



MANUALE D'USO

Brain Personal Trainer

Un allenatore per la mente: giochi brevi di memoria, calcolo, attenzione e logica, per tutte le età.

Italiano



Benvenuto

Brain Personal Trainer è un'app per allenare la mente con giochi brevi: di solito una partita dura un minuto. Ci sono giochi per la **memoria**, per il **calcolo**, per l'**attenzione** e per la **logica**.

Non serve essere bravi con il telefono. Non devi creare un account, non devi dare la tua e-mail, e i tuoi risultati restano sul tuo telefono.

L'app va bene per tutti: per i ragazzi, per gli adulti e per i nonni. Chi ha più anni può accendere la **Modalità Senior**, che dà più tempo e rende tutto più tranquillo: c'è un capitolo apposta.

Come leggere questo manuale

Non serve essere esperti. Ogni capitolo spiega una cosa sola, passo per passo, con le immagini dello schermo come le vedrai sul tuo telefono. Puoi leggere il manuale dall'inizio alla fine oppure saltare direttamente al capitolo che ti serve.

I segni che trovi nelle pagine

Impostazioni

Una parola scritta così è un pulsante o una voce che vedi sullo schermo: toccala.



Consiglio. Un trucco per fare prima o meglio.

1

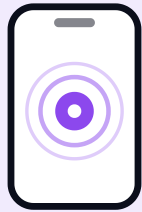
I numeri sulle immagini corrispondono alle spiegazioni accanto.



Attenzione. Una cosa da sapere prima di andare avanti.

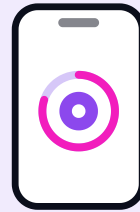
I gesti sullo schermo

Il telefono si usa con le dita. Questi sono i gesti di cui parla il manuale.



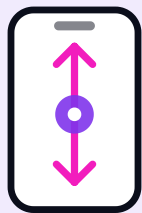
Toccare

Appoggia un dito sullo schermo e sollevalo subito, come un colpetto leggero.



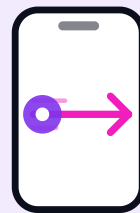
Tenere premuto

Appoggia il dito e lascialo fermo per un secondo, finché compare qualcosa.



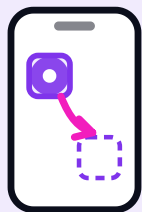
Scorrere

Appoggia il dito e fallo scivolare in su o in giù per vedere il resto della pagina.



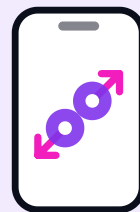
Strisciare

Un movimento veloce del dito verso sinistra, destra, su o giù, come per sfogliare.



Trascinare

Tieni il dito su un oggetto e spostalo dove vuoi, poi solleva il dito.



Allargare e stringere

Con due dita: allargale per ingrandire, avvicinale per rimpicciolire.

Le immagini mostrano l'app su un iPhone. Su iPad lo schermo è più largo, ma pulsanti e voci sono gli stessi.

Indice

1	Primi passi	6
	Scaricare l'app, aprirla e dirle chi sei	
2	La Home	8
	Lo schermo in quattro colori e i pulsanti intorno	
3	Giocare una partita	10
	Dalla scheda del gioco al punteggio finale	
4	Memoria	13
	Ricordare sequenze, caselle, numeri e carte	
5	Calcolo	16
	Contare in fretta, stimare e dare il resto giusto	
6	Attenzione	19
	Reagire in fretta e non farsi distrarre	
7	Logica	22
	Schemi, parole, puzzle e giochi da tavolo	
8	Più giocatori sullo stesso telefono	26
	Ognuno con il suo nome e i suoi risultati	
9	Per i nonni: la Modalità Senior	29
	Più tempo, tasti più grandi, nessuna fretta	
10	Statistiche, certificato e classifica	32
	I tuoi progressi, il foglio del record e la sfida mondiale	
11	La Sfida fra due telefoni	35
	Stesse domande, due telefoni, chi fa più punti	

12	Impostazioni e aspetto	37
	Profilo, colori della Home, opzioni dei giochi e lingua	
13	Backup: i tuoi dati al sicuro	40
	Un file con giocatori, partite e impostazioni	
14	Gratis, Pro e pacchetti	42
	Cosa è gratis, cosa costa e come si compra	
15	Privacy e problemi	46
	Dove stanno i tuoi dati, e cosa fare se qualcosa non va	
?	Domande frequenti	47
	Le risposte alle domande più comuni	

Primi passi

Scaricare l'app, aprirla e dirle chi sei

In questo capitolo installi l'app sul telefono e la apri per la prima volta. Ci vogliono due minuti.

Scaricare l'app dall'App Store

- 1 Sul telefono tocca l'icona **App Store** (quella azzurra con la «A» bianca).
- 2 In basso a destra tocca **Cerca** (la lente d'ingrandimento).
- 3 Nel campo in alto scrivi **Brain Personal Trainer LB** e tocca il tasto blu della tastiera per cercare.
- 4 Nell'elenco trovi l'app con il cervello colorato su fondo nero. Tocca **Ottieni** accanto al nome.
- 5 Conferma con il riconoscimento del viso, con il dito o con la password dell'Apple ID, come fai sempre per le app.
- 6 Aspetta qualche secondo: l'icona compare sulla schermata del telefono. Toccala per aprire l'app.



BUONO A SAPERSI

Sull'App Store l'app si chiama **Brain Personal Trainer LB**. Sotto l'icona, sul telefono, c'è scritto **Brain Personal Trainer**. È la stessa app. Scaricarla è gratis.

La prima volta che la apri

L'app si apre subito sulla schermata principale, che chiamiamo **Home**: lo schermo è diviso in quattro triangoli colorati, uno per ogni tipo di allenamento. Al centro c'è il logo con il cervello.

Non ci sono pagine di registrazione e nessuna pubblicità.

Dire all'app chi sei

La prima volta che tocchi uno dei quattro triangoli, l'app ti chiede due cose: il tuo **nome** e la tua **data di nascita**. Il nome serve per parlarti («Pronto, Maria Muster?»). La data serve per adattare i giochi alla tua età: con gli anni i tempi si allungano un poco.



- 1 Scrivi qui il tuo nome.
- 2 Gira le tre rotelle con il dito per scegliere giorno, mese e anno di nascita.
- 3 **Modalità Senior:** più tempo e più calma. Vedi il capitolo 9.
- 4 **Sfida mondiale:** lasciala spenta, se non sai cos'è. Vedi il capitolo 10.
- 5 Tocca **Avanti** per salvare.

- 1 Tocca il campo sotto **Come ti chiami?** e scrivi il tuo nome.
- 2 Sotto **Data di nascita** fai girare le rotelle finché compare la tua data.
- 3 Tocca **Avanti** in fondo allo schermo. Si apre il triangolo che avevi toccato.



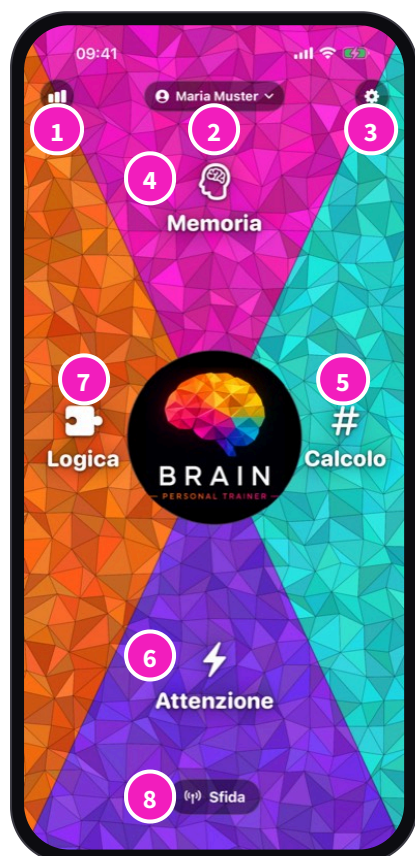
CONSIGLIO

Nome e data restano sul telefono e non vengono mandati a nessuno. Puoi cambiarli quando vuoi: vedi il capitolo 12.

La Home

Lo schermo in quattro colori e i pulsanti intorno

La Home è il punto di partenza: da qui scegli cosa allenare, guardi i tuoi progressi e cambi le impostazioni. Ogni volta che apri l'app ti trovi qui.



- 1 **Statistiche** (il tondo con il grafico, in alto a sinistra): i tuoi risultati.
- 2 **Il nome di chi gioca.** Toccalo per cambiare giocatore.
- 3 **Impostazioni** (l'ingranaggio, in alto a destra).
- 4 **Memoria**, il triangolo in alto.
- 5 **Calcolo**, il triangolo a destra.
- 6 **Attenzione**, il triangolo in basso.
- 7 **Logica**, il triangolo a sinistra.
- 8 **Sfida**: gioca contro un telefono vicino (capitolo 11).

Area	Dove si trova	Cosa allena
Memoria	in alto	ricordare colori, caselle, numeri e carte
Calcolo	a destra	fare i conti in fretta, stimare, dare il resto
Attenzione	in basso	reagire, non farsi distrarre, trovare ciò che è diverso
Logica	a sinistra	completare schemi, parole e ragionamenti

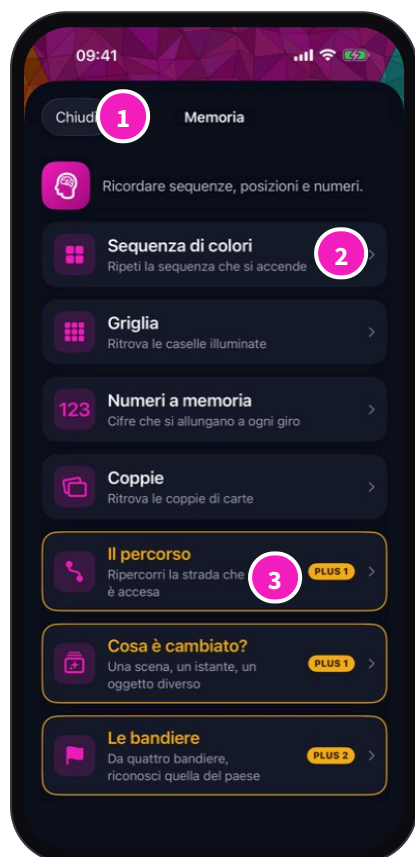


BUONO A SAPERSI

I colori della Home cambiano con il **tema** che scegli nelle impostazioni (capitolo 12). La posizione delle quattro aree invece non cambia mai.

Aprire un'area

Tocca un triangolo: si apre l'elenco dei giochi di quell'area. Ogni gioco ha un nome e una riga che spiega in breve cosa si fa.



1

Chiudi torna alla Home.

2

Un gioco di base: toccalo per aprire la sua scheda.

3

Un gioco di un **pacchetto**: ha il bordo dorato e la scritta **PLUS 1** o **PLUS 2**.

Se l'elenco è lungo, **scorri** con il dito verso l'alto per vedere gli altri giochi. I giochi dei pacchetti che non hai mostrato un **lucchetto**: toccandoli vedi come averli (capitolo 14).

Giocare una partita

Dalla scheda del gioco al punteggio finale

Tutti i giochi funzionano allo stesso modo: scegli il gioco, leggi come si gioca, scegli quanto deve essere difficile e parti. Dopo un minuto circa vedi il tuo punteggio.

La scheda del gioco



1 **Come si gioca** : la spiegazione del gioco. Leggila la prima volta.

2 **Difficoltà** : tocca **Facile** , **Medio** o **Difficile** .

3 Alcuni giochi hanno delle scelte in più: qui, per le Coppie, quante carte e quali figure.

4 **Inizia** fa partire la partita.

