

## Feedback Biomagnete

Innanzitutto ci teniamo a ringraziarvi per la possibilità che ci avete dato nel poterlo provare in prima persona. In secondo luogo, io Antonio Spavone, pilota professionista con licenza ho voluto far passare qualche giorno in più prima di scrivere questo feedback in modo da fare diverse prove indossando il bracciale **Transmission 24/7**: simulatore di guida, allenamento in bici (su rullo), allenamento a corpo libero, quotidianità lavorativa, alimentazione e sonno.

Nonostante abbia concentrato tutte queste attività, in generale ho riscontrato una maggiore serenità, un livello di stress nettamente inferiore e conseguentemente maggiore facilità nel gestire situazioni snervanti.

### **Simulatore di guida Simtag race simulators**

Sin dal primo momento in cui ho indossato il bracciale, ho notato un livello di attenzione nettamente più alto di quello che riuscivo a raggiungere ultimamente. Riuscendo così ad essere più costante nelle prestazioni di guida e ad un livello più alto.

### **Allenamento bici (su rullo)**

Dopo circa tre mesi di pausa da qualunque attività sportiva, ho ricominciato ad andare in bici, svolgendo allenamenti da 90 minuti consecutivi. Con grande stupore, la ripresa è andata bene e non ho avvertito alcun affaticamento alle gambe nei giorni successivi.

### **Allenamento corpo libero**

È stato l'ultimo test che ho effettuato per 4 giorni consecutivi. Ho svolto degli allenamenti a corpo libero, brevi ma ad altissima intensità il cui obiettivo è il miglioramento della resistenza, della forza e della forza resistenza. Ho notato un leggero affaticamento e dolore muscolare solamente per le 24h successive all'allenamento di aumento di forza. Mentre per resistenza e forza resistenza, come successo nel caso della bici, non ho avuto nessun problema.

### **Rapporto con il cibo**

Ho notato un minor senso di fame "nervosa", andando a scegliere, in più casi, anche di saltare il pasto se non ne sentivo un bisogno fisico e scegliendo anche cibi più salutari.

### **Sonno**

Indosso un Apple Watch per vari usi e tra questi anche il monitoraggio delle frequenze cardiache durante il giorno, consumo calorico ecc. Ho notato di aver raggiunto più velocemente il battito cardiaco minimo anche 46-48 BPM senza comunque avvertire un senso di stanchezza. Inoltre ho notato che la sera arrivo meno stanco, nonostante le mie giornate siano intense e le ore di sonno poche. Inoltre, di mattina sono più reattivo e mi sveglio senza fatica.

### **Quotidianità e lavoro**

Nella quotidianità e nel lavoro che già effettuavo ho ritrovato stimoli e carica nell'operare. Premetto che non sono cambiate situazioni, non ho vinto il superenalotto e non sono aumentati i fatturati. Ho ripreso a sognare di notte, cosa che non succedeva da un po'. Sono più motivato e stimolato nell'andare avanti, nell'affrontare le cose, nel gestire e risolvere problemi e ho emozioni/sensazioni positive nonostante il periodo di grande difficoltà mondiale che stiamo vivendo.

Lugano, 05/02/2021



Antonio Spavone  
Racing Car Driver  
License No. 256579