

Luglio 2005  
Comunicato stampa

## EyeToy®: Kinetic

### Un case study sull'utilizzo di EyeToy: Kinetic

*Mark Parry, programmatore della Sony Computer Entertainment Europe, ha seguito, negli ultimi due anni, lo sviluppo del gioco. Occupandosi dello sviluppo delle funzionalità degli istruttori all'interno del programma e dello sviluppo dei quattro gruppi di esercizi, Mark ha potuto sperimentare gli "effetti collaterali" decisamente positivi derivanti da un utilizzo costante del videogioco. È riuscito, infatti, a raggiungere un livello di allenamento e di forma fisica che prima aveva solo sognato e ha perso quasi 20 chili.*

**Abbiamo deciso di chiedergli cosa ne pensa di EyeToy®: Kinetic.**

**Qual era il tuo rapporto con il personal fitness prima di cominciare a lavorare su questo progetto?**

Sono sempre stato appassionato di sport, fin da piccolo, e ho praticato rugby e atletica, quest'ultima anche a livello nazionale. All'università, il carico di studio e le mie scarse possibilità economiche mi hanno impedito di fare tanto sport quanto avrei voluto. Sono stato felice di cominciare a lavorare sul progetto EyeToy®: Kinetic perché volevo, **in un certo senso, rimettermi in gioco.**

**Cos'è cambiato e in che modo EyeToy® è riuscito a motivarti?**

In base alla mia esperienza posso dire che EyeToy®: Kinetic presenta molte delle caratteristiche positive e divertenti dell'attività fisica che si può svolgere in palestra, ma in modo più comodo e meno "invadente". **Lo trovo stimolante perché è divertente, mi mette alla prova e dopo ogni sessione di allenamento sono veramente stanco.** Grazie ai consigli e all'incoraggiamento degli istruttori so di esercitarmi a dovere. In un certo senso, non ne posso più **fare** a meno!

**Per quanto tempo ti alleni con EyeToy®: Kinetic?**

Dipende dal mio carico di lavoro. Quanto lavoravo sui "gruppi", giocavo anche per tutto il giorno, mentre attualmente gioco circa tre o quattro volte alla settimana. La cosa migliore è giocarci per lunghi periodi – come quando si va in palestra. Dato che gli esercizi sono divertenti e stimolanti, posso andare avanti più di quanto non farei in palestra, senza perdere la concentrazione.

L'altro aspetto entusiasmante è che il gioco registra i punteggi e i tempi migliori. Il problema è che una volta sola non è mai abbastanza. Per esempio, a volte mi propongo di fare una o due sessioni nel gruppo di combattimento e poi in realtà torno alla mia scrivania dopo mezz'ora, accaldato, sudato e stanco.

**Continua/...**

**Descrivici una tua sessione di allenamento classica con EyeToy®: Kinetic.**

Dopo un po' di riscaldamento, comincio con qualche esercizio del gruppo cardio. La musica mi dà la carica, **mi procura una scarica** di adrenalina e, dato che eseguire i movimenti degli esercizi è un po' come ballare, riesco ad allenarmi intensamente per venti minuti, divertendomi un mondo senza nemmeno rendermi conto che il tempo è **trascorso** così velocemente.

Passo quindi al gruppo di combattimento. Faccio tre o quattro incontri di fila. Dopo diversi mesi di allenamento, **ora sono più elastico e ho migliorato anche** la mia resistenza: posso giocare di più senza affaticarmi troppo! I giochi del gruppo di combattimento mi piacciono **sempre di più**, perché adesso riesco a fare un sacco di mosse diverse **che in passato non sarei stato in grado di fare**.

Termino l'allenamento con il gruppo mente e corpo o con il gruppo tonificazione, in base a come mi sento. Anche se l'intensità dei giochi del gruppo mente e corpo è minore, gli esercizi sono comunque impegnativi. Mi devo concentrare su quello che sto facendo e devo muovere il mio corpo in modo sempre diverso e particolare. A volte è faticoso eseguire questi esercizi dopo tutto l'allenamento, quando i muscoli sono stanchi, ma sento che, alla fine della giornata, **questa pratica ha su di me degli effetti positivi**.