1 Nella Home tocca un triangolo, per esempio **Memoria** .

2 Tocca il gioco che vuoi, per esempio **Coppie** .

3 Leggi il riquadro **Come si gioca** .

4 Sotto **Difficoltà** tocca il livello che vuoi. La prima volta scegli **Facile** .

5 Tocca il pulsante grande **Inizia** in fondo allo schermo.



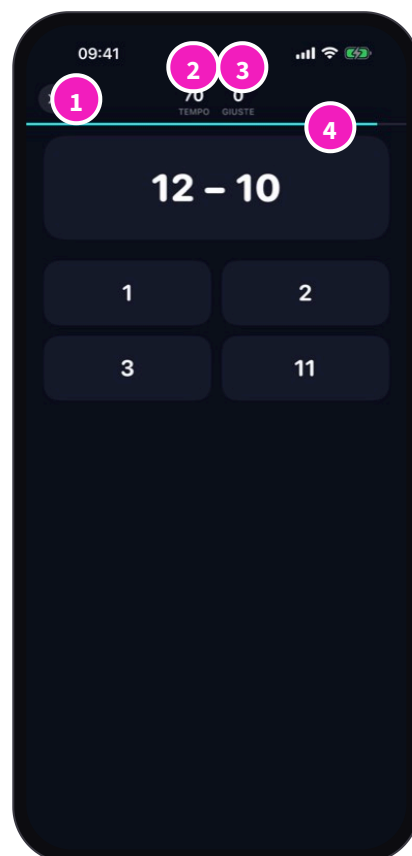
CONSIGLIO

L'app ricorda la difficoltà che hai scelto e te la ripropone la volta dopo. Più è difficile, più punti vale una bella partita.

Durante la partita

Prima parte un conto alla rovescia: 3, 2, 1. Poi il gioco. In alto ci sono i numeri della partita.

- 1 La **x** in alto a sinistra: esci dalla partita. La partita non viene salvata.
- 2 **TEMPO**: i secondi che restano.
- 3 **GIUSTE**: le risposte giuste finora.
- 4 La **barra colorata** si accorcia man mano che il tempo passa.

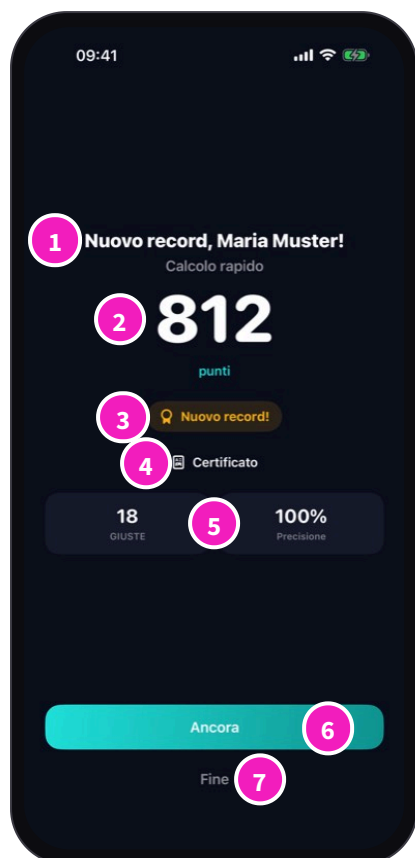


Tre modi in cui finisce una partita

Tipo di gioco	Come funziona	Esempi
A tempo	Hai un tempo fisso (di solito un minuto): fai più risposte giuste che puoi.	Calcolo rapido, Colore o parola
A livelli	A ogni giro è un po' più difficile. Finisce al primo errore.	Sequenza di colori, Griglia
A tabellone	Finisce quando il tabellone è completo. Contano le mosse.	Coppie, Mini sudoku, Puzzle

Pochi giochi contano invece dei **giri**: per esempio Riflessi misura sei volte quanto sei veloce, e Tris si gioca in cinque partite.

Il risultato



- 1 Un messaggio con il tuo nome.
- 2 I **punti** della partita, da 0 a 1000.
- 3 **Nuovo record!** se hai fatto il tuo punteggio migliore in questo gioco.
- 4 **Certificato** : un attestato del record, da mandare o stampare.
- 5 I dettagli: risposte giuste e precisione.
- 6 **Ancora** : torni alla scheda per rigiocare.
- 7 **Fine** : torni all'elenco dei giochi.



IL PUNTEGGIO DA 0 A 1000

Ogni gioco dà un punteggio da 0 a 1000. Così puoi confrontare un gioco con l'altro: 700 punti alle Coppie valgono quanto 700 punti al calcolo. La precisione conta: rispondere a caso e in fretta non conviene.

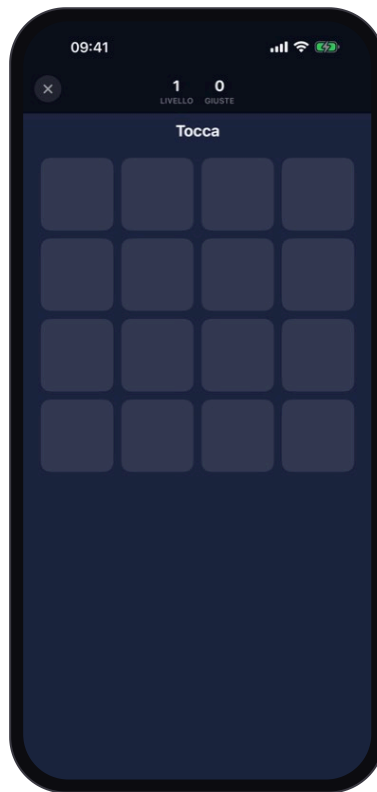
Memoria

Ricordare sequenze, caselle, numeri e carte

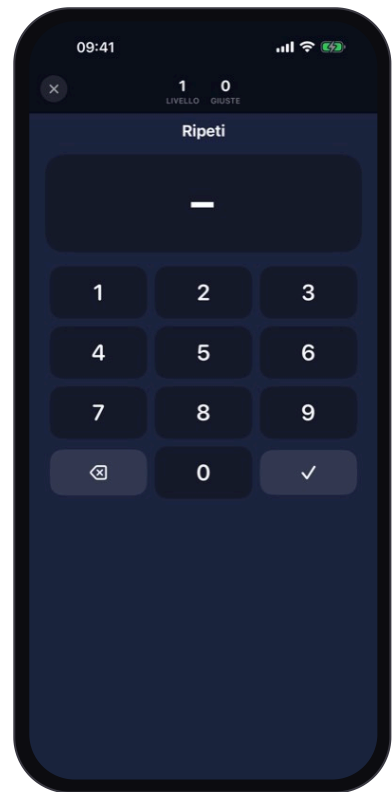
Ricordarsi la lista della spesa, un numero di telefono o dove si è parcheggiata la macchina: sono tutte cose che si allenano. I giochi di questa area si aprono dal triangolo **in alto** della Home.



Sequenza di colori



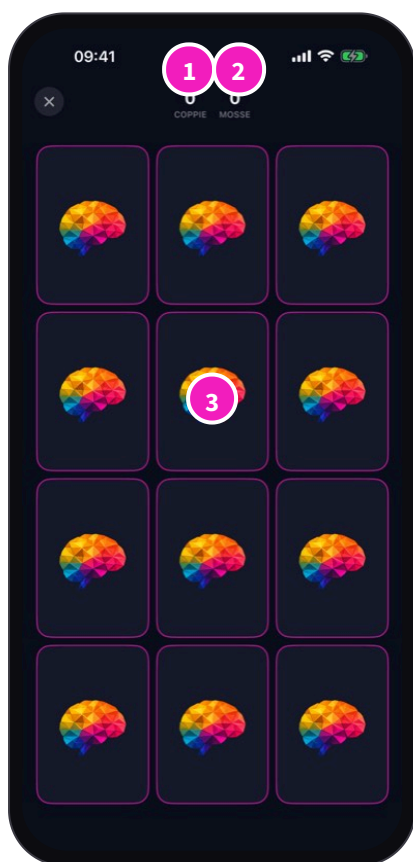
Griglia



Numeri a memoria

Gioco	Cosa fai
Sequenza di colori	Quattro riquadri si accendono in un certo ordine: toccali nello stesso ordine. A ogni giro la sequenza si allunga.
Griglia	Alcune caselle si illuminano per un istante: quando si spengono, tocca proprio quelle.
Numeri a memoria	Compare un numero, poi sparisce: riscrivilo. A ogni giro ha una cifra in più.
Coppie	Carte coperte a coppie: girale due alla volta e ritrova tutte le coppie.
Il percorso (Plus 1)	Una strada si accende sulla griglia: ripercorri col dito.
Cosa è cambiato? (Plus 1)	Guarda una scena. Quando riappare un oggetto è diverso: trovalo.
Le bandiere (Plus 2)	Compare il nome di un paese: tocca la sua bandiera fra quattro.

Le Coppie



Meno mosse fai, più punti prendi.

- 1 COPPIE** : le coppie che hai già trovato.
- 2 MOSSE** : quante volte hai girato due carte.
- 3** Tocca una carta per girarla, poi un'altra. Se sono uguali restano scoperte; se no, si rigirano.

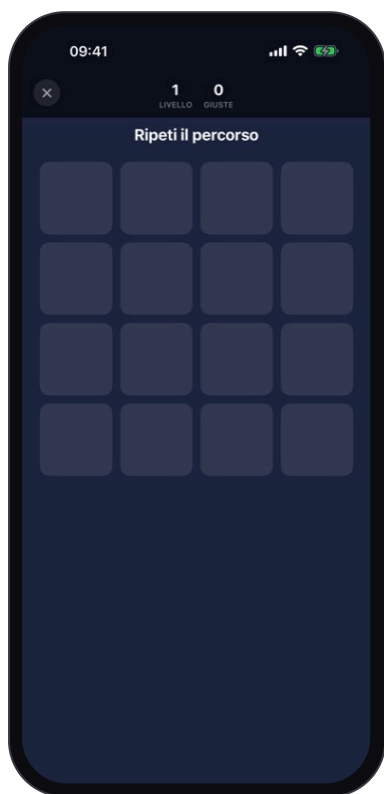
Nella scheda delle Coppie, sotto **Grandezza del tabellone**, scegli quante coppie usare: 6, 8, 10 o 15. Sotto **Mazzo** scegli le figure: **Carte da gioco**, **Animali**, **Alimenti** o **Oggetti**. Gli animali con 6 coppie sono il modo più facile per cominciare.



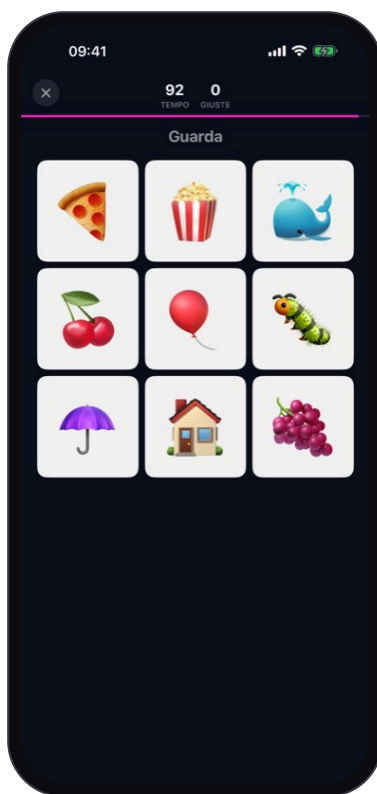
TOCCA A TE

Nei giochi in cui prima si guarda e poi si risponde, lo sfondo diventa un po' più **azzurro** quando è il tuo turno. È il segnale che puoi cominciare a toccare.

