

Apps



A cura di
Elena Avesani, Dario Orlandi
e Francesco Destri

LE RECENSIONI DEL MESE



1 | FOURSQUARE SWARM

iOS Nel corso degli ultimi mesi, l'App ufficiale per il social network geografico Foursquare ha subito una notevole evoluzione: per chi non se ne fosse accorto, è sparita la funzione più importante, quella che consentiva agli utenti di effettuare il "check-in" per segnalare la loro presenza in un luogo. In realtà, questa scelta deriva da una strategia precisa: nel corso degli anni, Foursquare ha accumulato un'enorme mole di informazioni, suggerimenti e recensioni, e oggi ha deciso di dedicare l'App principale proprio alla consultazione o l'inserimento di questi dati. Questo non significa, però, che l'azienda abbia deciso di trascurare o eliminare completamente la componente social: al contrario le ha potenziate, spostandole in una nuova App chiamata Swarm, disponibile per tutte le principali piattaforme

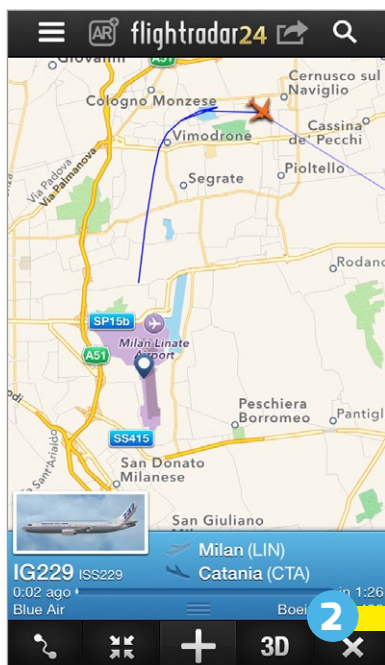
Dove mi trovo?

Swarm eredita da Foursquare le funzioni per segnalare agli amici la propria posizione

mobile. Swarm (letteralmente sciame) integra naturalmente le funzioni eliminate da Foursquare; consente quindi di segnalare agli amici la propria posizione e molte altre informazioni: si può allegare una fotografia, inserire un breve testo, includere uno o più amici presenti nello stesso luogo e condividere la segnalazione su Facebook o Twitter, dopo aver autorizzato l'App a pubblicare nuovi contenuti. Swarm permette anche di aggiungere un'icona per sottolineare la propria attività o il proprio stato d'animo. Ma le novità più importanti riguardano la comunicazione con gli amici: attivando la Condivisione quartiere, l'App elenca gli amici che si trovano nelle vicinanze, mentre la nuova funzione Piani permette di proporre un'attività, a cui i contatti possono rispondere per fornire consigli e informazioni o addirittura partecipare. Swarm è disponibile anche per Android e Windows Phone.

2 | FLIGHTRADAR24

iOS Tutti i sistemi operativi mobile offrono molte App, gratuite e a pagamento, per verificare lo stato dei voli e restare sempre aggiornati sulle partenze e sugli arrivi. Ma FlightRadar24 va molto oltre: mostra l'andamento del traffico aereo in tempo reale, sovrapposto a una mappa. Quest'App non è pensata tanto per i viaggiatori, a cui interessa sapere se il volo è in orario e da quale gate imbarcarsi, quanto per gli appassionati e i curiosi che si chiedono "chissà dove sta andando" ogni volta che vedono un aereo in cielo. La schermata principale, come dicevamo, mostra una mappa, su cui si muovono in tempo reale decine o centinaia di icone che rappresentano altrettanti voli. Basta un tap per richiamare molte informazioni, tra cui la sigla del volo, l'aeroporto di partenza e quello di destinazione, e anche la rotta seguita. Inoltre, vengono mostrati dati tecnici come il tipo di velivolo, la sua altitudine e velocità. È disponibile perfino una visuale 3D che sfrutta le fotografie scattate dai satelliti per simulare la vista dalla cabina di pilotaggio. Oltre alla mappa, si può utilizzare anche una scenografica funzione di realtà aumentata, che sovrappone la posizione degli aerei alle immagini catturate dalla fotocamera del telefono. Questa visuale può rispondere, con buona precisione, a qualsiasi curiosità: quando si inquadra un aereo in volo, l'App ne mostra i dati principali. Basta un tap per aprire tutti i dettagli, come rotta, velocità, altitudine, direzione, posizione esatta e molto altro ancora. Ulteriori funzioni possono essere sbloccate tramite acquisti in App: icone realistiche per gli aerei sulla mappa, informazioni dettagliate su ogni aeroporto, compreso l'elenco degli arrivi e delle partenze aggiornato in tempo reale, e perfino avvisi personalizzati, per ricevere tutti gli aggiornamenti su un volo, una compagnia aerea o uno specifico aeromobile. FlightRadar24 è disponibile anche per Android e Windows Phone.



