphose Concept** - anche lei influencer ufficiale della Fiera.



Sveglia alle 5, porridge in barattolo pret a porter, qualche cambio, tanta curiosità e un po' di emozione.

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: RUNVEG.IT

[LINK](#)

Date: 13.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive

HOME ABOUT ME - LA MICHÌ MANGIARE IN TRASFERTA METTI UNA SERA A CENA VEG RUNNERS CONTACT      

RUNVEG

STORIE DI CORSA E DI CUCINA

Inoltre questa volta ho avuto l'occasione di monitorare il mio allenamento con il nuovo Suunto 3 Fitness.



Peccato non aver potuto godere a pieno di tutti i suoi straordinari poteri: allenamento guidato con adattamento automatico, monitoraggio dell'attività costante con passi, calorie e minuti, chiamate, messaggi di testo e notifiche nell'orologio.

Dopo il funzionale finalmente una tregua allo Skechers Village: più di 6000 metri quadrati per saltare, sudare e correre.

Ma anche per scoprire le ultime novità delle linee **Skechers Sport e Performance** e una selezione esclusiva della linea **Skechers apparel!**

Non solo fitness, ma anche shopping!

Io non ho resistito e sono tornata a casa con un paio di **Skechers modello Flex Appeal 2.0**.

Oltre ad essere favolose ed eleganti nel colore **rosa antico** che ho scelto sono davvero stracomode grazie alla tomaia in tessuto lavorato a maglia morbissimo e la suola **memory foam Air-Cooled**. Io le sto mettendo davvero su tutto.

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: EVENSI.IT

[LINK](#)

Date: 13.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive

evensi
eventi for me

[SALVA](#)

Mappa: [Suunto Demo Tour 2018](#)

SUUNTO EXPERIENCE DAY
DON'T JUST TAKE OUR WORD FOR IT, TEST IT

TEST OUR PRODUCTS WITH A **SUUNTO** EXPERT

GIALDINI - VIA TRIUMPLINA, 45, 25123 BRESCIA (BS)
MARTEDÌ 29 MAGGIO 2018 - 18.00
sign up in the store - 030 290 2385
suunto.com

Via Nizza 51, 10125 Turin, Italy
51 Via Nizza, Turin, 10125, Italy

[DOVE SOGGIORNARE](#)

Ultima modifica **20/06/2018** 19

[Salva su Facebook](#) [Mi piace 0](#)

Se l'esplorazione è nella tua anima, se il controllo è il tuo mindset, se progredire è la tua natura, allora partecipa al nostro evento test del **Suunto Demo Tour 2018**. I nostri esperti ti porteranno a scoprire nuovi entusiasmanti percorsi, ti spiegheranno come la tecnologia può far evolvere il tuo stile di vita attivo, ti faranno testare i più avanzati orologi per lo sport **Suunto**.
[conquernewterritory](#)

[SEGNALA QUESTO EVENTO](#)



Publication name:
IMPRESSIONIDIVIAGGIO.COM

[LINK](#)

Date: 13.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive

Home > Lifestyle > Suunto, presenta il nuovo orologio Suunto 9 Fitness che accompagna uno stile di vita attivo, di salute e benessere

Impressioni di Viaggio



Suunto, ecco il nuovo orologio multisport Suunto 9, che non lascia gli sportivi senza carica



Suunto ha annunciato di recente il lancio del nuovo Suunto 9, orologio multisport con GPS ideato per gli atleti che desiderano solo il meglio dal loro wtc per lo sport. Suunto 9 offre una durata straordinaria della batteria: fino a 120 ore con GPS e un sistema di gestione avveduta del ciclo di vita della batteria stessa, con promemoria intelligenti per garantire un funzionamento del dispositivo totalmente in linea con le necessità dell'utilizzatore.

Suunto 9, robusto e resistente, è messo a punto per allenamenti e competizioni di grande intensità e lunga durata, ed è stato portato al limite delle sue possibilità attraverso migliaia di ore di test nelle condizioni più estreme. Suunto 9 è compatibile con la nuova app Suunto che permette di conservare traccia degli allenamenti, dell'attività giornaliera e del sonno, consentendo di condividerne i log e di coinvolgere gli altri membri della community della app Suunto.

Tecnologia intelligente della batteria e promemoria intelligenti

Le tre modalità batteria predefinite: Performance, Endurance e Ultra, regalano da 25 a 120 ore di registrazione con tracciabilità GPS attivata. Inoltre, è possibile creare modalità batteria personalizzate sulla base delle proprie esigenze. Quando si inizia una sessione di registrazione si avrà una stima della durata della batteria residua in modalità corrente. Se la carica residua non fosse sufficiente, è possibile passare ad un'altra modalità in qualsiasi momento.





Publication name:

IMPRESSIONIDIVIAGGIO.COM

LINK

Date: 13.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive

Home > Lifestyle > Suunto, presenta il nuovo orologio Suunto 9 Fitness che accompagna uno stile di vita attivo, di salute e benessere

Impressioni di Viaggio



Oltre alle diverse modalità batteria, Suunto 9 fa uso di promemoria intelligenti per fare in modo di avere una carica sufficiente a disposizione per l'avventura successiva. Alcuni promemoria hanno carattere preventivo e tengono in considerazione, ad esempio, la cronologia delle attività per garantire di avere sempre il massimo della carica a disposizione per l'uscita successiva. Se l'orologio rileva un basso livello di carica durante lo svolgimento di un esercizio, suggerisce automaticamente di modificare la modalità batteria.

Testato al limite delle sue possibilità: migliaia di ore di test nelle condizioni più estreme

Suunto 9 è progettato e costruito per soddisfare le esigenze di atleti professionisti. Testato al limite delle sue possibilità, con migliaia di ore di utilizzo reale nelle condizioni più estreme dal team Suunto e da atleti di ogni parte del mondo, è il compagno fidato con cui condividere ogni avventura.

Suunto FusedTrack™ per una maggiore precisione nella tracciatura e misura della distanza. Nelle ultramaratone, la durata della batteria è spesso il fattore limitante per registrare distanza e percorso in modo accurato, dato che la funzionalità GPS assorbe molta energia. L'algoritmo originale FusedTrack™ di Suunto combina GPS e dati provenienti dal sensore di movimento

per migliorare la precisione di percorso e distanza. Ciò consente di aumentare la durata della batteria abbassando l'assorbimento di energia da parte del GPS, senza per questo comprometterne la precisione in modo significativo.