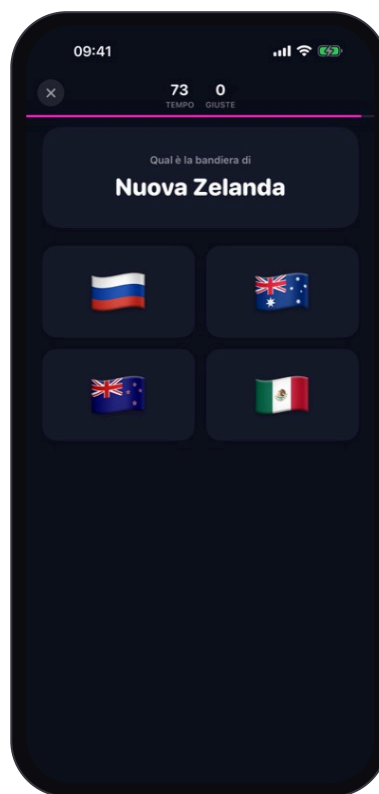
I giochi dei pacchetti



Il percorso (Plus 1)



Cosa è cambiato? (Plus 1)



Le bandiere (Plus 2)



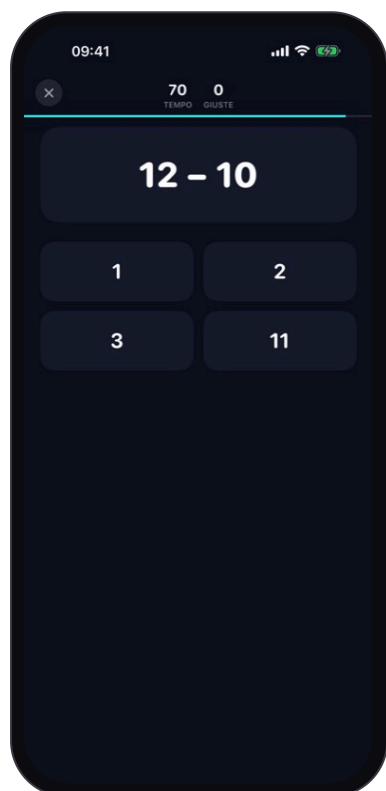
IMPARA LE BANDIERE

Nella scheda del gioco **Le bandiere** c'è il pulsante **Impara le bandiere**. Scegli una zona del mondo: vedi cinque bandiere, una alla volta, con il nome del paese. Subito dopo l'app te le chiede. Qui non si contano punti: si impara, e la volta dopo si riparte da dove eri rimasto.

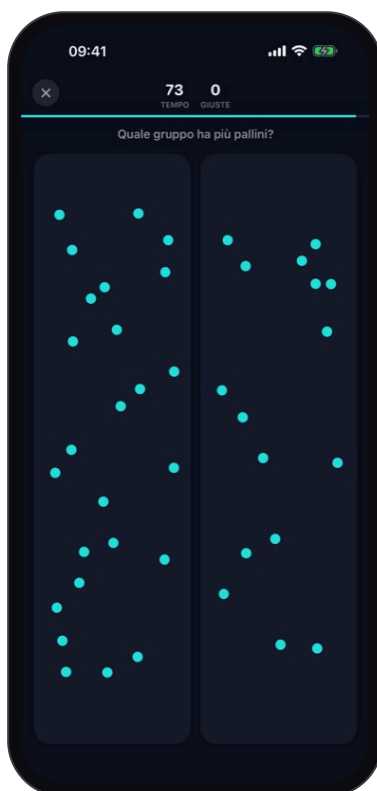
Calcolo

Contare in fretta, stimare e dare il resto giusto

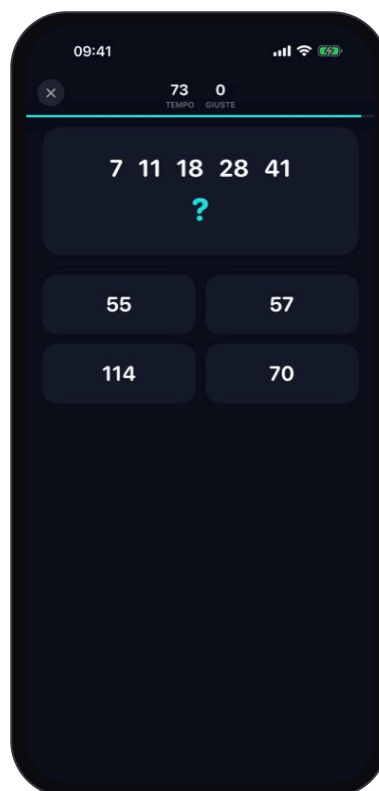
Fare il conto al mercato, controllare uno scontrino, capire al volo quale confezione conviene: i giochi di calcolo tengono sveglia la testa con i numeri. Si aprono dal triangolo **a destra** della Home.



Calcolo rapido



A occhio

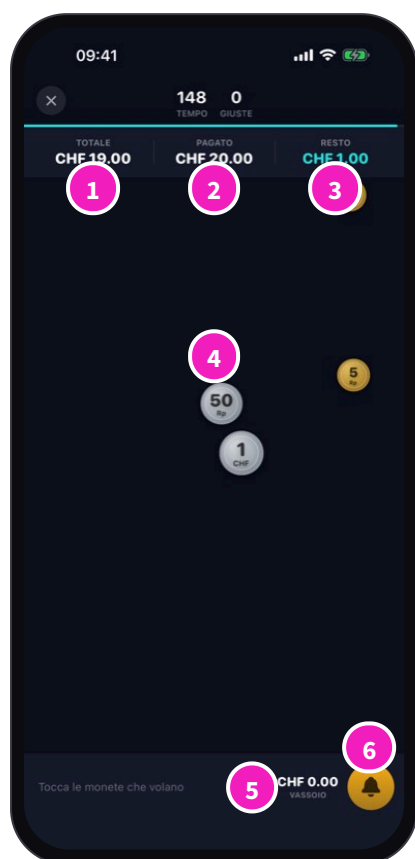


Il numero dopo

Gioco	Cosa fai
Calcolo rapido	Rispondi a più operazioni che puoi nel tempo dato.
A occhio	Due gruppi di pallini: scegli quello più numeroso, senza contarli.
Il numero dopo	Una fila di numeri segue una regola: scegli quello che viene dopo.
Alla cassa	Sei il cassiere: dai il resto esatto con monete e banconote.
Lo scontrino (Plus 1)	Uno scontrino con un errore: trova la riga sbagliata o il totale sbagliato.
Prima per, poi più (Plus 1)	Conti con più segni: scegli il risultato giusto.

Alla cassa, passo per passo

È il gioco più originale dell'app. Sei dietro al banco di un negozio: il cliente ha speso una cifra e paga con una banconota. Tu devi dargli il resto esatto.



- 1 **TOTALE** : quanto ha speso il cliente.
- 2 **PAGATO** : la banconota che ti ha dato.
- 3 **RESTO** : quanto gli devi ridare.
- 4 Le monete e le banconote passano sullo schermo: tocca quelle che ti servono.
- 5 Il **VASSOIO** : i soldi che hai preso. Tocca un pezzo per rimmetterlo via.
- 6 Il **Campanello** : toccalo quando il resto è giusto.

- 1 Guarda in alto il totale e la banconota pagata.
- 2 Tocca le monete e le banconote che attraversano lo schermo: finiscono nel vassoio.
- 3 Se hai preso un pezzo di troppo, toccalo nel vassoio e torna via.
- 4 Quando nel vassoio c'è il resto giusto, tocca il campanello. Arriva il cliente dopo.



1 **Valuta** : franchi, euro, sterline, dollari e altre ancora. All'inizio è quella del tuo telefono.

2 **Mostra il resto da dare** : se lo spegni, la cifra del resto non compare e devi calcolarla a mente.



CONSIGLIO

Per cominciare lascia acceso **Mostra il resto da dare** . Quando ti senti sicuro, spegnilo: è l'esercizio vero, come alla cassa di un negozio.

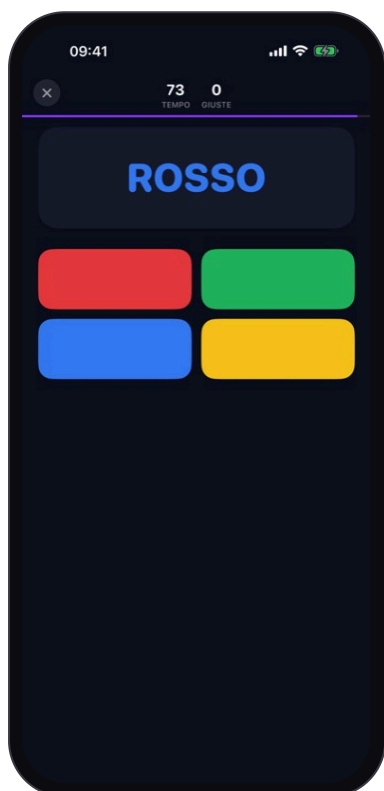
6

CAPITOLO 6

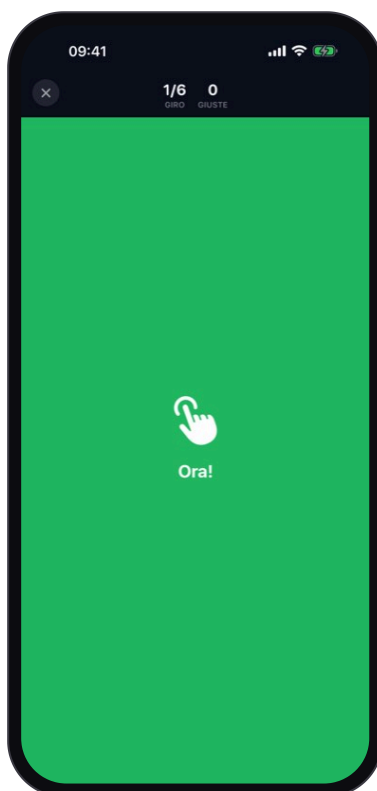
Attenzione

Reagire in fretta e non farsi distrarre

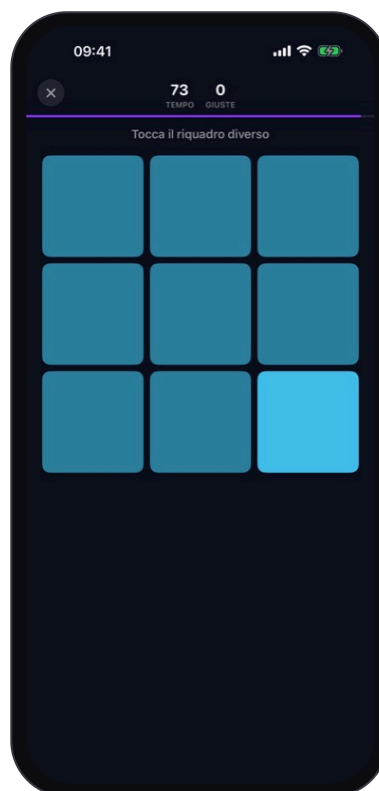
Attraversare la strada, accorgersi di un cartello, trovare le chiavi sul tavolo pieno di cose: l'attenzione serve ogni giorno. I giochi di questa area si aprono dal triangolo **in basso** della Home.



Colore o parola



Riflessi



L'intruso

Gioco	Cosa fai
Colore o parola	Una parola scritta con un colore: tocca il colore dell'inchiostro, non quello che la parola dice.
Riflessi	Aspetta che il riquadro cambi colore e tocca subito. Toccare prima costa una penalità.
L'intruso	In una griglia di forme uguali una è diversa: toccala.
Trova le differenze (Plus 1)	Due disegni quasi uguali: tocca le differenze in quello sotto.
Lo specchio (Plus 1)	Una figura e quattro riflessi: uno solo è quello giusto.
Battaglia navale (Plus 2)	Navi nascoste nella griglia: affondale con meno colpi che puoi.

