

Giornata Mondiale dello Sport e Alexa: il personal trainer ideale per allenamenti efficaci e divertenti

Skill dedicate e comandi vocali: l'assistente vocale di Amazon è l'alleato perfetto per fare sport e tenersi in forma

Milano, 3 aprile 2023 – C'è chi vive di sport, chi ama praticare attività fisica per il gusto di tenersi in forma e chi si organizza come può, ritagliandosi del tempo per fare un po' di esercizio fisico, magari direttamente a casa. Per tutti, l'alleato perfetto è **Alexa**, il **personal trainer ideale per allenarsi in modo efficace, facile e divertente**, ogni volta che si vuole e anche per pochi minuti, **sfruttando tutta la comodità dei comandi vocali**.

Tramite i [dispositivi con integrazione Alexa](#), è possibile **gestire e organizzare al meglio i propri allenamenti**, per esempio, impostando dei **timer per gli esercizi**, così da non dover guardare l'orologio ogni volta. Gli utenti possono infatti chiedere in ogni momento **"Alexa, quanto tempo manca?"** o **"Alexa, metti in pausa/riprendi il timer"**, per avere tutto sotto controllo e a portata di voce. Oppure, creando una **Routine** specifica per ritrovare la giusta grinta al mattino, si può chiedere ad Alexa di farsi svegliare con la propria canzone preferita prima di andare in palestra. Anche l'impostazione di **promemoria** può essere preziosa per essere sicuri di non dimenticarsi dell'allenamento mentre si è immersi negli impegni della giornata.

Ma il tempo non sarà più un problema! **Alexa mette a disposizione diverse Skill dedicate per allenarsi in un arco di tempo limitato**. Dicendo, per esempio, **"Alexa, apri allenamento sette minuti"** è possibile accedere ad un programma di allenamento ad alta intensità della durata di sette minuti oppure aprendo la Skill [Allenamento di 5 minuti: Core e Cardio](#), gli utenti possono praticare alcuni veloci esercizi da fare a casa in soli cinque minuti. E ci sono anche Skill per esigenze specifiche, come [Pushup Workout | Piegamenti sulle Braccia](#) per le flessioni, oppure [Sit Up Workout | Tonifica gli Addominali](#) per tonificare e ottenere un six-pack da fare invidia a tutti.

Insomma, anche i più pigri non avranno scuse: con Alexa, trovare il tempo per allenarsi è più semplice e, con i comandi vocali, anche più comodo e divertente. Tutto è a portata di voce, ci pensa Alexa.

Amazon

Amazon è guidata da quattro principi: ossessione per il cliente piuttosto che attenzione verso la concorrenza, passione per l'innovazione, impegno per l'eccellenza operativa e visione a lungo termine. Amazon punta ad essere l'azienda più attenta al cliente al mondo, il miglior datore di lavoro al mondo e il luogo di lavoro più sicuro al mondo. Le recensioni dei clienti, lo shopping 1-Click, le raccomandazioni personalizzate, Prime, Logistica di Amazon, AWS, Kindle Direct Publishing, Kindle, Career Choice, i tablet Fire, Fire TV, Amazon Echo, Alexa, la tecnologia Just Walk Out, Amazon Studios e il Climate Pledge sono alcune delle innovazioni introdotte da Amazon. Per maggiori informazioni, visitate il sito www.aboutamazon.it e seguite Amazon.it su [Instagram](#), [Facebook](#) e [Twitter](#).

Per ulteriori informazioni:

Amazon Press Office - amazon.device-ITA@omnicomprgroup.com, Giulia Agosto - giuago@amazon.it