In linea con l'esperienza sportiva Suunto, Suunto 9 è dotato di oltre 80 modalità sport e offre una pratica misurazione della frequenza cardiaca al polso fornita da Valencell Inc. L'orologio è dotato di funzionalità completa di navigazione GPS, ora di alba/tramonto, allarme temporale/tempesta e di molte altre funzionalità eccezionali per atleti e amanti dell'avventura outdoor.

Condividere la propria passione con l'app Suunto

Associare Suunto 9 con la nuova app Suunto per tracciare tutte le proprie avventure e seguire le tendenze di lungo periodo, come l'attività giornaliera ed il sonno. Condividere in modo facile i propri record e collegarsi con altri membri della community. La connessione mobile intelligente tiene ognuno sempre al corrente delle proprie attività quotidiane con avvisi di chiamate in arrivo, messaggi e notifiche direttamente sul tuo orologio. La app Suunto può essere scaricata dall'App Store e da Google Play. Materiali e struttura di alta qualità completano un dispositivo dalle elevate prestazioni, progettato e realizzato in Finlandia. Lunetta e pulsanti in acciaio inossidabile, vetro in cristallo zaffiro e cassa robusta sono abbinati a un cinturino in silicone morbido e resistente, per un'indossabilità a tutto comfort.

Suunto 9 sarà disponibile a partire dal 26 giugno 2018 in due colori: bianco e nero. Prezzo consigliato al pubblico dell'orologio sarà di 599 Euro.



Suunto

Suunto nasce nel 1936 quando il suo fondatore, l'orientista ed ingegnere finlandese Tuomas Vohlonen inventa il metodo per la produzione in serie delle bussole a liquido. Da allora Suunto è stata sempre in prima linea in fatto di design e innovazione tecnologica per quanto riguarda orologi sportivi, computer per immersioni e strumenti per lo sport utilizzati dagli amanti dell'avventura di tutto il mondo. Per andare in cima alle montagne oppure in fondo al mare bisogna essere ben equipaggiati, sia fisicamente che mentalmente, e per questo c'è

Suunto, sempre al fianco di tutti gli appassionati di outdoor alla ricerca di nuove conquiste. Il quartier generale e gli stabilimenti di produzione Suunto si trovano a Vantaa in Finlandia. Suunto impiega oltre 400 dipendenti in tutto il mondo e distribuisce i propri prodotti in più di 100 Paesi. La società è una controllata di Amer Sports Corporation, insieme alle consociate Salomon, Arc'teryx, Atomic, Wilson, Precor, Mavic e Enve.

www.suunto.com
www.amersports.com

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: FEDERICATORTI.IT/
POST FACEBOOK

LINK

Date: 08.05.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



Federica Torti
14 giugno alle ore 10:57 · 🌐

In edicola su INFamiglia ph Niccolò Nava thanks Inferno Suunto ASICS Fancs V. Elia Simona Twiga Beach Club

GAMBE MAGRE E SEDERE SODO

... allenamento con la body band per evitare infortuni

1 CAMMINATA LATERALE
L'elasticità poco sopra le ginocchia, gambe in posizione di mezzo squat tenendo la schiena dritta e da questa posizione ci si muove lateralmente. I piedi puntati in avanti e le anche ben allineate. 10 ripetizioni per lato per 3 serie.

2 PORTE E CALCI
Posizione sopra con le ginocchia piegate a 90°. Arretrando il centro della fascia attorno a un piede e alzando le estremità con entrambe le mani. Espirando solleva il bacino da terra con il mento il gluteo il più forte possibile tenendo la posizione. Le ginocchia e il busto. 10 ripetizioni per 3 serie.

3 LA

Mi piace Commenta Condividi

30

Publication name: CRISALIDEPRESS.IT

[LINK](#)

Date: 18.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



NEWSLETTER CHI E' CHI NEWS - CONTATTI - ACQUISTA PUBBLICAZIONI

LUNEDÌ, 18 GIUGNO 2018

SPYDER: DALLO SCI ALLA FASHION WEEK

di Redazione



Spyder debutta alla Milan Fashion Week con un'ampia collezione che celebra uno stile di vita attivo e dinamico.

Fondata negli Stati Uniti nel 1978 come un'azienda focalizzata sul mondo dello sci - il marchio è sponsor ufficiale della nazionale statunitense di sci da quasi 30 anni - Spyder nel 2015 ha esteso la propria offerta al mondo dell'abbigliamento per la corsa e il fitness e ora offre una ricca varietà di outfit per diversi sport, tra cui il ciclismo, il baseball e il jiu-jitsu. Al contempo, Spyder distribuisce una linea Lifestyle che combina materiali innovativi, tecnologie avanzate e uno stile urbano e di tendenza.

Per la stagione Primavera/Estate 2019, Spyder presenta una collezione che soddisfa le necessità sia degli sportivi appassionati che dei trendsetter metropolitani.

La collezione uomo e donna Lifestyle, che si intitola "Off-Shore", trae ispirazione dalla nautica. Tessuti tecnici e grafiche combinazioni di colore richiamano il mondo della vela. Patch, zipper e blocchi di colore donano un'attitudine sportiva e dinamica a capi icona del guardaroba urbano portando una ventata di energia alla vita cittadina. La palette di colore, fresca e ariosa, spazia da tonalità di bianco, nero, navy, blu elettrico e verde acqua a sfumature di rosa chiaro e rosso intenso.

Una parte della linea Lifestyle di Spyder è disegnata dal Christopher Bevans, diplomato presso il prestigioso Fashion Institute of Technology. Bevans ha ricoperto il ruolo di Global Design Director of Urban Apparel in Nike dal 2006 al 2012, prima di diventare direttore creativo di Billionaire Boys Club, il marchio fondato da Pharell Williams e Nigo. Nel 2015, ha debuttato alla direzione creativa di DYNE con uno show alla New York Fashion Week e nel 2017 è stato tra i finalisti del Woolmark Prize rappresentando gli Stati Uniti.

La collezione Lifestyle include anche una serie di accessori altamente funzionali realizzati dal designer berlinese Peter Brunsberg. Direttore creativo di "Bagjack", un brand che offre pratiche postine, durante la sua carriera ha sviluppato diverse collaborazioni con brand internazionali, tra cui Firmament, Cicli Berlinetta e Stone Island

Un'attitudine tecnica e innovativa è alla base della collezione Spyder Training, che include un'ampia gamma di capi da fitness, che forniscono una maggiore compressione per stimolare l'apparato circolatorio, sviluppati in eleganti combinazioni di rosso, nero e verde militare e arancione, navy, blu elettrico e tocchi di giallo. Per gli indumenti da palestra e da outdoor, Spyder ha collaborato con il marchio di orologi [Suunto](#), che ha sviluppato uno Smart Sensor, che può essere facilmente sincronizzato con la sua Movement App per analizzare le performance di movimento.