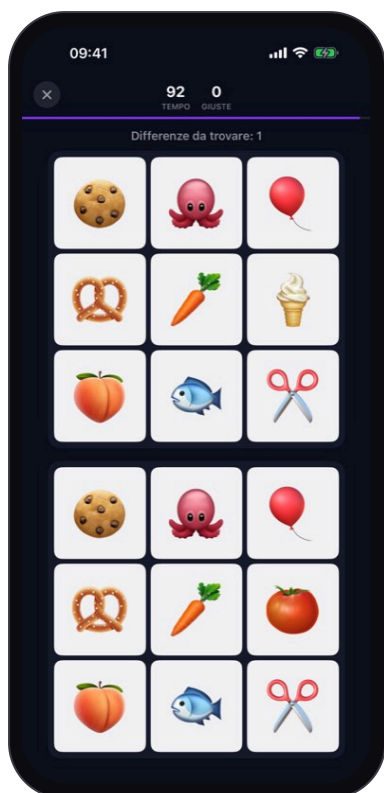
Colore o parola sembra facile, ma il cervello vuole leggere la parola. Esempio: se leggi «verde» scritto in rosso, la risposta giusta è **rosso**.



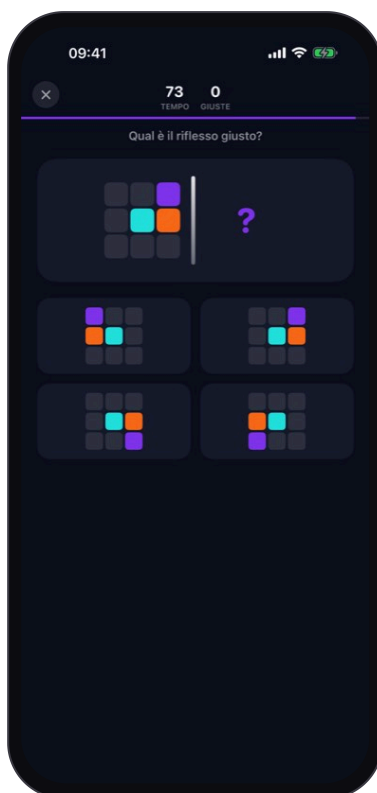
BUONO A SAPERSI

In **Riflessi** conta l'età: il tempo che vale «bravo» è diverso per un ragazzo e per un nonno. Così la prova è giusta per tutti.

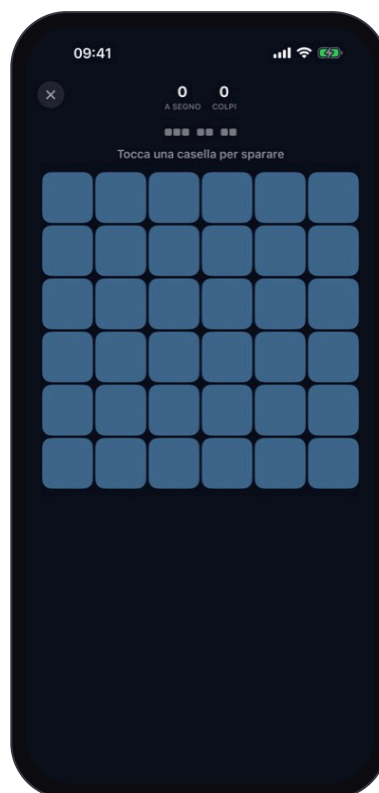
I giochi dei pacchetti



Trova le differenze (Plus 1)



Lo specchio (Plus 1)



Battaglia navale (Plus 2)

7

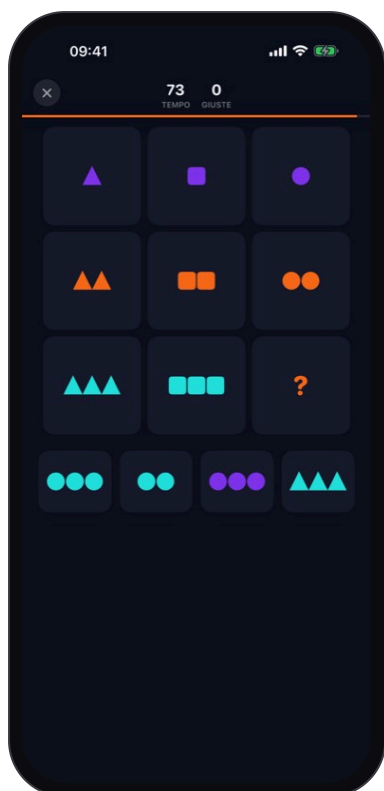
CAPITOLO 7

Logica

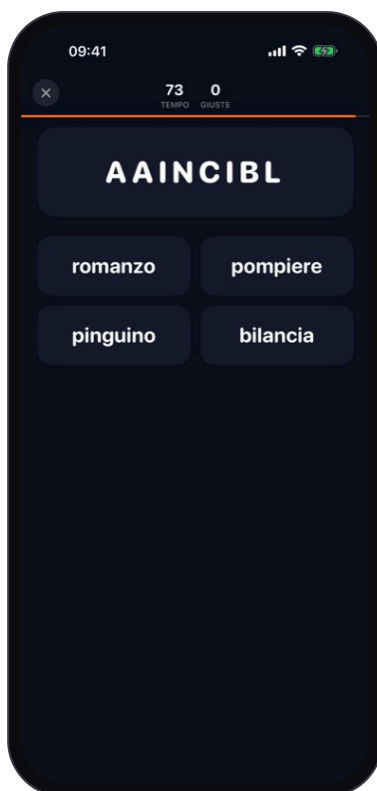
Schemi, parole, puzzle e giochi da tavolo

Capire una regola, rimettere in ordine delle lettere, trovare la mossa giusta: sono i giochi per ragionare. Si aprono dal triangolo **a sinistra** della Home. Qui ci sono anche i giochi da tavolo del Pacchetto Plus 2.

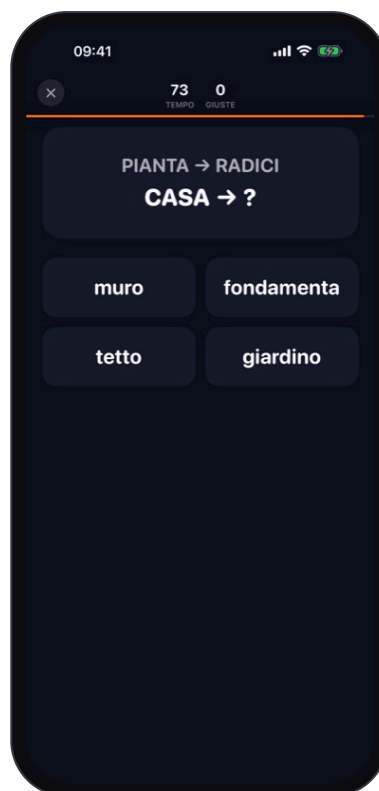
Gioco	Cosa fai
Matrici	Una griglia di figure segue una regola e manca l'ultima: scegli quella giusta.
Anagrammi	Le lettere di una parola sono mescolate: rimettile in ordine.
Analogie	«A sta a B come C sta a...»: trova la parola che manca.
Mini sudoku (Plus 1)	Ogni cifra una sola volta per riga, colonna e riquadro.
Il puzzle (Plus 1)	Un'immagine tagliata a pezzi: tocca due pezzi per scambiarli.
Tris (Plus 2)	Allinea tre segni, contro il telefono o un amico.
Quattro in fila (Plus 2)	Lascia cadere i gettoni e allineane quattro.
Parole crociate (Plus 2)	Incastra le parole date nella griglia.
Il solitario (Plus 2)	Salta le biglie finché ne resta una sola.
La regola nascosta (Plus 2)	Un segno inventato: capisci la regola dagli esempi.



Matrici



Anagrammi



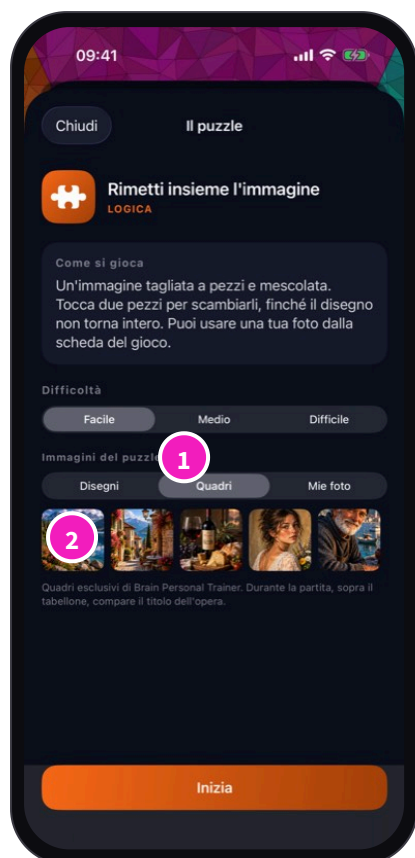
Analogie



BUONO A SAPERSI

Le parole di **Anagrammi**, **Analogie** e **Parole crociate** sono scritte apposta nella tua lingua, non tradotte.

Il puzzle con i quadri o con le tue foto



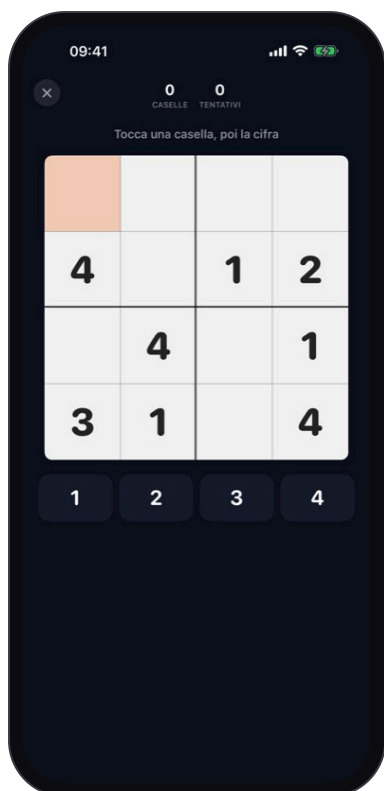
- 1 Scegli le immagini: **Disegni** dell'app, **Quadri** esclusivi o **Mie foto**.
- 2 Con **Quadri** vedi le miniature dei quadri che possono uscire.

- 1 Apri la scheda di **Il puzzle** nell'area **Logica**.
- 2 Tocca **Mie foto**.
- 3 Tocca il quadrato con il +. Si apre la galleria delle foto del telefono.
- 4 Tocca le foto che vuoi usare (al massimo dieci) e conferma in alto a destra.
- 5 Tocca **Inizia**: l'app sceglie una delle tue foto e la taglia a pezzi.