3 | MARVIN

iOS Nell'App Store si trovano molti programmi capaci di aprire i libri in formato digitale, ma pochi offrono una giusta combinazione di potenza e intuitività. Le App legate a particolari librerie online, come Kindle di Amazon o iBooks di Apple, sono ideali per leggere i libri acquistati sui rispettivi store, ma non offrono la flessibilità necessaria per gestire in modo efficace una biblioteca personale. Una delle soluzioni più interessanti è Marvin, un lettore di eBook all'apparenza semplice, che offre però molte funzioni avanzate. Innanzitutto, permette di gestire con la massima libertà la biblioteca, anche collegandosi con molti servizi di terze parti: può scaricare i libri dal Web, accedendo direttamente alle biblioteche online MobileRead e Project Gutenberg, aprire i titoli memorizzati su Dropbox oppure collegarsi con archivi di terze parti, tramite il protocollo Opds (Open Publication Distribution System) o un driver ottimizzato per Calibre, un potente software gratuito per la gestione della biblioteca disponibile per Windows, OS X e Linux. Marvin offre anche molte opzioni per personalizzare



l'aspetto delle pagine: permette di modificare molti parametri relativi all'impaginazione, come font, dimensione, margini, interlinea e così via, e controllare direttamente il livello di retroilluminazione o il colore dello sfondo. Si può anche personalizzare l'interazione modificando le gesture predefinite; inoltre, una comodissima funzione può sincronizzare tra più dispositivi la posizione

raggiunta durante la lettura, appoggiandosi a Dropbox. L'unico difetto è l'assenza dell'interfaccia in italiano, comunque mitigata dall'ottima ergonomia e da un abbondante uso di elementi grafici.

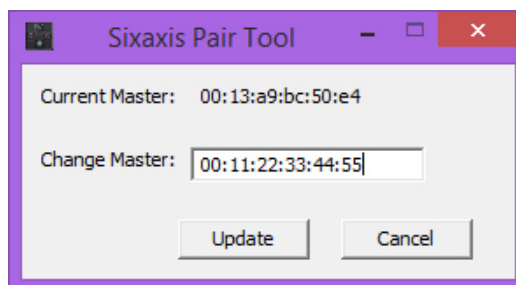
4 | ADBLOCKER



Per tutti i principali browser desktop sono state sviluppate estensioni che analizzano i contenuti le pagine Web ed eliminano i banner pubblicitari. Oltre a rendere le pagine più leggibili, questi plug-in permettono di risparmiare banda, poiché evitano il caricamento di immagini e altre informazioni inutili. La differenza di prestazioni, in realtà, è difficile da percepire con i computer tradizionali, che di solito sfruttano connessioni a banda larga cablate oppure Wi-Fi. Molto più utile sarebbe invece poter escludere i banner dalle pagine aperte sullo smartphone o sul tablet, che spesso si appoggia a una connessione dati cellulare, molto più lenta e tariffata a consumo. Proprio per questo è nato AdBlocker, un tweak Cydia che ripropone anche per iOS la classica impostazione delle estensioni per i browser desktop. AdBlocker è un tweak

USARE IL JOYPAD DELLA PLAYSTATION CON IOS

iOS I dispositivi iOS sono formidabili piattaforme di gioco: l'iPod Touch, in particolare, ha avuto un grande successo proprio come console portatile, grazie ai moltissimi giochi disponibili, a prezzi molto contenuti, nell'App Store. L'unico difetto, in particolare per alcune tipologie di giochi, è il sistema di controllo: un'interazione basata solo sullo schermo touch può funzionare bene con alcuni generi, come puzzle o avventure, ma non è sicuramente l'ideale per controllare un titolo d'azione. Chi ha effettuato il jailbreak del suo dispositivo ha un'alternativa interessante: con un tweak e qualche minuto di configurazione può mettere in comunicazione i giochi con molti controller per console. Il software in questione si chiama Controllers For All, e può essere acquistato dal repository modmyi.com a 1,99 dollari. Il trucco è semplice, almeno in teoria: grazie a Controllers For All, il dispositivo iOS vede il joypad come un controller Made for iPhone, e funziona quindi con qualsiasi titolo che supporti questa tecnologia. Per completare la configurazione serve l'aiuto di un computer; vediamo come procedere. Visitate la pagina www.dancingpixelstudios.com/sixaxiscontroller/tool.html, scaricate la versione per Windows dell'utility e installatela. Attivate il dispositivo iOS e raggiungete la pagina *Impostazioni/Generali/Info*; scorrete l'elenco delle