Oltre a una selezione di raffinate e pratiche rash guard, Spyder presenta anche comode e funzionali tute da ciclista. Costruite con tecniche e strutture tradizionalmente applicate agli indumenti da sci, rivelano trattamenti grafici aerodinamici, cuciture dinamiche e tessuti altamente innovativi.

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: VIRGILIO.IT	LINK	Date: 18.06.2018
Publication type: online		Circulation: -
Reach: -		Tone of voice: positive

The screenshot shows the Suunto website interface for an event in Torino. The page features a navigation menu with categories like HOME, AZIENDE, NOTIZIE, **EVENTI**, SPORT, CINEMA, FARMACIE, MAGAZINE, **METEO**, and MAPPA. A search bar at the top right contains the text 'Cerca in città' and a 'CERCA' button. Below the navigation, there are filters for 'GRATIS', 'FOOD&DRINK', 'CULTURA', 'FIERE', 'TOP EVENT', 'MUSICA DAL VIVO', and 'ALTRI TIPI'. The main content area is titled 'Suunto Demo Tour 2018' and includes social sharing buttons for Facebook, WhatsApp, Twitter, and Google+. The text describes the event as a test for exploring mindset and technology. A date badge indicates '19 Giu' (June 19th). A warning message states 'Attenzione, l'evento che stai visualizzando è scaduto' (Attention, the event you are viewing has expired). At the bottom, the address 'Via Nizza 51, 10125 Turin, Italy' is provided, along with nearby amenities like 'PIZZERIE', 'RISTORANTI', and 'PARCHEGGI'.

Publication name: ILFONT.IT

[LINK](#)

Date: 19.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive

IL FONT
DI ELVIA GRAZI

V:RGILIO

NOTIZIE SPORT ECONOMIA DONNE METEO VIAGGI MOTORI [IN CITTÀ](#) IN ITALIA TOP TREND VIDEO MENU

SUUNTO 3 FITNESS, SMARTWATCH PERSONAL TRAINING. L'ABBIAMO PROVATO PER VOI

Redazione 8 minuti ago Benessere Leave a comment 2 Views

Like 0

Tweet

G+

Submit

Share

Salva

Sei uno sportivo? Ti piace tenerti in forma e vorresti tenere sotto controllo i tuoi progressi? C'è uno strumento che fa per te: si chiama Suunto 3 Fitness ed è molto di più di un semplice orologio.

E' l'ultimo nato di casa Suunto, azienda finlandese leader negli strumenti di precisione per lo sport. Suunto 3 Fitness ha un design elegante ma al contempo è robusto e viene presentato in una confezione molto curata anche per proteggere adeguatamente il contenuto.

Suunto 3 Fitness: per chi è stato pensato

L'orologio è progettato per chi vive un'esistenza dinamica che lo porta ad alternare momenti di fitness a momenti professionali. Queste persone hanno bisogno di un compagno intelligente, che sia in grado di adattarsi a eventuali modifiche del programma di allenamento, ma che sia anche elegante e discreto per poterlo indossare nelle situazioni più diverse.

Mentre lo indossi, l'orologio calcola le tue funzioni biovitali (contacalorie, contapassi, misurazione del battito cardiaco, livello energetico) e restituisce indicazioni in tempo reale per aiutarti a mantenere il ritmo e per tenerti aggiornato sul raggiungimento degli obiettivi preposti. Per esempio, se ti sei fissato come traguardo quello di percorrere

Publication name: ILFONT.IT

LINK

Date: 19.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive

IL FONT
DI ELVIA GRAZI

10.000 passi al giorno, **Suunto** ti tiene aggiornato su come procede il tuo piano di lavoro.

Anche quando non ti alleni, **Suunto 3 Fitness** monitora la tua attività attraverso il conteggio di passi e calorie, il **monitoraggio del sonno, dello stress e del recupero**, offrendoti una panoramica completa della tua giornata a riposo. Il prezzo varia, a seconda del modello, da 199 a 229 euro circa.

Suunto 3 Fitness: allenamento guidato programmato

Una delle funzioni più interessanti offerte dall'orologio è il calcolo del tuo livello di forma fisica, in base al quale, **Suunto** pianifica una settimana di allenamento. Per calcolare il tuo attuale livello di forma, è necessario registrare un allenamento con corsa o camminata tenendo acceso il GPS. A questo punto, **Suunto 3 Fitness** crea un programma di allenamento di 7 giorni consigliando durata ed intensità diverse a seconda dei vari giorni della settimana, con l'obiettivo di migliorare il tuo stato fisico.

Il programma di allenamento si adatta automaticamente alle tue attività, pertanto se un giorno salti gli esercizi oppure se ti eserciti in un giorno che lo smartwatch aveva calcolato come giorno di riposo, l'orologio aggiorna automaticamente la tua tabella di marcia. Gli allenamenti programmati si attivano come un normale esercizio e, una volta iniziati, l'orologio ti guida per poter proseguire alla giusta intensità.

Suunto 3 Fitness è ideale per tutti gli sport: corsa, ciclismo, allenamento in palestra, escursionismo, nuoto e molto altro. Le modalità di sport preinstallate nell'orologio sono una settantina e durante lo svolgimento di ognuna di esse, l'orologio calcola la frequenza cardiaca, anche sott'acqua. L'orologio, infatti, resiste a immersioni fino ai 30 metri.

Suunto 3 Fitness: il monitoraggio del sonno

Un adulto dovrebbe dormire tra le sette e le nove ore, a seconda del proprio stile di vita e abitudini. Un sonno di buona qualità è molto importante per il nostro benessere fisico e psichico. Puoi utilizzare **Suunto 3 Fitness** per monitorare il riposo notturno e sapere quante ore dormi, la media settimanale e la qualità del sonno.

Al risveglio, l'orologio percepisce una variazione nel battito cardiaco e capisce che ti stai svegliando. Alcune volte, quando sei appena sveglio, il tuo battito rimane comunque abbastanza basso e **Suunto** non coglie al volo che ti sei svegliato. Per aggiornare il monitoraggio è necessario premere il tasto in basso a destra fino alla schermata dell'accelerometro per effettuare una misurazione istantanea del battito. L'orologio si accoglierà subito che sei sveglio e ti mostrerà il resoconto della notte passata. Nel riepilogo delle ore di sonno puoi controllare **quante ore hai dormito** e come il sonno contribuisce al tuo recupero.