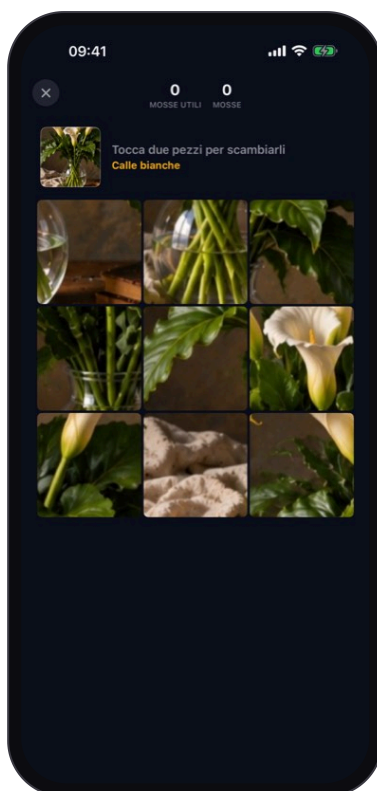


CONSIGLIO

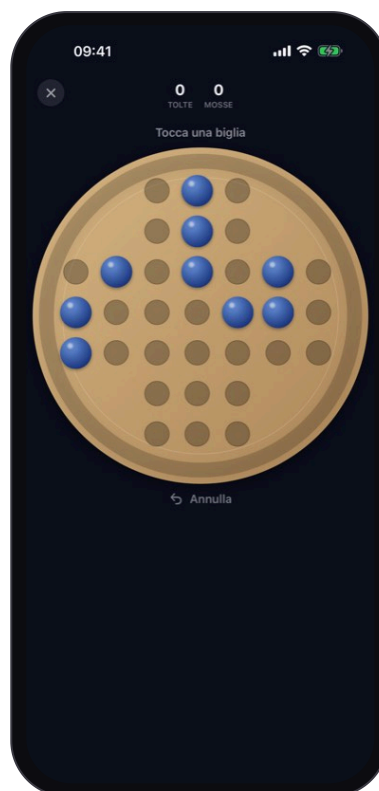
Le foto restano sul telefono. Per toglierne una, tocca la piccola **x** sulla sua miniatura.



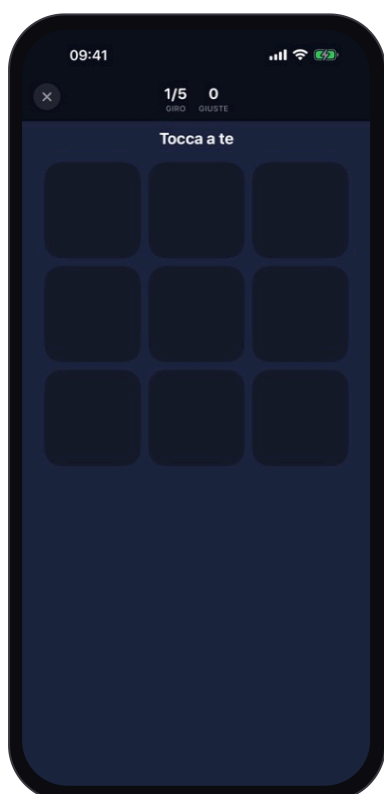
Mini sudoku (Plus 1)



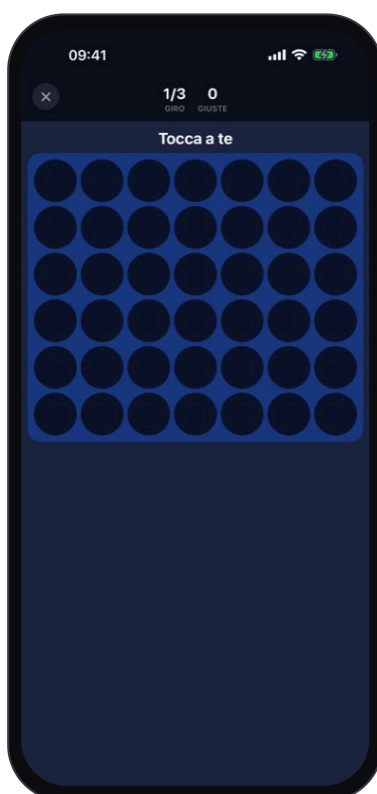
Il puzzle (Plus 1)



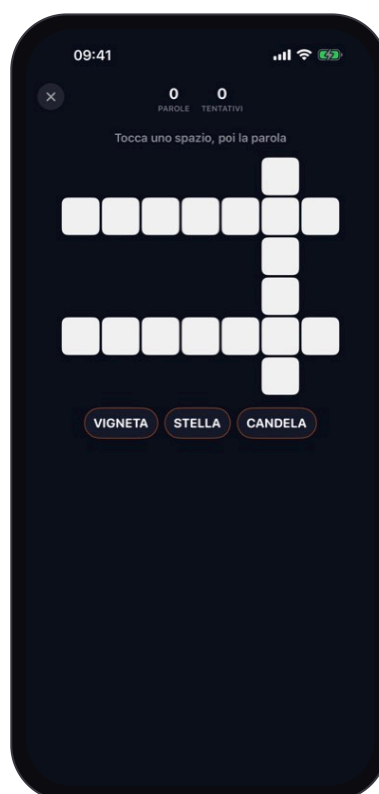
Il solitario (Plus 2)



Tris (Plus 2)



Quattro in fila (Plus 2)



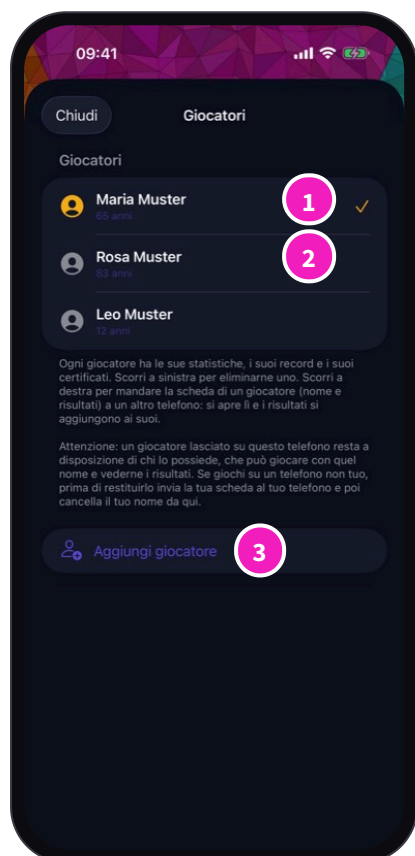
Parole crociate (Plus 2)

Tris e **Quattro in fila** si giocano contro il telefono. Con la Sfida (capitolo 11) puoi giocarli anche contro un'altra persona, ognuno con il suo telefono, a turno.

Più giocatori sullo stesso telefono

Ognuno con il suo nome e i suoi risultati

In famiglia spesso c'è un telefono solo, o un tablet in comune. L'app tiene separati i giocatori: ognuno ha il suo nome, la sua età, le sue statistiche, i suoi record e i suoi certificati.



1 Il giocatore che sta giocando adesso: ha la **spunta dorata**.

2 Gli altri giocatori: tocca un nome per passare a lui.

3 **Aggiungi giocatore**: una persona nuova.

Cambiare giocatore

- 1 Nella Home tocca il nome in alto al centro (la pillola scura con l'omino).
- 2 Nell'elenco tocca il nome di chi vuole giocare.
- 3 La finestra si chiude da sola. In alto nella Home ora c'è il nuovo nome.

Aggiungere un giocatore



- 1 Un avviso da leggere, se il telefono non è tuo.
- 2 Il nome della persona nuova.
- 3 La sua data di nascita.

- 1 Nella Home tocca il nome in alto, poi **Aggiungi giocatore**.
- 2 Scrivi il nome e gira le rotelle della data di nascita.
- 3 Se serve, accendi la **Modalità Senior**.
- 4 Tocca **Avanti**. Il nuovo giocatore diventa subito quello attivo.

Togliere un giocatore

- 1 Apri l'elenco dei giocatori (tocca il nome in alto nella Home).
- 2 Appoggia il dito sul nome da togliere e fallo scorrere **verso sinistra**. Compare il pulsante rosso **Cancella**.
- 3 Tocca **Cancella** e conferma.



ATTENZIONE

Cancellando un giocatore si cancellano anche tutti i suoi risultati. Se vuoi tenerli, prima manda la sua scheda (qui sotto) o fai un backup (capitolo 13).

Portare i risultati su un altro telefono

Hai giocato sul telefono di un amico? Con la **scheda del giocatore** ti mandi nome e risultati, e sul tuo telefono si aggiungono a quelli che hai già.

- 1 Apri l'elenco dei giocatori.
- 2 Appoggia il dito sul tuo nome e fallo scorrere **verso destra**. Compare il pulsante verde **Invia la scheda** : toccalo.
- 3 Scegli come mandarla: AirDrop, Messaggi, WhatsApp o Mail, verso il tuo telefono.
- 4 Sul tuo telefono apri il file ricevuto: si apre Brain Personal Trainer e ti dice quanti risultati nuovi sono arrivati.



SU UN TELEFONO NON TUO

Chi possiede il telefono può giocare con il tuo nome e vedere i tuoi risultati. Prima di restituirlo, manda la tua scheda al tuo telefono e poi cancella il tuo nome.

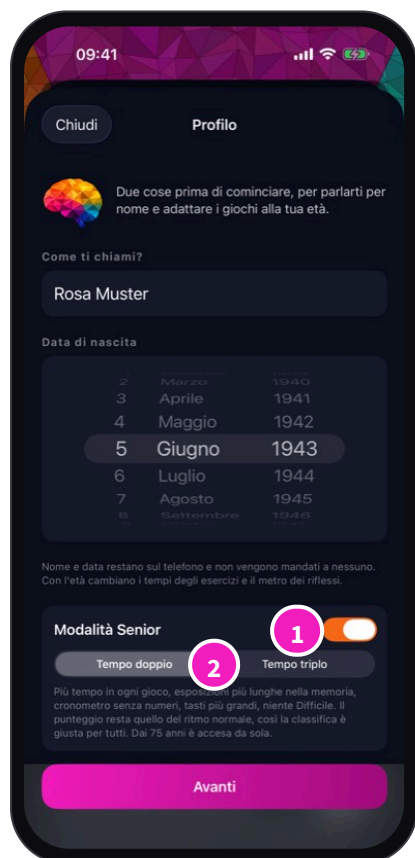
Per i nonni: la Modalità Senior

Più tempo, tasti più grandi, nessuna fretta

Questo capitolo è per chi ha più anni, e per i figli e i nipoti che preparano il telefono ai nonni. Allenare la mente con calma, ogni giorno, è un bel regalo che si fa a se stessi. La **Modalità Senior** toglie la fretta: più tempo per guardare, più tempo per rispondere.

Cosa cambia con la Modalità Senior

- Il **doppio o il triplo del tempo** in ogni gioco. Scegli tu: **Tempo doppio** o **Tempo triplo**.
- Nei giochi di memoria le cose da ricordare restano accese **più a lungo**.
- Il cronometro **non mostra i secondi** che scendono: c'è solo una barra colorata, più spessa. Niente numeri che mettono ansia.
- I **pulsanti delle risposte sono più grandi**.
- Il livello **Difficile** non c'è: si gioca a **Facile** o **Medio**.
- Basta **appoggiare il dito**: il tocco vale subito, non serve un colpetto veloce.



- 1 L'interruttore **Modalità Senior**: colorato vuol dire acceso.
- 2 Scegli **Tempo doppio** o **Tempo triplo**.