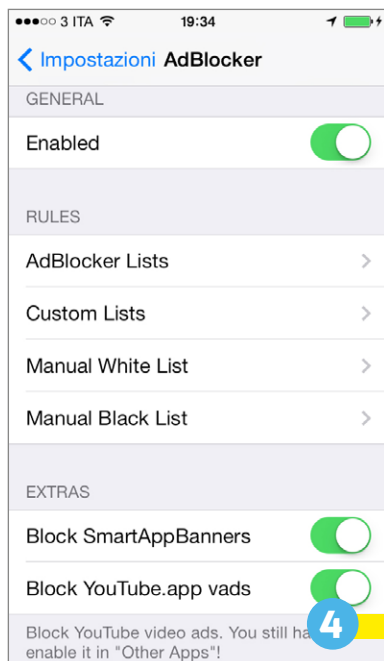
informazioni fino a raggiungere la riga Bluetooth e segnatevi l'indirizzo alfanumerico in formato XX:XX:XX:XX:XX:XX. Collegare al computer il controller della PlayStation, tramite un cavetto mini Usb, e attendete il riconoscimento da parte del sistema. Avviate l'utility SixaxisPairTool, aspettate la fine del caricamento (il programma potrebbe installare un driver per comunicare con il controller) e digitate l'indirizzo alfanumerico relativo al vostro dispositivo iOS, recuperato in precedenza. Fate clic sul pulsante *Update* e verificate che il nuovo indirizzo sia correttamente riportato nel campo *Current master*; chiudete poi il programma e scollegate il controller dal Pc. Sul dispositivo iOS raggiungete la pagina *BTstack*, nelle *Impostazioni*; per comunicare con il controller attivate l'opzione *BTstack*, mentre per usare le normali funzioni Bluetooth del dispositivo dovrete selezionare l'opzione *iOS*. Per iniziare la comunicazione premete il tasto PlayStation sul controller e verificate, tramite i quattro Led lampeggianti posizionati sul frontale del joypad, che la comunicazione sia effettivamente stata instaurata.

a pagamento, ma il suo costo (2,19 dollari Usa) è più che giustificato dalle funzioni offerte: è compatibile con tutti i dispositivi e con tutte le versioni di iOS dalla 3.x alla più recente 7.x, e funziona indifferente con Safari o con qualsiasi altra App basata sull'interfaccia Web nativa (UIWebView). Il tweak integra blacklist ottimizzate per 17 diversi linguaggi, ma accetta anche liste personalizzate, nello stesso formato standard utilizzato dalle estensioni per Pc. La configurazione è controllata da una pagina inserita nelle Impostazioni; le opzioni permettono di abilitare o disabilitare Adblocker, selezionare le liste da attivare e abilitare il blocco degli annunci pubblicitari per applicazioni specifiche. Lo stesso sviluppatore offre anche AdBlockerNetworks, un tweak simile che blocca però le pubblicità in App, come iAds. Per scaricarla, bisogna aggiungere a Cydia il repository <http://repo.yllier.net>.

5 | SLINGSHOT



Sviluppata da Facebook, Slingshot è un'App da utilizzare tra amici e funziona sulla falsariga di Snapchat. In pratica permette lo scambio di fotografie e video tra singoli contatti o tra gruppi di persone, con una sola regola: per poter guardare la foto inviata bisogna prima inviarne una di risposta. Le foto scattate, inviate e ricevute non rimangono nella memoria del telefono, anche se ovviamente questo non garantisce che un'immagine non circoli al di fuori della cerchia di persone a cui è stata spedita.



Inoltre è possibile autorizzare lo scatto di un selfie per immortalare l'espressione che si fa quando si guarda la foto ricevuta. L'elenco dei contatti viene estratto direttamente da Facebook (sono tuttavia visibili in lista solo gli utenti che hanno installato l'App e sull'account di Facebook non appare nessun riferimento all'utilizzo di Slingshot), anche se la conferma dell'utenza deve passare per forza attraverso la validazione del numero telefonico.