Lo stress e l'attività fisica esauriscono le tue risorse, mentre il riposo e il recupero le ripristinano. Dormire bene è fondamentale per fare in modo che l'organismo disponga delle risorse che gli servono per affrontare la giornata.

Suunto 3 Fitness: c'è anche una App

Puoi anche scaricare l'app ufficiale sul tuo smartphone e collegarla all'orologio. Effettuando la sincronizzazione, riceverai notifiche sul telefono dall'app e potrai pianificare itinerari da seguire indossando il tuo **Suunto**. Inoltre, attivando il GPS sul cellulare, **Suunto 3 Fitness** misura la distanza coperta durante l'allenamento e questo gli permette di calcolare i passi e le calorie bruciate in maniera molto più precisa. Per effettuare la prima sincronizzazione ci vuole qualche minuto, ma poi, gli altri aggiornamenti sono praticamente immediati.

Suunto 3 Fitness: le istruzioni per l'uso

L'orologio è ricco di funzioni diverse e per ognuna di esse ci sono molte sottocategorie per cui un libretto delle istruzioni cartaceo avrebbe un numero di pagine improponibile. Probabilmente per questo motivo, l'azienda ha deciso di mettere online le istruzioni di **Suunto 3 Fitness** all'indirizzo <http://www.suunto.com/it-it/Supporto/>

Le istruzioni sono molto chiare e una volta lette, permettono di utilizzare l'orologio in maniera completa

ed efficace, sfruttandolo al meglio. La guida all'utilizzo si legge in meno di mezz'ora, va detto comunque che l'utilizzo di **Suunto** è molto intuitivo e semplice.

Suunto 3 Fitness: la carica

La batteria dell'orologio dura più o meno cinque giorni. Attivando il GPS, la batteria si scarica più in fretta mentre, limitando le funzioni dell'orologio, può durare fino a dieci giorni. Bisogna tener conto che **Suunto 3 Fitness** è molto di più di un orologio. È un vero e proprio computer in miniatura che **lavora 24 ore su 24 e 7 giorni su 7** ed è per questa ragione che ha bisogno di essere ricaricato proprio come un pc. La sua forma di orologio, però, fa vivere la necessità di ricaricarlo in modo un po' disagiata, perché siamo abituati ad orologi con batteria a lunga durata. Comunque, **Suunto 3 Fitness** si ricarica completamente in circa un'ora e mezza, per cui gli si può anche perdonare.

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: EVENSI.IT

[LINK](#)

Date: 19.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive

The screenshot shows a Facebook event page for 'Suunto Demo Tour 2018'. At the top, the 'evensi' logo is visible. The event title 'Suunto Demo Tour 2018' is prominently displayed in a blue box, with the dates 'Martedì 19 Giugno 2018 09:00' and 'Martedì 19 Giugno 2018 12:00' below it. A red 'TERMINATO' (ended) status is shown. A 'SALVA' (save) button is present. The main content area features a large image of a woman and a man looking at a Suunto watch, with the text 'SUUNTO EXPERIENCE DAY' and 'DON'T JUST TAKE OUR WORD FOR IT, TEST IT'. Below this is a section titled 'TEST OUR PRODUCTS WITH A SUUNTO EXPERT' and contact information for Gialdini in Brescia. To the right, there is a map showing the location at 'Via Nizza 51, 10125 Turin, Italy' and a 'DOVE SOGGIORNARE' (where to stay) button. Below the map is an advertisement for 'Outlet Sci -70%' at 'PRIVATE SPORT SHOP'. At the bottom of the event page, there are social media sharing icons, a 'Salva su Facebook' button, and a 'Mi piace' button. A paragraph of text describes the event as a test for Suunto products, mentioning 'conquernewterritory'.

evensi
events for me

Suunto Demo Tour 2018

Martedì 19 Giugno 2018 09:00 ▶▶ Martedì 19 Giugno 2018 12:00

TERMINATO

[SALVA](#)

SUUNTO EXPERIENCE DAY
DON'T JUST TAKE OUR WORD FOR IT, TEST IT

TEST OUR PRODUCTS WITH A **SUUNTO** EXPERT

GIALDINI - VIA TRIUMPLINA, 45, 25123 BRESCIA (BS)
MARTEDÌ 29 MAGGIO 2018 - 18.00
sign up in the store - 030 200 2385
suunto.com

Ultima modifica 25/06/2018 22

[f](#) [t](#) [g+](#) [e](#) [p](#) [s](#)

[Salva su Facebook](#) [Mi piace 0](#)

Se l'esplorazione è nella tua anima, se il controllo è il tuo mindset, se progredire è la tua natura, allora partecipa al nostro evento test del **Suunto Demo Tour 2018**. I nostri esperti ti porteranno a scoprire nuovi entusiasmanti percorsi, ti spiegheranno come la tecnologia può far evolvere il tuo stile di vita attivo, ti faranno testare i più avanzati orologi per lo sport **Suunto**.
[conquernewterritory](#)

Via Nizza 51, 10125 Turin, Italy
51 Via Nizza, Turin, 10125, Italy

DOVE SOGGIORNARE

Outlet Sci -70%
PRIVATE SPORT SHOP
Le Grandi Marche di Sci con Sconti Fino al 70%. Registrati Gratis.

[SEGNALA QUESTO EVENTO](#)

Publication name: EBOOK-READER.IT

[LINK](#)

Date: 22.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



ebook-reader.it

Il nuovo modo di leggere libri

eReaders Tablets Accessori eBooks Pubblicizzare eBook

Home » News » Suunto 9, il nuovo smartwatch outdoor

Suunto 9, il nuovo smartwatch outdoor

Recensito da Ilaria Greco il giu 22, 2018

Suunto 9 è il nuovo smartwatch outdoor con batteria dalla durata straordinaria.



Suunto ha annunciato il lancio del suo nuovo **smartwatch multisport con GPS** ideato per gli atleti che desiderano solo il meglio dal loro orologio per lo sport.

