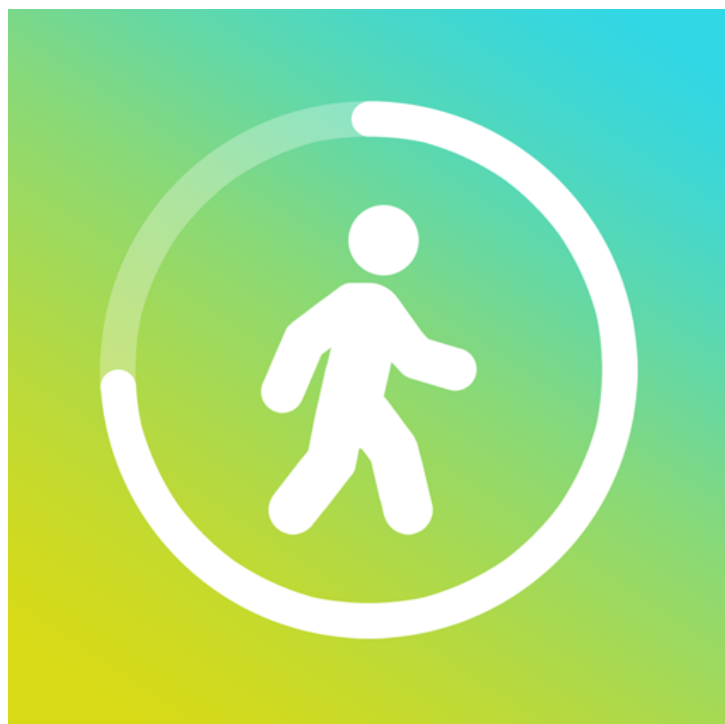


28 Marzo
2026

Le migliori APP per camminare



Camminare è un'attività salutare adatta sia per gli adulti sia per i bambini che si può fare al parco ma anche per le strade. Esistono alcune app ideate proprio per camminare al meglio.

WeWard

L'app più scaricata per la camminata in assoluto è WeWard che in Italia ha circa 3 milioni di utenti.

Utilizzarla è molto semplice poiché più si cammina e più si guadagnano punti denominati Ward che si possono utilizzare per effettuare acquisti con la possibilità di avere degli sconti presso dei negozi convenzionati come, ad esempio Decathlon.

L'obiettivo principale dell'applicazione è quello di motivarci a camminare ovunque, dal tragitto casa lavoro alle varie escursioni nella natura come in quelle nei negozi.

L'app è disponibile su iOS e Android e ci invita anche a scoprire luoghi insoliti.

28 Marzo
2026

Le migliori APP per camminare

Esistono diversi livelli: si parte con un Ward ogni 1500 passi.

Map my walk

Un'altra app molto interessante da scaricare è sicuramente Map my walk che riunisce una comunità di milioni di atleti e trekker che riescono a condividere tra loro percorsi da intraprendere e motivazioni per mettersi in cammino.

All'interno del software si trovano i dati delle proprie uscite , insieme a piani e percorsi personalizzati, e delle pillole di coaching per spronarti a godere dei benefici del camminare.

Questa app può essere anche sincronizzata ai braccialetti e smartwatch più famosi.

Sweatcoin

Similmente a WeWard, la app Sweatcoin traccia i tuoi spostamenti geolocalizzandoti, al fine di ricompensarti con una moneta virtuale, lo Sweatcoin, ogni mille passi circa.

Una volta accumulati un po' di queste monete, si può entrare in uno dei negozi convenzionati e utilizzarle per fare acquisti.

Con 15 sweatcoin, 15 mila passi, un'ora di cammino, puoi avere 25 dollari.

Anche se il valore reale dello Sweatcoin non è fisso ma dipende da quello che si compra.

BlaWalk

Questa è una app italiana ideata per riunire gli appassionati di attività all'aria aperta in modo tale da potersi accordare e condividere insieme la propria passione per le camminate, lunghe o brevi che siano a piedi o in mountain bike.

28 Marzo

2026

Le migliori APP per camminare

Dopo l'iscrizione si possono vedere le uscite create da altri utenti e decidere se unirsi, scegliendo l'orario e il luogo, o creare un proprio evento indicando il punto di ritrovo e alcune caratteristiche dell'uscita (durata, ritmo di camminata o corsa, eventuale dislivello).

Stepbet

Rispetto alle altre app per invitare a camminare con questa si può addirittura scommettere. Funziona così: per prima cosa si decidono gli obiettivi settimanali e poi si 'scommette su se stessi' per vedere se si riesce a raggiungerli.

Più impegnativo è il risultato che si desidera raggiungere, più denaro si riuscirà ad ottenere.

Si collega sia agli smartphone che ai vari dispositivi dei migliori brand, come FitBit.

Samsung Health

Samsung Health è stata creata per aiutare gli utenti nella gestione della salute e dell'attività fisica, consentendo di contare i passi effettuati nei vari giorni.

Offre una schermata principale personalizzabile che permette di visualizzare vari elementi relativi ad attività fisica e salute, tra cui l'attività giornaliera (passi, tempo di camminata e calorie da attività), frequenza cardiaca, tempo di allenamento dell'intera settimana, monitoraggio del sonno e il livello di ossigeno nel sangue.

Grazia Crocco

Condividi l'articolo