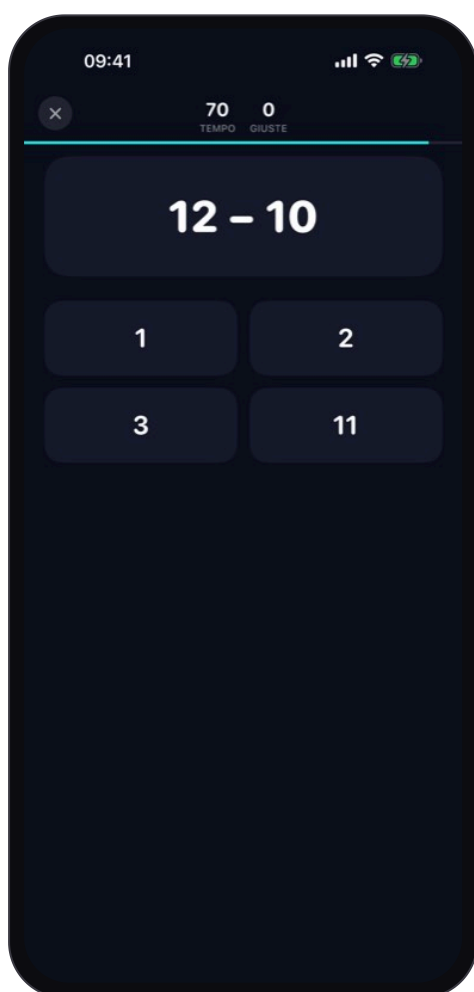
Accenderla

- 1 Controlla che in alto nella Home ci sia il nome giusto (quello del nonno o della nonna).
- 2 Tocca l'ingranaggio in alto a destra: si aprono le **Impostazioni**.
- 3 Nel riquadro **Profilo** tocca il nome della persona.
- 4 Tocca l'interruttore **Modalità Senior**: si colora.
- 5 Sotto, tocca **Tempo doppio** oppure **Tempo triplo**.
- 6 Tocca **Avanti**.

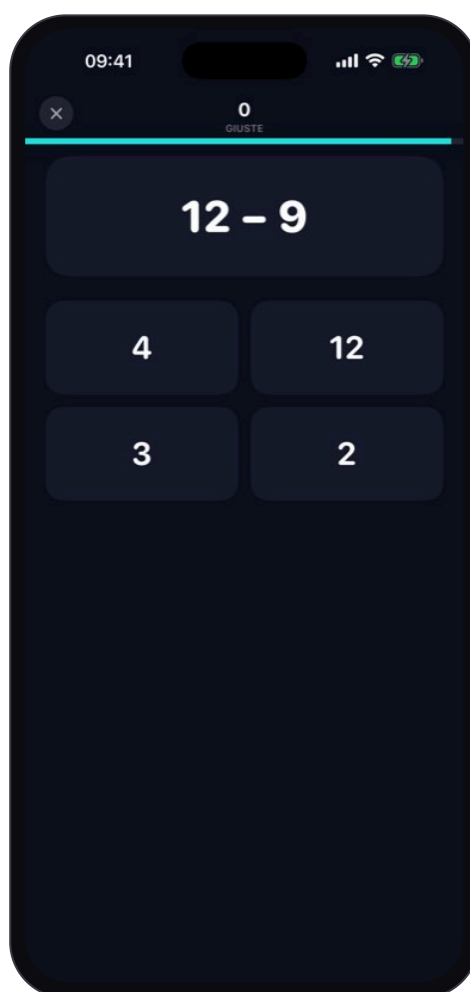


DAI 75 ANNI SI ACCENDE DA SOLA

Se la data di nascita dice 75 anni o più, la Modalità Senior è già accesa. Si può comunque spegnere, e chiunque, a qualsiasi età, la può accendere.



Normale: in alto i secondi che scendono.



Modalità Senior: niente secondi, solo la barra; pulsanti più grandi.

Il punteggio resta onesto

Con più tempo è più facile rispondere bene. Per questo l'app **non gonfia** il punteggio: lo calcola come se si giocasse al ritmo normale della propria età. Così i risultati si possono confrontare con quelli degli altri, anche nella classifica mondiale.

Da quali giochi cominciare

- **Coppie** con il mazzo **Animali** e 6 coppie: sereno, colorato, adatto anche a giocare con i nipoti.
- **Sequenza di colori**: si guarda, si ripete, e ogni giro è un po' più lungo.
- **Alla cassa** con la moneta di casa: un gesto di tutti i giorni.
- **A occhio**: non si conta niente, si guarda e si sceglie.
- **Le bandiere** con **Impara le bandiere** (Pacchetto Plus 2): si impara senza punti.

Se il telefono è del nipote

Non serve un telefono tutto per sé. Sul telefono di un figlio o di un nipote basta **aggiungere un giocatore** con il nome e la data di nascita della nonna (capitolo 8). I suoi risultati restano separati da quelli degli altri.



SCRITTE PIÙ GRANDI

Se i menu sono difficili da leggere, apri l'app **Impostazioni** dell'iPhone (l'icona grigia con l'ingranaggio), poi **Schermo e luminosità** e **Dimensioni testo**, e sposta la barra verso destra. Molte scritte dell'app diventano più grandi.



UN PO' OGNI GIORNO

Meglio cinque minuti al giorno che un'ora la domenica. Nelle statistiche il numero **Giorni di fila** conta i giorni in cui hai giocato senza saltarne uno.

Statistiche, certificato e classifica

I tuoi progressi, il foglio del record e la sfida mondiale

Vedere i propri progressi fa venire voglia di continuare. Tocca il tondo con il grafico **in alto a sinistra** nella Home: si aprono le **Statistiche** del giocatore attivo.



- 1 **Indice generale** : la media delle quattro aree, da 0 a 1000.
- 2 **Giorni di fila** : da quanti giorni giochi senza saltarne uno.
- 3 **Certificato del mese** : la tua partita migliore di questo mese.
- 4 La classifica mondiale (spenta, finché non la accendi).
- 5 **Per area** : un numero e una barra per ogni area.
- 6 Il grafico: il punteggio migliore di ogni giorno.

Più in basso, sotto **Esercizi**, c'è l'elenco dei giochi che hai fatto: quante partite e il tuo record in ognuno.



BUONO A SAPERSI

Nella versione gratuita il grafico mostra gli **ultimi 7 giorni**. Con il Pro vedi lo storico completo (capitolo 14).

Il certificato del mese



Ogni mese la tua partita migliore diventa un **certificato**, un bel foglio da stampare o da mandare a chi vuoi. Lo trovi nelle Statistiche, alla riga **Certificato del mese**, e anche alla fine di una partita da record.

1 Il certificato: nome, gioco, punti e data.

2 **Condividi o stampa**.

1 Nelle Statistiche tocca **Certificato del mese**.

2 Tocca **Condividi o stampa** in basso.

3 Scegli **Stampa** per la stampante di casa, oppure Mail, Messaggi o WhatsApp per mandarlo.

La sfida mondiale

Chi vuole può confrontarsi con giocatori di tutto il mondo della **stessa fascia d'età**. Le classifiche sono di **Game Center**, il servizio di giochi di Apple, e ricominciano da zero **ogni mese**. Le gare partono il **1° ottobre 2026**.

Fascia	Chi ci gioca
Fino a 24 anni	ragazzi e giovani
Da 25 a 59 anni	adulti
Da 60 a 74 anni	senior
Dai 75 anni in su	i più grandi

Il tuo punteggio del mese è la **somma dei tuoi migliori punteggi**, uno per ogni gioco. Più giochi diversi fai bene, più sali. Chi finisce primo nel mese riceve il certificato di **campione del mondo**.



- 1 La tua fascia d'età e i punti del mese.
- 2 **Mese in corso** : i primi dieci e il tuo posto.
- 3 La tua riga è evidenziata: **Tu**.

- 1 Tocca l'ingranaggio in alto a destra nella Home.
- 2 Nel riquadro **Profilo** accendi **Partecipa alla sfida mondiale** .
- 3 La prima volta l'iPhone ti chiede di entrare in Game Center con il tuo Apple ID: segui le istruzioni.
- 4 Da quel momento ogni partita conta. La classifica la vedi nelle Statistiche, alla riga **Classifica mondiale** .



ATTENZIONE

La sfida mondiale è **spenta** all'inizio. Se la lasci spenta, l'app non parla mai con Game Center e nessuno può sapere che la usi. Se la accendi, in classifica compare il tuo **nome di Game Center**, non il nome scritto nell'app. Su ogni telefono la può avere **un solo giocatore**.

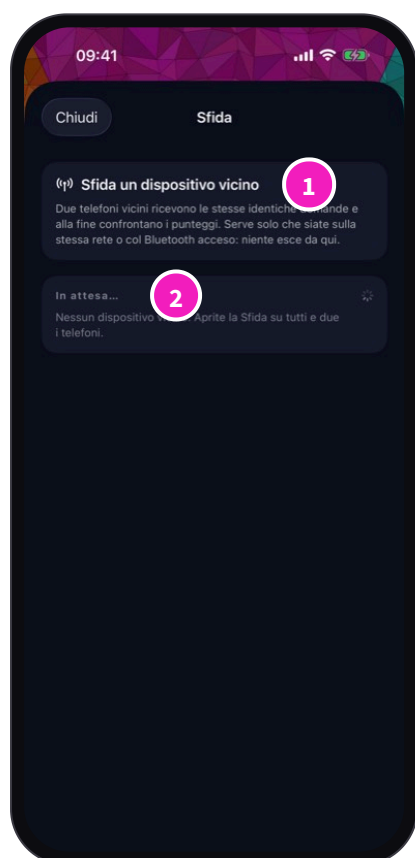
La Sfida fra due telefoni

Stesse domande, due telefoni, chi fa più punti

Il nipote contro il nonno, marito contro moglie, due amici al bar: con la **Sfida** due telefoni vicini ricevono le stesse identiche domande nello stesso momento. Alla fine si confrontano i punti. Non serve internet.

Cosa serve

- Due iPhone o iPad con Brain Personal Trainer, uno per persona.
- Il **Pro** su tutti e due i telefoni (capitolo 14).
- I due telefoni vicini, nella stessa rete Wi-Fi oppure con il Bluetooth acceso.



1 La spiegazione della Sfida.

2 Qui compaiono i telefoni vicini, con il pulsante **Invita**.

1 Tutti e due aprite l'app e toccate **Sfida** in fondo alla Home.

2 La prima volta l'iPhone chiede il permesso di cercare dispositivi sulla **rete locale**: toccate **Consenti**.

- 3 Su un telefono compare il nome dell'altro: tocca **Invita**. Dopo un attimo in alto c'è scritto **Collegato** con il nome dell'altro.
- 4 Chi ha invitato sceglie il gioco sotto **Scegli l'esercizio** e tocca **Inizia**.
- 5 La partita parte su tutti e due i telefoni. Alla fine ognuno vede i due punteggi: **Hai vinto**, **Ha vinto l'altro** o **Pareggio**.



BUONO A SAPERSI

La difficoltà della Sfida è quella che hai scelto l'ultima volta nella scheda di un gioco. Nella Sfida si possono fare i giochi **a tempo**, e anche il puzzle, Tris e Quattro in fila se avete i pacchetti.

Il puzzle a sorpresa

Nella sfida al puzzle ognuno sceglie **la foto che l'altro dovrà ricomporre**: dalla galleria, dal proprio album del puzzle o una dell'app. Vince chi finisce prima. La foto passa solo fra i due telefoni e non resta salvata.

Tris e Quattro in fila a turni

Con il Pacchetto Plus 2 potete giocare a Tris e a Quattro in fila uno contro l'altro: ognuno muove sul proprio telefono, a turno. Quando tocca a te lo schermo te lo dice.

12

Impostazioni e aspetto

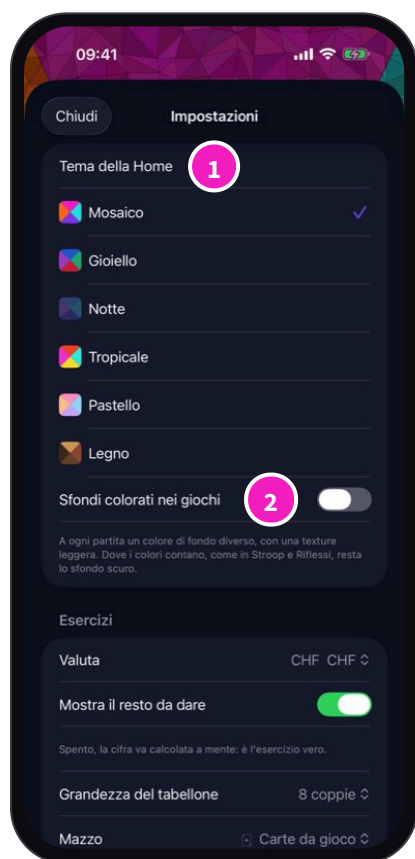
Profilo, colori della Home, opzioni dei giochi e lingua

Nelle impostazioni rendi l'app più tua: i colori, le opzioni dei giochi, il tuo profilo. Per aprirle tocca l'**ingranaggio in alto a destra** nella Home. Per chiuderle tocca **Chiudi** in alto a sinistra.