Suunto 9 offre una durata straordinaria della **batteria**: fino a 120 ore con GPS e un sistema di gestione avveduta del ciclo di vita della batteria stessa, con promemoria intelligenti per garantirti un funzionamento del dispositivo totalmente in linea con le tue necessità. Robusto e resistente, è costruito per allenamenti e competizioni di grande intensità e lunga durata, ed è stato portato al limite delle sue possibilità con migliaia di ore di test nelle condizioni più estreme.

Le **tre modalità batteria predefinite** – Performance, Endurance e Ultra – regalano da 25 a 120 ore di registrazione con tracciabilità GPS attivata.

Inoltre, è possibile creare modalità batteria personalizzate sulla base delle proprie esigenze. Quando si inizia una sessione di registrazione si avrà una stima della durata della batteria residua in modalità corrente. Se la carica residua non fosse sufficiente, è possibile passare ad un'altra modalità in qualsiasi momento.

Oltre alle diverse modalità batteria, **Suunto 9** fa uso di **promemoria intelligenti** per fare in modo di avere una carica sufficiente a disposizione per l'avventura successiva. Alcuni promemoria hanno carattere preventivo e tengono in considerazione, ad esempio, la cronologia delle attività per garantire di avere sempre il massimo della carica a disposizione per l'uscita successiva. Se l'orologio rileva un basso livello di carica durante lo svolgimento di un esercizio, suggerisce automaticamente di modificare la modalità batteria.

Lo **smartwatch** è progettato e costruito per soddisfare le esigenze di atleti professionisti.

Argomenti Correlati:

- **Suunto Spartan Trainer** lancia due nuovi modelli ispirati all'outdoor
- **Garmin Forerunner 30**, lo sportwatch con GPS
- **Spartan Sport Wrist HR Baro**: praticità quotidiana in una robusta soluzione da outdoor
- **WatchOS 5** aggiunge ad **Apple Watch** nuove funzioni
- **Suunto Customized Collection**: nuove funzionalità outdoor

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name: RUNNINGMILANO.IT

[LINK](#)

Date: 22.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive

SUUNTO 9 BARO BLACK

Il nuovissimo Suunto 9 introduce un nuovo modo di potere gestire la batteria dell'orologio. Infatti, è in grado di rilevare, in base alla cronologia delle attività, esercizi ricorrenti attivando un promemoria di ricarica affinché lo stesso sia completamente carico per l'uscita. Inoltre, se l'orologio rileva che sta per esaurirsi suggerirà automaticamente di passare a una diversa modalità di batteria. Sono 3 tre modalità predefinite: Performance, Endurance e Ultra, offrono da 25 ore fino a 120 ore di registrazione con tracciamento GPS attivo. Quando si inizia un esercizio, l'utente può vedere con una sola occhiata quante ore l'orologio può "operare" e, nel caso, passare velocemente a un'altra modalità. Suunto 9 è dotato di oltre 80 modalità sportive e offre la misurazione della frequenza cardiaca al polso. L'orologio è dotato di navigazione GPS completa, ora dell'alba e del tramonto, allarme temporale e molte altre fantastiche funzionalità per gli atleti e avventurieri outdoor.

SCHEDA PRODOTTO

Prezzo consigliato al pubblico: 999 euro

Peso: 70 gr

Diametro Cassa: 50 mm

Spessore: 17 mm

Colori: Black, White

www.suunto.com

Publication name:
TRAILRUNNINGUPDATES.COM

[LINK](#)

Date: 22.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



Trail Running Updates

 Seguici su
Facebook

Scoprendo il Suunto 9 - FUSEDTRACK

Postato in ALTRO

 Like 0  Share  Share 0  Tweet  G+  Share  Pin It

Scopriamo la grande novità del Suunto 9, il FusedTrack

SUUNTO 9 Recensioni Fused Track



SUUNTO FUSEDTRACK™ PER UNA MAGGIORE PRECISIONE DI TRACCIAMENTO E MISURAZIONE DELLA DISTANZA

Nelle ultramaratone, la durata della batteria è spesso il fattore limitante per registrare distanza e percorso in modo accurato, dato che la funzionalità GPS assorbe molta energia. L'algoritmo originale FusedTrack™ di Suunto combina GPS e dati provenienti dal sensore di movimento per migliorare la precisione di percorso e distanza. Ciò consente di aumentare la durata della batteria riducendo l'assorbimento di energia da parte del GPS, senza per questo comprometterne la precisione in modo significativo.

Probabilmente, la principale innovazione tecnologica del Suunto 9 sia il sistema FusedTrack. Suunto ha utilizzato da tempo il marchio "Fused" per altre applicazioni, come FusedSpeed e FusedAlti. Il concetto alla base di entrambi era semplice: iniziare con una linea di base dei dati GPS da incrociare ad altri dati del sensore, come i dati dell'accelerometro basati sul movimento del polso, in modo di ottimizzare i dati in tempo reale, così funzionava il FusedSpeed.

LEGGI L'ANTEPRIMA COMPLETA

Suunto 9 Prime recensioni

Con il FusedTrack però Suunto porta la gestione dei dati ad un livello completamente diverso. Lo scopo principale qui non più quello di fornire dati GPS più accurati. No, adesso lo scopo è quello di dare dati GPS dove non esistono. L'idea è quella di utilizzare il meno possibile il GPS in modo di risparmiare energia e prolungare la durata della batteria. Diciamo che impostiamo la cadenza di rilevamento dati GPS ogni 120 sec, tra due rilevazioni il Suunto 9 riempie la traccia con dati della bussola, il giroscopio e l'accelerometro. Una marea di dati che rende il tracciato molto preciso pur in assenza reale del GPS.

SUUNTO MEDIA MONITORING - June 2018



Publication name:
TRAILRUNNINGUPDATES.COM

[LINK](#)

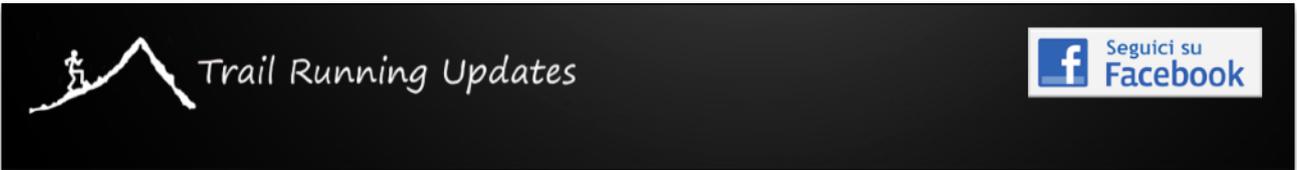
Date: 22.06.2018

Publication type: online

Circulation: -

Reach: -

Tone of voice: positive



- **BLU** - Garmin ForeRunner 935: registrazione a intervalli di 1 secondo con GPS + GLONASS
- **VERDE** - Suunto 9: si trova in modalità 'Endurance' per campionare il GPS una volta ogni 60 secondi e utilizzando i dati del giroscopio / accelerometro / bussola tra 2 rilevamenti
- **ROSSO** - Suunto Spartan Ultra: rilevamento GPS ogni 60 secondi, senza nulla in mezzo (quindi no GLONASS)



La linea di base viene rilevata dal Garmin l'FR935 con intervalli di 1 secondo, quindi esattamente dove si è corso.

