

Todos los [resultados deportivos](#) en **Multimarcador**[Iniciar sesión](#) | [Regístrate](#)

Granada

[Listas](#)[Foros](#)[Calle 20](#)[Resultados deportivos](#)

[Portada](#) | [Tu ciudad »](#) | [Gente](#) | [Tele](#) | [Deportes](#) | [Tecnología](#) | [Videojuegos](#) | [Cine](#) | [Música](#) | [Zona 20](#) | [Vivir Vivir](#) | [Servicios »](#)

[Cartas de los lectores](#) | [Tele](#) | [Cartelera](#) | [Fotos antiguas](#) | [Callejero](#) | [Empleo](#) | [Edición impresa](#) | [Mini20](#) | [RSS](#) | [Conciertos](#) | Granada ☀ 31°C [Ver más ciudades](#)

Martes, 24/06/08. **Actualizado hace 1 minuto**Haz 20minutos.es [tu página de inicio](#) | 363.253 lectores diarios (OJD abril 2008)[Enviar](#)[Imprimir](#)Artículo 5 de 5 en [Granada](#) « [Anterior](#) - [Siguiente](#) »**Enviar a:**

[Menéame](#) | [Digg](#) | [Del.icio.us](#) | [Technorati](#) | [Yahoo](#) | [Fresqui](#)

Nota: debes estar registrado en estos servicios para anotar el contenido

[¿Hará sol mañana?](#)[Callejero y mapa 2008](#)

Disfruta de un entrenador personal las 24 horas del día a través de Internet y el móvil

A. HUERTAS. 23.06.2008



Una empresa granadina crea un portal interactivo para hacer ejercicio físico.

Los usuarios pueden seguir los ejercicios por el teléfono móvil.

El profesor on-line guía al deportista dependiendo del lugar en el que se realicen los ejercicios.

CONSULTA AQUÍ MÁS [NOTICIAS DE GRANADA](#)

¿El verano ya ha llegado y los michelines siguen ahí? ¿Tienes poco tiempo para ir al gimnasio o te resulta demasiado caro? Hacer **ejercicio físico bajo control médico y asesorado por especialistas** es ahora más fácil y barato gracias a [Entrenatech](#).

Esta empresa, promovida por la [Universidad de Granada](#) y ubicada en el [Parque Tecnológico de Ciencias de la Salud de Granada](#), es la primera en España en lanzar un portal interactivo al servicio de la imagen. Un grupo de profesionales del campo de la educación física y la salud se han unido para guiar a los deportistas en sus entrenamientos. Con sólo entrar en la página web cualquier persona puede contratar un entrenador personal con el que tendrá **contacto directo las 24 horas del día**.

Los entrenamientos son **personalizados y permiten a los usuarios seguirlos a través del teléfono móvil**. "La primera fase es rellenar un cuestionario sobre el nivel físico, peso, edad...", matiza Ignacio Chiroso Ríos, gerente de la empresa.

Entrenatech ofrece varias alternativas: realizar **los ejercicios en casa, al aire libre o un gimnasio**. "Nos adaptamos a todas necesidades en cualquier situación. Si por el trabajo una persona prefiere hacer deporte en casa su entrenador le explica que ejercicios debe hacer y durante cuanto tiempo dependiendo de los objetivos del cliente, pero si en vacaciones se marcha a la playa, cambiamos la rutina sobre la marcha", explica Chiroso.

Las imágenes de los ejercicios son en tres dimensiones o en formato pdf, con explicaciones. El precio varía en función del número de días que se desee entrenar, así hacer ejercicio físico **tres días en semana cuesta 25 euros al mes, y todos los días, 35 euros**.

CONSULTA AQUÍ MÁS [NOTICIAS DE GRANADA](#)

Artículos relacionados

[Adelgazar aumenta la pérdida de masa ósea aunque se haga ejercicio](#) (20/06/08)

[Wii Fit se presenta en España](#) (09/04/08)

[Un gimnasio canadiense incluye la consola Wii en su tabla de ejercicios](#)

[Ahora en portada...](#)**20**minutos.es

El superávit del Estado se ha reducido un 80% desde 2007

[Comentarios \(4\)](#)

El español es el idioma que más crece en la red

Ya cuenta con **más 100 millones usuarios**.

[Comentarios \(6\)](#)

Un español cumple cadena perpetua en Australia

M. R. PRIEGO

[Comentarios \(41\)](#)

Solbes recomienda que los españoles se vayan de vacaciones pese a la crisis
Corbacho eleva la previsión de la tasa de paro al 11% para el año 2009.

A. L. [Comentarios \(64\)](#)

El PP propone ampliar dos semanas los permisos de



Una montañista se salva en los