Ogni scatto può essere arricchito con una didascalia e decorato con scritte disegnate a mano. Non c'è da stupirsi che anche Facebook si sia lanciata nella distribuzione di un'App del genere, che – pur se pubblicizzata con sobrietà – ha chiaramente lo scopo ulteriore di garantire una piattaforma discreta e sicura per le persone che si inviano

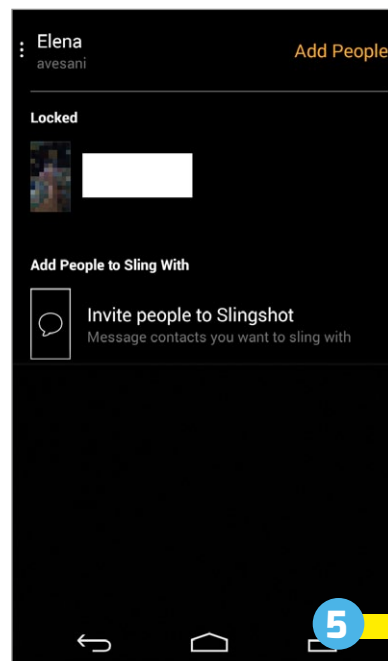


foto private più o meno ammiccanti: la pratica è chiamata sexting e raccomandiamo attenzione soprattutto se in casa ci sono adolescenti, perché è una delle attività più diffuse e sotto osservazione del momento. La presenza nel telefono di App come Slingshot (o Snapchat) sui telefoni dei minori va tenuta sotto controllo.

6 | SOLID EXPLORER

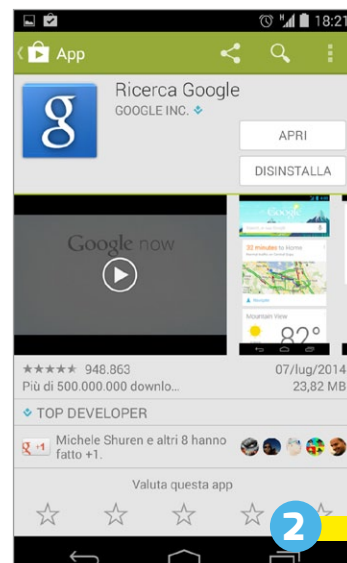
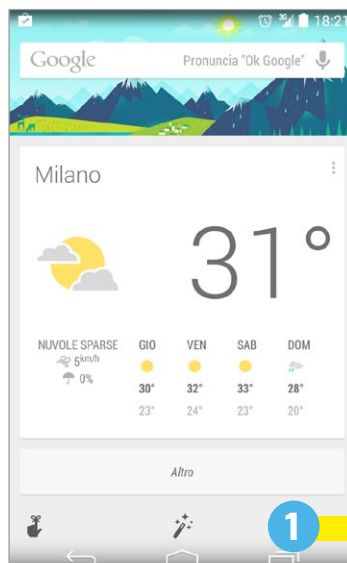


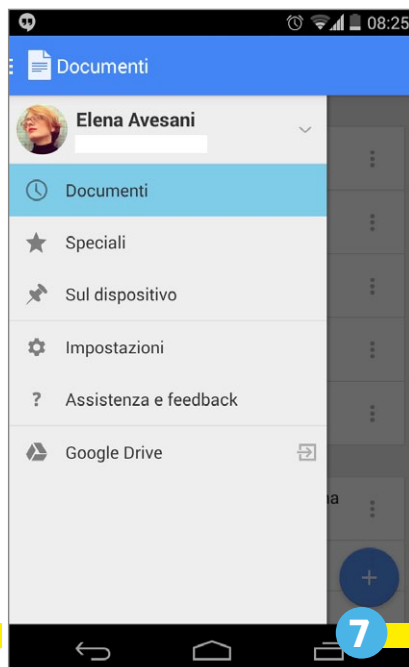
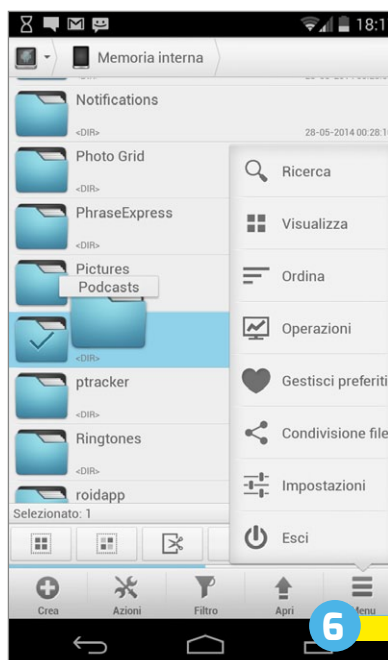
Sui sistemi Android un file manager non guasta mai. Il più diffuso e noto è certamente ES File Explorer, ma anche Solid Explorer ha uno zoccolo duro di utenti per la gran quantità di funzioni che offre. L'interfaccia è a doppio pannello: basta far scorrere il dito sullo schermo in orizzontale verso destra e sinistra per ac-

È ARRIVATO "OK GOOGLE"