La traccia del Suunto 9 è incredibilmente vicina. Certo, non è precisa come la traccia del Garmin a 1 sec ma ogni volta che sgarra si corregge da sola. Semplicemente sorprendente.

Come era da aspettarsi lo Spartan è quello che si comporta peggio con rilevamenti soltanto ogni 60 sec.

Sicuramente Suunto continuerà a perfezionare il sistema FusedTrack ulteriormente (infatti l'hanno già dichiarato), ma già allo stato attuale il funzionamento è incredibile: GPS ... senza GPS.

Molto importante! Suunto ha avvertito che molto importante calibrare la bussola senza niente nelle vicinanze; del tipo, un pratone o in montagna. Se calibri la bussola accanto ad un edificio o sotto una linea elettrica... il risultato del FusedTrack va a farsi benedire.



Publication name: STARBENE

Date: 26.06.2018

Publication type: online

Circulation: 76.700

Reach: -

Tone of voice: positive



Starbene | Fitness

1 ESEGUI IL PLANK. POI ALLUNGATI. Dalla quadrupedia, con le mani allineate alle spalle, allunga indietro prima una gamba e poi l'altra puntando i piedi. Nella posizione di plank, contrai addome e glutei per allineare la schiena e guarda a terra tra le mani, così da distendere il tratto cervicale (foto a). Ora porta il bacino in alto, abbassando i talloni verso terra (quanto riesci) e abbandona il capo tra le braccia. Devi sentire l'allungamento di tutta la catena muscolare posteriore. **Mantienila posizione 8-10 respiri.** Grazie a questo esercizio migliori la flessibilità delle spalle. Se vuoi intensificare l'allungamento della schiena, piega un po' le ginocchia. Per sciogliere la posizione appoggia un ginocchio poi l'altro a terra. **Rimani seduta sui talloni qualche istante.**

2 **FAI I PUSH UP CON LE GINOCCHIA PIEGATE.** Sempre in quadrupedia, porta le mani, con le dita rivolte in avanti, ai lati del petto. Ricordati che più indietro le posizioni, maggiore sarà il lavoro muscolare perché aumenta il peso del corpo scaricato sulle braccia. I piedi sono sollevati, con le caviglie incrociate. Ora, tenendo gli addominali ben attesi e i glutei contratti, inspirando, piega i gomiti, senza aprirli eccessivamente, per avvicinare il petto a terra. Quindi, espirando, tendi le braccia per tornare nella posizione di partenza. Devi sentire il lavoro di tricipiti

Con i pioggetti sulle braccia fai lavorare i tricipiti, così precisi le "ali di pipistrello"

3 **SOLLEVA LE GINOCCHIA, DOPO SCIOGLI I MUSCOLI** Parti in quadrupedia, mani a terra in corrispondenza delle spalle e ginocchia in linea con le anche. Contrai leggermente l'addome per allineare la schiena. Le spalle sono lontane dalle orecchie, il collo libero da tensione mentre i palmi delle mani spingono in avanti e verso il basso. Le braccia sono tese. Da qui, prendi un bel respiro e, intensificando la contrazione degli addominali e dei glutei, punta i piedi e solleva le ginocchia, anche di pochi cm. Racino in retroversione, rimani quindi in equilibrio sulle mezze

4 **LA MENTRA FITNESS INFLUENCER** FEDERICA TORTI Personalista tv e appassionata di fitness. Puoi seguirla su Instagram o Facebook

5 **È in modalità "vacanza", anche solo per un weekend? Approfonditi per mantenerti in forma durante gli ultimi ritocchi alla silhouette...** nel giardino di casa, su un bel prato ma anche in spiaggia, perché no. Scegliendo l'ora giusta, la mattina presto o verso sera, ti godi il sole che abbondanza senza effetti collaterali e fai anche il pieno d'ossigeno. In queste pagine ti proponiamo il workout per rinforzare la parte alta: esercizi che definiscono la linea delle spalle, regalano un effetto push up al décolleté e combattono il rilassamento di zone critiche come il tricipite (la parte posteriore del braccio).

MUSCOLI TONICI E OSSAFORTI Studiato da Gianluca Zoppi, personal trainer a Genova, oltre a definire la muscolatura rinforza anche le ossa. Soprattutto se ti alleni all'aria aperta: l'esposizione al sole, infatti, ti aiuta a far scorte di vitamina D, fondamentale per la salute del nostro apparato scheletrico. Usa un asciugamano in modo da essere più comoda negli appoggi: il training è prevalentemente a terra. Ripeti il programma 2-3 volte a settimana, rispettando i tempi di recupero come consigliato dall'esperto (vedi box nella pagina seguente). Alterna gli esercizi a una rinfrescante nuotata o a rilassanti passeggiate. Una raccomandazione: idratati prima, durante e dopo l'allenamento. E "resta sintonizzata": sul prossimo numero di Starbene, troverai il circuito anti cellulite per un intervento last minute su gambe e glutei.