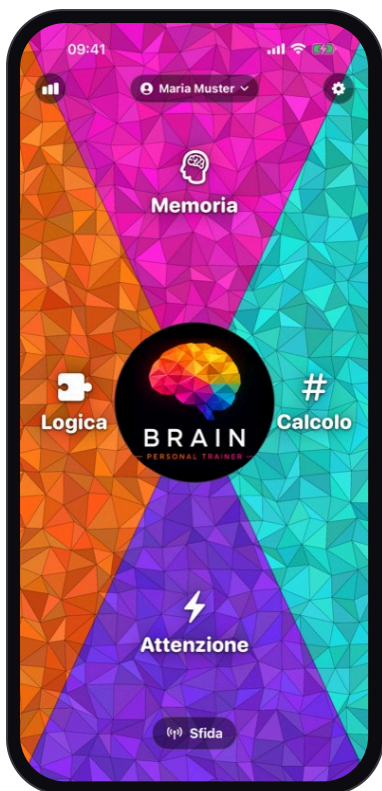
Il profilo

Nel riquadro **Profilo** tocca il tuo nome per cambiare nome o data di nascita. Lì sotto ci sono anche la **Modalità Senior** (capitolo 9) e la sfida mondiale (capitolo 10). La riga **Giocatori** apre l'elenco dei giocatori (capitolo 8).

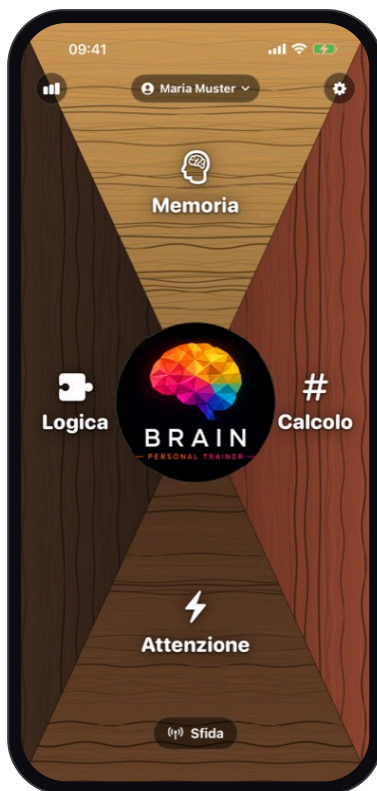
I colori della Home



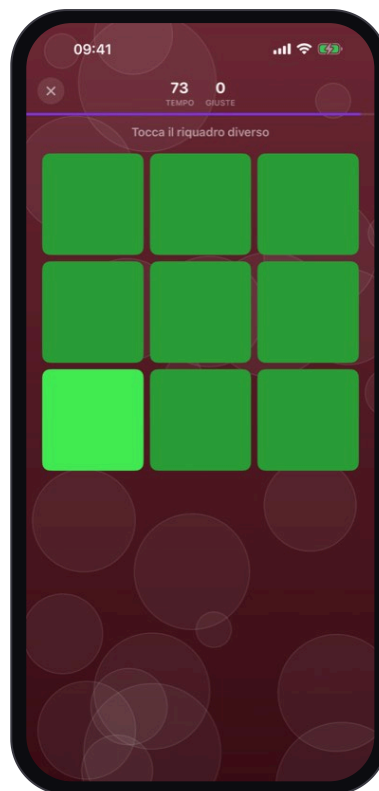
- 1 **Tema della Home** : sei combinazioni di colori. Tocca quella che ti piace: la spunta si sposta.
- 2 **Sfondi colorati nei giochi** : ogni partita con un colore di fondo diverso.



Tema **Mosaico** (quello di partenza)

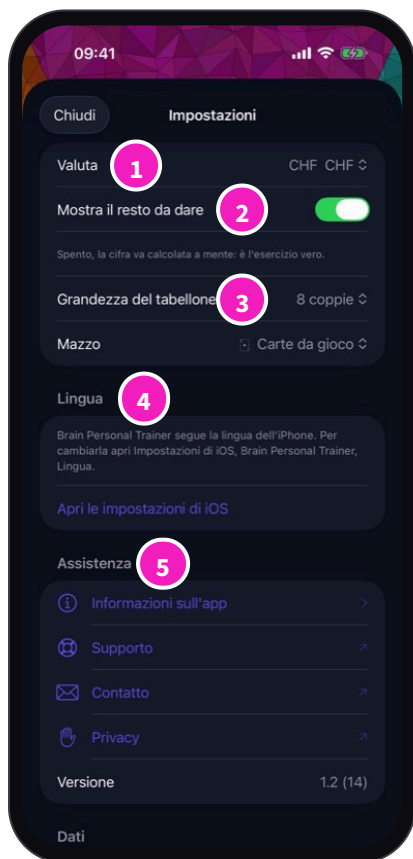


Tema **Legno**



Un gioco con lo sfondo colorato

Le opzioni dei giochi



Queste scelte si trovano anche nella scheda di ogni gioco: puoi cambiarle da lì, un attimo prima di giocare.

- 1 **Valuta** per il gioco Alla cassa.
- 2 **Mostra il resto da dare** : acceso o spento.
- 3 **Grandezza del tabellone** e **Mazzo** delle Coppie.
- 4 **Lingua** : come cambiarla.
- 5 **Assistenza** : informazioni, aiuto e contatti.

La lingua

L'app parla la lingua del telefono. Se vuoi un'altra lingua solo per questa app:

- 1 Nelle impostazioni dell'app, nel riquadro **Lingua**, tocca **Apri le impostazioni di iOS**.
- 2 Si aprono le impostazioni dell'iPhone per Brain Personal Trainer. Tocca **Lingua**.
- 3 Scegli la lingua che vuoi e torna all'app.

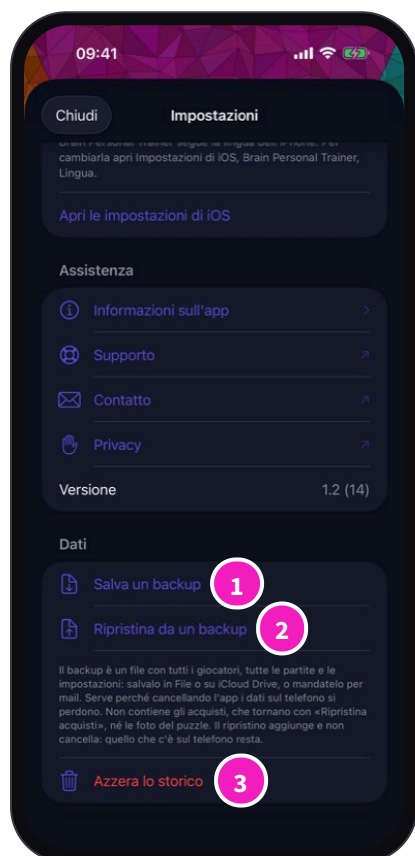
Assistenza

- **Informazioni sull'app**: una presentazione dell'app, con i giochi e le regole.
- **Supporto**: apre la pagina di aiuto sul sito.
- **Contatto**: scrive un'e-mail a chi ha fatto l'app.
- **Privacy**: apre la pagina che spiega cosa succede ai tuoi dati.
- **Versione**: il numero della versione, utile se scrivi per chiedere aiuto.

Backup: i tuoi dati al sicuro

Un file con giocatori, partite e impostazioni

Tutti i risultati stanno sul telefono. Se cancelli l'app, o se cambi telefono, si perdono. Il **backup** è un file che li contiene tutti: lo salvi in un posto sicuro e, quando serve, lo rimetti.



Le trovi in fondo alle impostazioni, nel riquadro **Dati**. Scorri verso il basso.

- 1 **Salva un backup** : crea il file.
- 2 **Ripristina da un backup** : rimette i dati da un file.
- 3 **Azzerare lo storico** : cancella i risultati del giocatore attivo.

Salvare un backup

- 1 Tocca l'ingranaggio in alto a destra nella Home e scorri fino in fondo.
- 2 Tocca **Salva un backup**. Si apre la finestra per condividere.
- 3 Tocca **Salva su File** e scegli **iCloud Drive**, poi **Salva** in alto a destra. Oppure manda il file a te stesso per e-mail.

Rimettere un backup

- 1 Nelle impostazioni dell'app, in fondo, tocca **Ripristina da un backup**.

- 2 Cerca il file del backup (per esempio in iCloud Drive) e toccalo.
- 3 L'app ti dice quanti giocatori e quante partite ha aggiunto.

Se hai mandato il backup per e-mail, puoi anche toccare il file allegato nel messaggio: si apre direttamente Brain Personal Trainer.



BUONO A SAPERSI

Il ripristino **aggiunge e non cancella**: quello che c'è già sul telefono resta. Nel backup non ci sono gli acquisti (tornano con **Ripristina gli acquisti**, capitolo 14) né le foto del puzzle.



ATTENZIONE

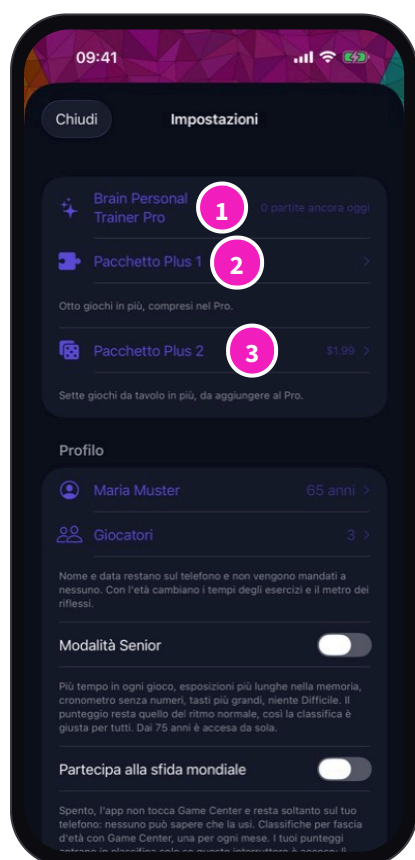
Azzera lo storico cancella per sempre tutti i risultati del giocatore attivo. L'app chiede conferma prima di farlo.

Gratis, Pro e pacchetti

Cosa è gratis, cosa costa e come si compra

Brain Personal Trainer si scarica gratis e si può usare gratis ogni giorno. Chi gioca spesso può comprare il **Pro**: si paga **una volta sola**, non è un abbonamento.

	Gratis	Con il Pro
I 14 giochi di base	tutti, a tutte le difficoltà	tutti
Partite al giorno	6	senza limite
Statistiche	ultimi 7 giorni	storico completo
Sfida fra due telefoni	no	sì
Pacchetto Plus 1 (8 giochi)	no	compreso
Pacchetto Plus 2 (7 giochi da tavolo)	no	si compra a parte



In cima alle impostazioni vedi cosa hai e cosa puoi aggiungere.

- 1 Il Pro, con le partite gratuite che restano oggi.
- 2 Il **Pacchetto Plus 1**: compreso nel Pro.
- 3 Il **Pacchetto Plus 2**, con il suo prezzo.