A inizio luglio Google ha aggiornato l'App di ricerca per i sistemi Android 4.1 Jelly Bean e superiori. La novità più rilevante è l'introduzione del comando "OK Google", la parola d'ordine da pronunciare per attivare le ricerche vocali. Integrato con le schede di Google Now, il comando permette di interagire con lo smartphone senza dover digitare i testi. Verificate di aver installata l'ultima versione dell'App di ricerca: se nella barra di ricerca appare la scritta "Pronuncia OK Google" significa che avete la versione aggiornata (Figura 1). Altrimenti entrate in Google Play Store e aggiornate l'App chiamata Ricerca Google (Figura 2). La parola chiave "OK Google" va pronunciata nella schermata Home: a quel punto si aprirà la scheda del riconoscimento vocale di Google Now per fare le consuete richieste al motore di ricerca o dare ordini al telefono. Per farsi capire basta parlare in modo sciolto e fluente. Sul fronte della ricerca, per cercare informazioni basta dire "Cerca l'orario del museo





7 | DOCUMENTI, FOGLI, PRESENTAZIONI GOOGLE

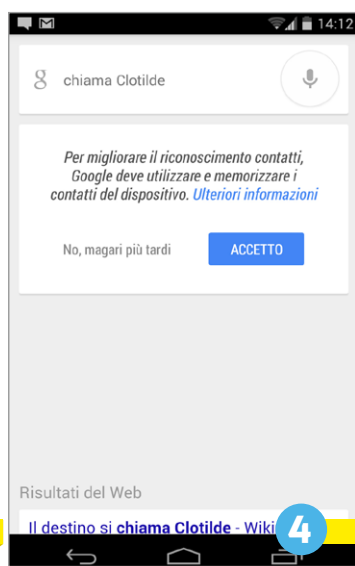
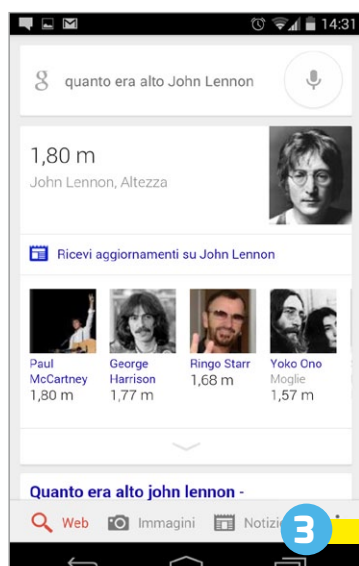


Di recente Google ha pubblicato tre App gratuite ed autonome che si collegano al rinnovato servizio Google Drive: la loro funzione è quella di creare e modificare documenti. Le App, disponibili anche per iOS, si chiamano Documenti Google (per i testi), Fogli Google (per i fogli di calcolo) e Presentazioni Google (per gli slideshow). In precedenza la sola App Drive permetteva l'accesso ai file per la consultazione, la creazione e semplici operazioni di modifica di file in formato nativo di Google; inoltre la sua interfaccia non era particolarmente sviluppata. In concomitanza con l'uscita delle tre App e il cambio di rotta di Drive (che ridiventa servizio cloud per la memorizzazione dei dati), viene messa da parte QuickOffice, un'App ormai di serie sui sistemi Android, di proprietà di Google e da anni proposta per la modifica dei file. Ora le singole App supportano il salvataggio automatico online e la modifica offline dei file con sincronizzazione automatica una volta che si ripristina il collegamento alla Rete. Da notare che permettono anche di modificare i file di Microsoft Office (quindi di Word, Excel e PowerPoint) e salvarli poi nel loro formato. Purtroppo, però, al momento non consentono proprio di aprire, anche solo per la lettura, i file Pdf, funzione che QuickOffice garantiva da tempo. È stata potenziata la condivisione dei file, per agevolare il lavoro di gruppo anche dai dispositivi mobili. Il collegamento con i

cedere alle unità di memoria (tradizionalmente quelle interne e l'eventuale scheda aggiuntiva) e poi visualizzare la schermata con le directory contenute. File e cartelle possono essere selezionati singolarmente o a gruppi e il trascinamento può avvenire tra un pannello e l'altro in modo del tutto trasparente e scorrevole, il che agevola enormemente i trasferimenti e gli spostamenti. L'App incorpora un client Ftp ed è in grado di scompattare archivi Zip, Tar e Rar, nonché di creare Zip e Tar: queste funzioni sono molto semplici da usare proprio grazie alla struttura dell'interfaccia, che offre anche una cronologia delle operazioni effettuate e una barra di stato sul loro completamento. Solid Explorer si integra anche con i servizi cloud Drive, Dropbox, OneDrive, SugarSync,

UbuntuOne, Copy e MediaFire: per attivarli basta premere Apri/Rete/Cloud storage e creare un segnalibro per l'accesso (bisogna solo autorizzare il collegamento tra le due App). I file presenti nel dispositivo e nel cloud possono essere ricercati grazie all'indicizzazione incorporata nell'App, altrimenti è possibile abilitare Solid Explorer per la ricerca con Google, in modo che nei risultati appaiano anche i documenti indicizzati.