OBIETTIVO DÉCOLLETÉ AL TOP

I muscoli della parte alta del corpo richiedono un allenamento intenso e mirato per restare tonici. Proprio come questo workout "last minute": ti farà sudare ma i risultati sono garantiti

di Federica Torti

Starbene.it | Fitness | Starbene

1 ESEGUI IL PLANK. POI ALLUNGATI. Dalla quadrupedia, con le mani allineate alle spalle, allunga indietro prima una gamba e poi l'altra puntando i piedi. Nella posizione di plank, contrai addome e glutei per allineare la schiena e guarda a terra tra le mani, così da distendere il tratto cervicale (foto a). Ora porta il bacino in alto, abbassando i talloni verso terra (quanto riesci) e abbandona il capo tra le braccia. Devi sentire l'allungamento di tutta la catena muscolare posteriore. **Mantienila posizione 8-10 respiri.** Grazie a questo esercizio migliori la flessibilità delle spalle. Se vuoi intensificare l'allungamento della schiena, piega un po' le ginocchia. Per sciogliere la posizione appoggia un ginocchio poi l'altro a terra. **Rimani seduta sui talloni qualche istante.**

2 **FAI I PUSH UP CON LE GINOCCHIA PIEGATE.** Sempre in quadrupedia, porta le mani, con le dita rivolte in avanti, ai lati del petto. Ricordati che più indietro le posizioni, maggiore sarà il lavoro muscolare perché aumenta il peso del corpo scaricato sulle braccia. I piedi sono sollevati, con le caviglie incrociate. Ora, tenendo gli addominali ben attesi e i glutei contratti, inspirando, piega i gomiti, senza aprirli eccessivamente, per avvicinare il petto a terra. Quindi, espirando, tendi le braccia per tornare nella posizione di partenza. Devi sentire il lavoro di tricipiti

Con i pioggetti sulle braccia fai lavorare i tricipiti, così precisi le "ali di pipistello"

3 **SOLLEVA LE GINOCCHIA, DOPO SCIOGLI I MUSCOLI** Parti in quadrupedia, mani a terra in corrispondenza delle spalle e ginocchia in linea con le anche. Contrai leggermente l'addome per allineare la schiena. Le spalle sono lontane dalle orecchie, il collo libero da tensione mentre i palmi delle mani spingono in avanti e verso il basso. Le braccia sono tese. Da qui, prendi un bel respiro e, intensificando la contrazione degli addominali e dei glutei, punta i piedi e solleva le ginocchia, anche di pochi cm. Racino in retroversione, rimani quindi in equilibrio sulle mezze

4 **LA MENTRA FITNESS INFLUENCER** FEDERICA TORTI Personalista tv e appassionata di fitness. Puoi seguirla su Instagram o Facebook

5 **È in modalità "vacanza", anche solo per un weekend? Approfonditi per mantenerti in forma durante gli ultimi ritocchi alla silhouette...** nel giardino di casa, su un bel prato ma anche in spiaggia, perché no. Scegliendo l'ora giusta, la mattina presto o verso sera, ti godi il sole che abbondanza senza effetti collaterali e fai anche il pieno d'ossigeno. In queste pagine ti proponiamo il workout per rinforzare la parte alta: esercizi che definiscono la linea delle spalle, regalano un effetto push up al décolleté e combattono il rilassamento di zone critiche come il tricipite (la parte posteriore del braccio).

MUSCOLI TONICI E OSSAFORTI Studiato da Gianluca Zoppi, personal trainer a Genova, oltre a definire la muscolatura rinforza anche le ossa. Soprattutto se ti alleni all'aria aperta: l'esposizione al sole, infatti, ti aiuta a far scorte di vitamina D, fondamentale per la salute del nostro apparato scheletrico. Usa un asciugamano in modo da essere più comoda negli appoggi: il training è prevalentemente a terra. Ripeti il programma 2-3 volte a settimana, rispettando i tempi di recupero come consigliato dall'esperto (vedi box nella pagina seguente). Alterna gli esercizi a una rinfrescante nuotata o a rilassanti passeggiate. Una raccomandazione: idratati prima, durante e dopo l'allenamento. E "resta sintonizzata": sul prossimo numero di Starbene, troverai il circuito anti cellulite per un intervento last minute su gambe e glutei.



Publication name: STARBENE

Date: 26.06.2018

Publication type: online

Circulation: 76.700

Reach: -

Tone of voice: positive



Starbene | Fitness

4 **PASSA AI PUSH-UP INVERSI**
Si chiamano così perché il piegamento sulle braccia viene eseguito con le mani poste dietro la schiena. In questo modo si stimolano non solo i tricipiti, cioè la parte posteriore del braccio, ma anche i deltoidi anteriori (muscoli della spalla) e la parte superiore dei muscoli del diaframma. I pettorali invece vengono allungati. Seduta a terra con le

gambe distese, le mani appoggiate all'altezza delle spalle e le dita rivolte verso il bacino. Le braccia sono tese, il petto è in fuori e le scapole sono addotte cioè ravvicinate. Ora, inspirando, scendi piano fiutando i gomiti e avvicinando la schiena a terra. Quindi espirando rialzi ma senza estendere i tricipiti completamente, in modo da mantenerli sempre in tensione. Salendo si espira. Ripeti 10 volte per 3 serie.

Il segreto sta nella varietà
Se vuoi migliorare i risultati, man mano che sei più allenata e quindi più tonica, devi incrementare la resistenza, cioè la forza contro cui i tuoi muscoli lavorano durante l'esercizio. Questo non significa aumentare necessariamente il carico, come si fa nel training con i manubri, puoi utilizzare il peso del tuo corpo, sfruttando il grado di tonicità e compattezza delle fibre muscolari ma variando le leve contro cui i tuoi muscoli stanno "combattendo". Per esempio, proprio come ti proponiamo in questo workout per rendere via via più impegnativo, eseguendo flessioni sulle braccia in diverse varianti o caricando un singolo arto per volta. Un esercizio che diventa anche la concentrazione perché cambiando le leve, anche incrementare il carico, richiede una maggiore attenzione e abilità nell'esecuzione.

(foto a). Da qui, addome contratto per mantenere la schiena allineata, senza spingere, piega i gomiti per avvicinare il petto a terra, cercando di mantenerli aderenti al busto (foto b). Poi ridistendi le braccia, per tornare nella posizione di partenza. Fai attenzione a non avanzare troppo con una mano e a non forzare la flessione, per non caricare le articolazioni di polsi e spalle. Ripeti 8 volte, alternando le braccia di appoggio. Per 3 serie.

5 **ESODI LE FLESSIONI ASIMMETRICHE**
Questa tipologia di flessioni, oltre a rinforzare la muscolatura di spalle e tricipiti, attiva anche i muscoli stabilizzatori del tronco, che entrano in gioco per l'equilibrio. In quadrupedia, con le mani appoggiate poco più larghe rispetto alle spalle e la destra avanzata il petto alla sinistra, solleva i piedi, incrociando le caviglie

6 **INTA SUPERMAN**
Stendi a pancia in giù, con le gambe allungate, il collo del piede disteso e le braccia in avanti, palmi rivolti a terra. Poi contrai i glutei per sollevare da terra le gambe e, nello stesso tempo, anche la parte alta del busto (almeno fino al petto) e le braccia, che rimangono tese. Devi creare con il corpo una sorta di arco che abbia

come centro e punto d'appoggio l'ombelico e le creste ilache. Sentirai lavorare anche i muscoli paravertebrali (che corrono lungo la colonna). Le gambe rimangono tese e lo sguardo è rivolto in basso. Mantieni la posizione per qualche secondo prima di rilassarti a terra. Se è troppo intensa, si acca da terra solo braccio e gamba opposta e ripeti invertendo. Esegui 5 volte, con l'obiettivo di prolungare il tempo di tenuta.