Se invece seguo un programma di tonificazione, mi concentro sui muscoli addominali. L'allenamento li fa lavorare davvero sodo, ma l'aspetto del mio ventre dopo tutti questi esercizi è un'ottima motivazione **a continuare, nonostante la fatica!** Termino la sessione facendo un po' di stretching, così i miei muscoli si riprendono più velocemente e il giorno dopo non mi fanno male.

**Ti fai aiutare dai personal trainer?**

Sì. Ascolto sempre i loro consigli. Anche quando mi sembra di aver capito bene quello che devo fare, loro mi ricordano alcuni aspetti importanti dell'esercizio, come la postura o la posizione.

Mi danno anche un feedback motivazionale e mi sembra che siano davvero lì con me. Mi aiutano ad arrivare al termine dell'allenamento quando comincio a sentirmi stanco. Mi spingono ad andare avanti e a dare il meglio. Penso che farei molta più fatica se non ci fossero loro **a supportarmi**.

**Pensi che EyeToy®: Kinetic sia la soluzione definitiva per mantenersi in forma?**

EyeToy®: Kinetic è un prodotto flessibile che può essere utilizzato contemporaneamente all'allenamento in palestra o ad altri tipi di esercizio fisico, come strumento per rimettersi in forma prima di praticare altri sport o come un vero e proprio metodo per esercitarsi e fare movimento. Ho notato che l'utilizzo regolare di EyeToy®: Kinetic e un'alimentazione controllata hanno avuto degli effetti incredibili sul mio fisico. Ho perso molto peso e ho ridotto la mia massa grassa, ho

incrementato la massa muscolare e ho tonificato e scolpito il mio corpo. Se io ho raggiunto questi risultati, chiunque può farlo.

Quando ho dovuto testare i vari esercizi, li ho eseguiti per molto tempo e mi hanno veramente affaticato. Una volta, addirittura, mi sono sforzato tanto che non sono stato in grado di andare avanti con il lavoro di sviluppo per i due giorni successivi, perché ero troppo stanco!

### **Com'è cambiata la tua forma fisica? E la tua salute?**

Il cambiamento principale riguarda il mio aspetto esteriore. Ho bruciato tantissimo grasso corporeo, ho perso peso e ho aumentato la forza muscolare (e anche la massa) e ho notato notevoli miglioramenti nell'equilibrio, nella coordinazione e nella concentrazione. Nel corso del tempo è aumentata anche la mia resistenza e, in seguito ad alcuni esercizi più complessi, la mia destrezza.

Tra l'altro mi sento più calmo e tranquillo e non mi viene più voglia di mangiare snack o dolci. Non mi stanco più così facilmente e in estate non ho più caldo come prima (non ho più quello strato di grasso che trattiene il calore!).

### **Cosa consigli a chi sta pensando di cominciare a usare EyeToy®: Kinetic?**

Gli suggerisco di provare. C'è solo da guadagnarci! È stato progettato per persone a un diverso grado di allenamento. Se non hai mai usato EyeToy®: Kinetic puoi cominciare con gli allenamenti più leggeri. I principi di base e i vari movimenti da eseguire sono facili da imparare e ben presto si diventa più rapidi, più forti e più sicuri.

Se invece sei un esperto di fitness e vuoi metterti alla prova, puoi scegliere gli allenamenti più "pesanti". Ti faranno muovere e ti stancheranno, qualunque sia la tua forma fisica. Ho seguito gli esercizi per tanto tempo e anche se mi considero esperto, continuo ad **affaticarmi e, alla fine del programma di allenamento, sento la necessità di riposare.**

### **EyeToy®: Kinetic è il futuro del fitness training?**

Esistono molti prodotti che permettono di esercitare parti del corpo specifiche, ma pochi presentano una gamma tanto varia di esercizi e movimenti per allenare in modo così completo tutto il corpo.

I DVD di fitness, per esempio, sono tutti uguali. Le palestre e i personal trainer, anche se sicuramente efficaci, possono essere costosi e non alla portata di tutti. EyeToy®: Kinetic è un prodotto accessibile e divertente che ti aiuta a seguire uno stile di vita sano e può essere utilizzato senza problemi a casa propria, in base alle proprie esigenze.

### **Fine**

Per ulteriori informazioni, contattare i responsabili locali.