Chi possiede Chromecast può anche installare il plug-in gratuito Cast per lo streaming dei file dal telefono verso il televisore. L'App è in italiano e in Google Play è disponibile in versione trial gratuita di 14 giorni, scaduti i quali per proseguire con l'utilizzo è necessario acquistare Solid Explorer Unlocker al costo di 1,52 euro.



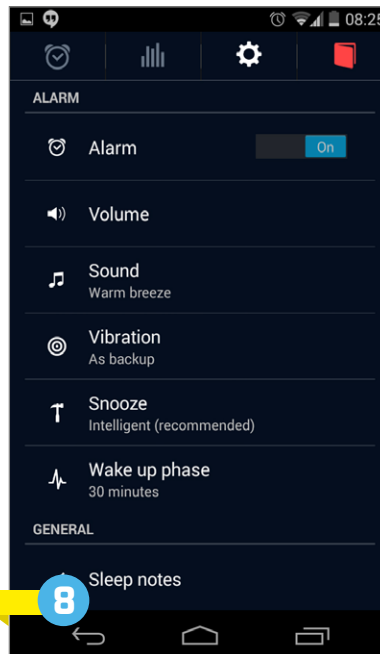
di Storia Naturale a Milano" oppure "Dimmi la temperatura massima a Milano domenica". Per cercare immagini "Cerca delle immagini della Tour Eiffel". Le domande possono essere poste anche in forma interrogativa, per esempio "Quanto era alto John Lennon?" (Figura 3). Per quanto riguarda i comandi da dare al telefono, se si vuole ascoltare della musica presente in Play Music e sul dispositivo basta dire "Ascolta Daughter dei Pearl Jam". Per aprire le App la parola trigger è "Apri", quindi "Apri WhatsApp". In realtà in queste situazioni l'apertura non è automatica ma è necessario confermare l'operazione. È possibile anche telefonare ai contatti o inviare Sms dicendo "Chiama Marco" o "Invia Sms a Claudio": la prima volta sarà necessario autorizzare l'accesso di Google ai contatti (Figura 4). Per attivare il navigatore è sufficiente dire "Portami in Piazza Duomo a Milano", per le mappe invece e gli indirizzi basta chiedere "Dove si trova il ristorante Miramare a Milano?". Infine dicendo "Svegliami alle 7 e 30", il telefono configurerà la sveglia e la farà suonare all'ora richiesta.

contenuti di Drive è trasparente, avviene tramite l'account di Google e non richiede nessuna particolare autorizzazione, anche se come per qualsiasi altra App di Google è possibile cambiare l'account di riferimento in modo molto rapido.

8 | SLEEP CYCLE ALARM CLOCK



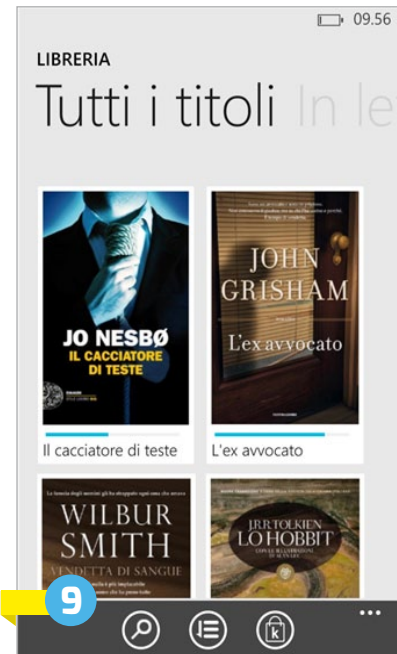
Arriva sui sistemi Android un'App che ha riscosso molto successo su iOS e che unisce le funzionalità di sveglia a quelle di misurazione e analisi della qualità del sonno, con lo scopo di rendere meno traumatici e più "zen", rilassanti, i risvegli. Per ottenere questo risultato, bisogna andare a letto con lo smartphone e tenerlo vicino a sé, per esempio accanto al cuscino, meglio se collegato alla corrente. Il sensore di movimento del dispositivo registra gli spostamenti della persona nel letto, identificandoli come momenti di sonno più o meno intensi. Ottenute queste informazioni l'App calibra il momento della sveglia iniziando a farsi sentire con un po' di anticipo e in modo molto soft, con alcune suonerie create ad hoc (altrimenti è anche possibile impostare una musica a proprio piacimento). I più dormiglioni e resistenti ai suoni possono attivare il supporto della vibrazione. All'utente tocca solo indicare la mezz'ora della giornata in cui essere svegliato. L'App ha una funzione per lo snooze, ossia il rinvio della suoneria: basta scuotere il telefono o solo sfiorare lo schermo. Sleep Cycle Alarm Clock ha anche funzioni di raccolta dati e analisi: infatti per ogni notte registra le ore e il tempo medio trascorso a letto, oltre a tracciare con un grafico l'andamento del sonno. Come molte altre sveglie, l'App funziona anche quando il telefono è in modalità silenziosa. L'App è acquistabile su Google Play a 1,49 euro; esiste anche in versione per iOS (0,89 euro).