7 **PROVA LA VARIANTE IN QUADRUPEDIA**
Toma in quadrupedia con le mani poco più avanti rispetto alle spalle, i gomiti leggermente piegati, le ginocchia in linea con i fianchi, il tratto cervicale

disteso. Allinea la schiena. Ora, solleva e distendi, contemporaneamente, un braccio in avanti, al lineato alla spalla e la gamba opposta indietro, alla stessa altezza del fianco. Attenta a non andare in rotazione con il bacino. Glutei e addome

contratti ti danno stabilità e proteggono la schiena. I muscoli degli arti sollevati si allungano: tendi quindi la punta del piede e distendi il braccio fino alle dita. Ripoggia quindi il ginocchio e mano a terra e ripeti invertendo braccio e gamba. Inspira nella

posizione di partenza ed espira durante il movimento. Questo è un ottimo esercizio per rinforzare anche la colonna vertebrale. Ripeti 5 volte mantenendo la posizione da 3 a 10 secondi per parte.

Conosci il circuito con un esercizio per allungare i muscoli e rinforzare la schiena.

Starbene.it | Fitness | Starbene

I tempi di recupero
Per ottimizzare lo sforzo, anche le pause sono fondamentali. Il recupero tra

le serie e gli esercizi è in funzione dell'obiettivo che si sta perseguito. «Se cerchi un aumento della massa magra, quindi un effetto

rimodellante sulla silhouette, ti basta 1 minuto. Per incrementare la forza, invece, fai più ripetizioni, prolunga i tempi delle posizioni in tenuta e

umenta il recupero a 2-3 minuti», spiega Gianluca Zoppi, personal trainer. Sappi però che i gruppi muscolari più grandi come quadrilateri,

glutei, dorsali, pettorali e addominali recuperano più lentamente di quelli piccoli e quindi potresti aver bisogno di qualche

istante in più, mentre bicipiti, tricipiti e deltoidi (i muscoli della spalla) possono essere allenati con pause più brevi.

6 **INTA SUPERMAN**
Stendi a pancia in giù, con le gambe allungate, il collo del piede disteso e le braccia in avanti, palmi rivolti a terra. Poi contrai i glutei per sollevare da terra le gambe e, nello stesso tempo, anche la parte alta del busto (almeno fino al petto) e le braccia, che rimangono tese. Devi creare con il corpo una sorta di arco che abbia

come centro e punto d'appoggio l'ombelico e le creste ilache. Sentirai lavorare anche i muscoli paravertebrali (che corrono lungo la colonna). Le gambe rimangono tese e lo sguardo è rivolto in basso. Mantieni la posizione per qualche secondo prima di rilassarti a terra. Se è troppo intensa, si acca da terra solo braccio e gamba opposta e ripeti invertendo. Esegui 5 volte, con l'obiettivo di prolungare il tempo di tenuta.

Conosci il circuito con un esercizio per allungare i muscoli e rinforzare la schiena.

7 **PROVA LA VARIANTE IN QUADRUPEDIA**
Toma in quadrupedia con le mani poco più avanti rispetto alle spalle, i gomiti leggermente piegati, le ginocchia in linea con i fianchi, il tratto cervicale

disteso. Allinea la schiena. Ora, solleva e distendi, contemporaneamente, un braccio in avanti, al lineato alla spalla e la gamba opposta indietro, alla stessa altezza del fianco. Attenta a non andare in rotazione con il bacino. Glutei e addome

contratti ti danno stabilità e proteggono la schiena. I muscoli degli arti sollevati si allungano: tendi quindi la punta del piede e distendi il braccio fino alle dita. Ripoggia quindi il ginocchio e mano a terra e ripeti invertendo braccio e gamba. Inspira nella

posizione di partenza ed espira durante il movimento. Questo è un ottimo esercizio per rinforzare anche la colonna vertebrale. Ripeti 5 volte mantenendo la posizione da 3 a 10 secondi per parte.



Publication name: INFAMIGLIA	Date: 27.06.2018
Publication type: online	Circulation: 85.000
Reach: -	Tone of voice: positive



iNFORMA Un nuovo allenamento per dorsali e pettorali
LA TECNICA DEI MUSCOLI ANTAGONISTI

A fianco dei più comuni metodi di allenamento ne esiste uno spesso sottovalutato se non addirittura sconosciuto da molti: l'allenamento dei muscoli antagonisti. Il muscolo antagonista non è altro che il muscolo che si oppone al movimento prodotto dal muscolo agonista durante la sua contrazione. Agonista ed antagonista formano la cosiddetta muscolatura antagonista, che consente di mantenere l'equilibrio e la postura. In questo allenamento bisogna eseguire il primo esercizio e subito dopo il secondo, senza pausa, quindi recuperare per il tempo previsto e ricominciare fino alla conclusione della serie. Oggi la presentatrice tv federica Torti vi propone questa tipologia di allenamento su i Dorsali-Pettorali.

1 - DORSALI
 Inizia il movimento stando in piedi al centro di una banda, tenendo la fine di ciascuna estremità in una mano. Spingi indietro i fianchi e piegati in avanti stendendo le braccia verso il pavimento creando un angolo di 45 gradi tra il busto ed il terreno. Pega le braccia tirando la banda verso l'alto e mantieni i gomiti stretti ai lati del corpo, quindi ritorna alla posizione iniziale.

2 - RLY PER I PETTORALI
 I piedi sono ben saldi per terra con la zona lombare leggermente incurvata e le scapole adatte per preservare l'articolazione delle spalle. Le braccia sono leggermente flesse a livello del gomito nel punto di partenza. Esegui il movimento con un ampio arco in maniera lenta e controllata espirando quando contrai e inspirando nella fase di rientro da eseguire lentamente per la massima efficacia.

Sempre iNForma!
 a cura di FEDERICA TORTI

Località: Tignes, Francia
 Info: www.infamiglia.it
 per l'allenamento, la nutrizione e il corpo sano, ascolta

60