Chi ha già tutto può nascondere i giochi di un pacchetto con gli interruttori **Mostra il Pacchetto Plus 1** e **Mostra il Pacchetto Plus 2**, in cima alle impostazioni. Serve per esempio a chi preferisce un elenco più corto.

Le sei partite gratuite

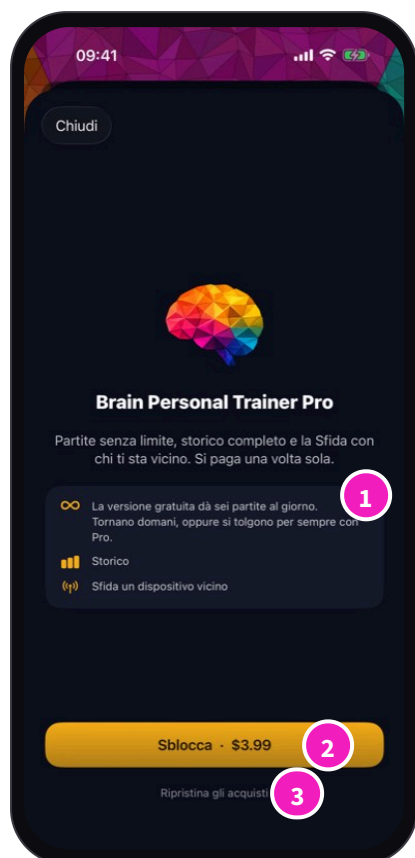


Nella versione gratuita puoi fare **sei partite al giorno**, in qualsiasi gioco. Dopo la sesta, il pulsante per iniziare cambia. Il giorno dopo le sei partite tornano da sole.

Una partita lasciata a metà con la **x** non conta.

1 Al posto di **Inizia** c'è scritto **Per oggi basta**.

Comprare il Pro



1 Cosa dà il Pro.

2 **Sblocca** con il prezzo: tocca per comprare.

3 **Ripristina gli acquisti** : se lo hai già comprato.

1 Tocca l'ingranaggio in alto a destra nella Home.

2 Tocca la prima riga, **Brain Personal Trainer Pro**.

3 Tocca il pulsante dorato **Sblocca**.

4 Conferma con il riconoscimento del viso, con il dito o con la password, come per ogni acquisto su App Store.

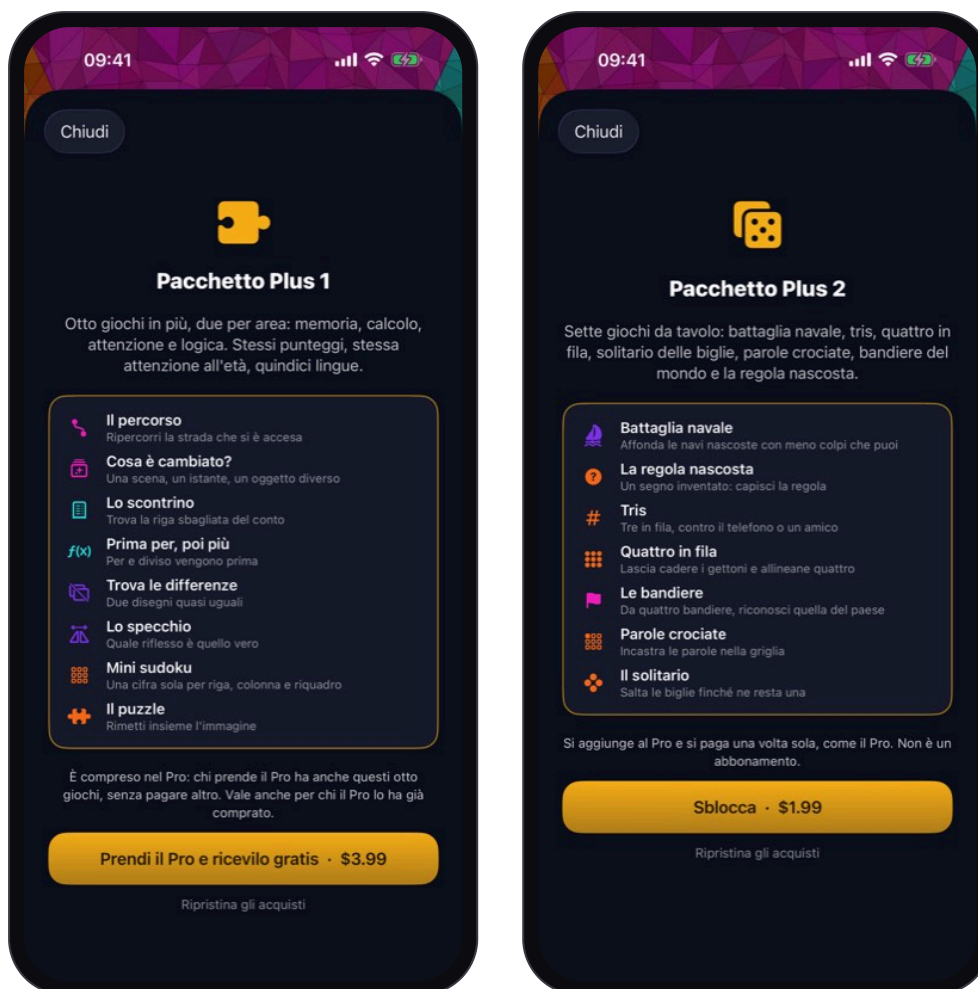
5 Fatto: nelle impostazioni ora c'è scritto **Hai Brain Personal Trainer Pro. Grazie.**



QUANTO COSTA

In Svizzera il Pro costa **CHF 3.90** e il Pacchetto Plus 2 **CHF 2.00**. Negli altri paesi il prezzo è quello di Apple per quel paese (per esempio 3,99 € e 1,99 €): lo vedi sempre scritto sul pulsante prima di comprare. Le immagini di questo manuale mostrano i prezzi in dollari: sul tuo telefono compare la moneta del tuo paese.

I due pacchetti di giochi



Pacchetto Plus 1: otto giochi, compresi nel Pro.

Pacchetto Plus 2: sette giochi da tavolo, da aggiungere al Pro.

- Il **Pacchetto Plus 1** ha otto giochi, due per area. È **compreso nel Pro**: chi compra il Pro lo ha subito, senza pagare altro. Vale anche per chi il Pro lo aveva comprato prima.
- Il **Pacchetto Plus 2** ha sette giochi da tavolo: battaglia navale, tris, quattro in fila, solitario, parole crociate, bandiere e regola nascosta. **Si aggiunge al Pro**: prima serve il Pro, poi si compra il pacchetto, una volta sola.

- 1 Nelle impostazioni tocca la riga **Pacchetto Plus 2**. Oppure tocca un gioco con il lucchetto.
- 2 Si apre la pagina del pacchetto con l'elenco dei giochi.
- 3 Tocca **Sblocca** e conferma l'acquisto.

Privacy e problemi

Dove stanno i tuoi dati, e cosa fare se qualcosa non va

Molte app raccolgono dati su chi le usa. Brain Personal Trainer no. Ecco cosa vuol dire, in parole semplici.

- **Nessun account:** non devi registrarti né dare la tua e-mail.
- **Nessuna pubblicità** e nessuno che ti segue.
- Nome, data di nascita e risultati restano **sul tuo telefono**, in un file dell'app.
- La **rete locale** si usa solo per la Sfida fra due telefoni vicini.
- **Game Center** si usa solo se accendi la sfida mondiale. Se è spenta, nessuno sa che usi l'app.
- Le foto del puzzle restano sul telefono. Quella mandata nella sfida al puzzle non viene salvata.

Se qualcosa non funziona

Cosa succede	Cosa fare
Il pulsante dice Per oggi basta .	Hai fatto le sei partite gratuite di oggi. Domani tornano, oppure puoi prendere il Pro.
Nella Sfida non compare l'altro telefono.	Apri la Sfida su tutti e due i telefoni. Controllate Wi-Fi o Bluetooth. Nelle Impostazioni dell'iPhone → Privacy e sicurezza → Rete locale, Brain Personal Trainer deve essere acceso.
Ho comprato il Pro ma non lo vedo.	Apri la pagina del Pro e tocca Ripristina gli acquisti . Controlla di usare lo stesso Apple ID.
Nelle Statistiche non c'è niente.	Guarda il nome in alto nella Home: forse è attivo un altro giocatore.
La sfida mondiale non si accende.	Entra in Game Center: Impostazioni dell'iPhone → Game Center. Poi riprova.
I risultati sono spariti dopo aver reinstallato l'app.	Se avevi fatto un backup, rimettilo (capitolo 13). Senza backup non si possono recuperare.
Qualcosa non va e non sai perché.	Molti piccoli problemi si risolvono chiudendo l'app e riaprendola. Se non basta, scrivici: l'indirizzo è sull'ultima pagina di questo manuale.



DOMANDE FREQUENTI

Domande frequenti

Le risposte alle domande più comuni

? Serve internet per giocare?

No. Tutti i giochi funzionano anche senza connessione. Internet serve solo per comprare il Pro e per la sfida mondiale.

? Quanto dura una partita?

Di solito un minuto. I giochi a livelli durano finché non sbagli; le Coppie e il puzzle finché il tabellone è completo.

? Perché l'app vuole la mia data di nascita?

Per adattare i giochi alla tua età: con gli anni i tempi si allungano e il metro dei riflessi cambia. La data resta sul telefono.

? Posso usare l'app sull'iPad?

Sì. Funziona su iPhone e iPad. Lo schermo è più grande, ma pulsanti e giochi sono gli stessi.

? Il Pro è un abbonamento?

No. Si paga una volta sola e resta per sempre. Lo stesso vale per il Pacchetto Plus 2.

? Il Pro vale anche per mia moglie, sul suo telefono?

Il Pro è legato all'Apple ID di chi l'ha comprato. Sui telefoni con lo stesso Apple ID si recupera con **Ripristina gli acquisti**. Su un telefono con un altro Apple ID va comprato a parte. Sullo stesso telefono, invece, vale per tutti i giocatori.

? Ho perso il telefono. I miei risultati?

Se avevi salvato un backup in iCloud Drive o nella tua e-mail, sul nuovo telefono installa l'app e ri-metti il backup (capitolo 13). Il Pro torna con **Ripristina gli acquisti**.

? Cosa vogliono dire i punti?

Ogni partita vale da 0 a 1000 punti. 500 è una partita discreta, sopra 700 è molto buona. La precisione conta più della velocità.

? Posso giocare con i nipoti?

Sì: aggiungete un giocatore per ciascuno sullo stesso telefono (capitolo 8), oppure, con due telefoni, usate la Sfida (capitolo 11).

? Chi vede il mio nome nella classifica mondiale?

Nessuno, se la sfida mondiale è spenta. Se la accendi, in classifica compare il tuo nome di Game Center, non quello che hai scritto nell'app.

? Come faccio a stampare il certificato?

Nelle Statistiche tocca **Certificato del mese**, poi **Condividi o stampa** e scegli Stampa.

? Posso togliere i giochi che non mi piacciono?

I giochi di base restano sempre. I giochi dei pacchetti si possono nascondere con gli interruttori in cima alle impostazioni.

? Perché non vedo il livello Difficile?

Con la Modalità Senior accesa, e dai 75 anni, il livello Difficile non c'è: si gioca a Facile o a Medio.

Serve aiuto?

Se qualcosa non è chiaro o non funziona come descritto, scrivici: rispondiamo di persona, nella tua lingua.



SCRIVICI

support@banfis.ch

SITO DELL'APP

lb26.ch/braintrainer-support

Inquadra il codice con la fotocamera del telefono per aprire la pagina dell'app.



Brain Personal Trainer

Manuale d'uso · Edizione settembre 2026