9 | KOBO BOOKS



Kobo Books è un nome di primaria importanza quando si parla di ebook e di ebook reader. Il produttore canadese non vanta infatti solo una delle più grandi librerie digitali al mondo, ma realizza ebook reader di ottima qualità e anche in Italia i suoi prodotti sono sempre più apprezzati e venduti. Fino a poco tempo fa mancava un'App di Kobo per Windows Phone 8 (era disponibile solo quella per Windows 8), ma finalmente è arrivata e si può scaricare gratuitamente dallo store di Windows Phone. Anche se uno smartphone non è il dispositivo ideale per leggere libri, con un phablet come il Lumia 1520 il discorso inizia a cambiare grazie alle maggiori dimensioni del display. In ogni caso Kobo Books permette principalmente di accedere all'omonima libreria online e di scaricare gratuitamente o acquistare libri scegliendo da un catalogo con oltre 4 milioni di

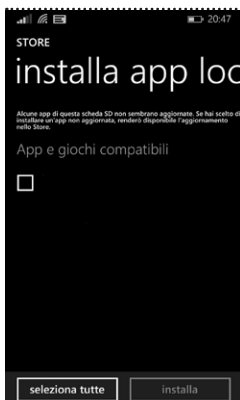


titoli, molti dei quali in offerta. L'App permette di modificare a piacimento le dimensioni e lo stile del testo e di scegliere la modalità notturna per leggere comodamente in assenza di luce. Inoltre si può accedere ai propri libri direttamente dalle tile Live e non manca la sincronizzazione con tutti i dispositivi in cui è installata l'App (a patto naturalmente che sia connessa allo stesso account). L'interfaccia è semplice ed essenziale così come la ricerca dei libri, anche se nel complesso si nota qualche rallentamento di troppo e non sono ancora disponibili alcune opzioni della versione Android, come ad esempio il tipo di animazione della pagina e l'aggiunta di note: speriamo che queste lacune vengano colmate in breve tempo con i prossimi aggiornamenti.

10 | 8 ZIP



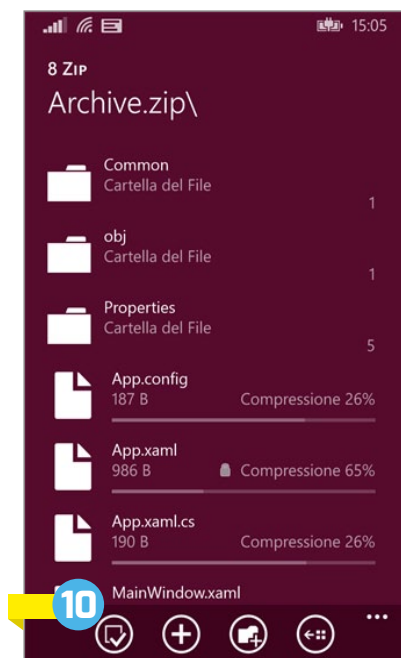
Di solito non si pensa a creare archivi compressi quando si ha in mano uno smartphone,



INSTALLARE I FILE XAP SENZA MICROSD



Con Windows Phone 8.1 Microsoft ha introdotto la possibilità di installare manualmente da PC i file .xap delle App anche su uno smartphone privo di slot microSD, procedura non prevista da Windows Phone 8. Questi i pochi semplici passi da seguire. Accedere allo Store di Windows Phone da PC, scegliere un gioco o un App e cliccare su "Scarica e installa manualmente" sotto le informazioni dell'App. Ora bisogna collegare lo smartphone con Windows Phone 8.1 al PC tramite Usb e copiare il file .xap scaricato nella cartella "download" del telefono. Infine basta scollegare lo smartphone e selezionare "installa App locali" dalle opzioni del client di Windows Phone Store, selezionare l'App scaricata e far partire il processo di installazione. Una volta terminato il setup, si può tranquillamente cancellare il file .xap.



ma una simile esigenza potrebbe sempre presentarsi, soprattutto se si vuole guadagnare un po' di spazio in memoria comprimendo ad esempio tutte le foto della Galleria, o se si vuole aprire un file compresso allegato a una mail in un formato poco comune o scaricato dal web. 8 Zip, compatibile solo con Windows Phone 8.1, permette proprio di fare tutte queste cose, è completamente in italiano ed è una Universal App, disponibile quindi anche per PC e tablet Windows 8. 8 Zip permette innanzitutto di creare archivi compressi in formato Zip, 7z, Tar, Gzip e Bzip2 e di aprire archivi negli stessi formati, ai quali si aggiungono Gzip, Tar, Arj, Cab, Chm, Msi, Nsis E altri ancora. Naturalmente si possono estrarre i file dagli archivi o aggiungerli ed eliminarli. Per ogni archivio che si va a creare si possono scegliere il metodo e i livelli di compressione, oltre a impostare una cifratura tramite password per proteggere l'accesso all'archivio. L'App funziona bene (non abbiamo sperimentato alcun crash), è semplice da usare ed è più completa di altre soluzioni comunque valide come Archiver o Pocket File Manager, soprattutto per la varietà e la quantità di formati supportati in fase di compressione e decompressione.

11 | TUBECAST



Sembra impossibile, eppure sullo store di Windows Phone non esiste un'App ufficiale di YouTube made in Google: c'è invece un'applicazione di Microsoft che funziona maluccio e serve solo per acce-



dere alla versione mobile del sito. Per fortuna le proposte di terze parti non mancano e sono anzi molto numerose. Tra le più recenti abbiamo scelto Tubecast (da non confondere con la quasi omonima Tube Cast), non solo per la quantità notevole di funzioni, ma anche perché è una delle poche App che permette di guardare i video di YouTube sul proprio TV tramite Chromecast, la chiavetta HDMI di Google che permette di aggiungere funzionalità Smart al proprio televisore privo di connettività di rete. Una funzione molto interessante e ben implementata, ma non è l'unico punto a favore di

Tubecast, che tra le altre cose permette ad esempio di scaricare sulla memoria dello smartphone i video di YouTube anche in HD, di riprodurre l'audio dei video con lo schermo bloccato e di effettuare l'accesso a YouTube con il proprio account. Inoltre si possono condividere i video scelti tramite mail, sms e social network, si può sfruttare la ricerca vocale e si possono aprire i link di YouTube direttamente nell'App. Tubecast può inoltre contare su aggiornamenti costanti, funziona anche su smartphone con Windows Phone 7.5 (seppur con qualche piccola limitazione) e offre la versione completa senza limiti di cast a 1,99 euro. Soldi spesi bene, soprattutto se avete in casa un Chromecast.

12 | FN8



Di applicazioni dedicate al fitness è pieno il mondo, comprese quelle per Windows Phone. FN8 però si distingue dalla massa di App simili per il suo approccio "istantaneo", nel senso che offre esercizi da compiere in una manciata di minuti per chi, durante il giorno, non ha molto tempo da dedicare all'attività fisica ma non vuole rinunciarvi del tutto. L'unico requisito per eseguire gli esercizi è dotarsi di due pesi da almeno 3 kg (l'App consiglia fino 7 kg) e di fare un breve riscaldamento di 80 secondi (stretching, saltelli) prima di iniziare con l'attività proposta dall'App.

Una volta "caldi", si può iniziare la vera e propria serie di esercizi. Ce ne sono di sette tipi ed eseguirli tutti seguendo il timer dell'App porta via 8 minuti, mentre con alcune ripetizioni si possono aggiungere due ulteriori minuti. Le illustrazioni che mostrano il modo corretto per eseguire gli esercizi sono ben fatte, non manca un testo esplicativo e volendo ci sono anche delle indicazioni vocali, che però sono solo in inglese e possono comunque essere eliminate agendo nelle impostazioni dell'App. Gli esercizi comprendono due tipi di squat, flessioni, piegamenti, affondi e allungamenti per un'esperienza fitness certamente limitata ma più che sufficiente per una moderata attività fisica quotidiana. All'App, comunque ben fatta e gratuita, manca purtroppo una sezione tracking per tenere conto dei progressi fatti e per controllare l'andamento del peso, ma a parte ciò l'obiettivo di FN8 può dirsi raggiunto.

