





PREGUNTA 1:
¿Qué dice el largo de tus dedos sobre tu Vida Amorosa?
[¡Averígualo!](#)



Tecnología

Últimas Noticias

Fotos

Celular & Wireless

Cine & Foto

Descargas

Gadgets

Hardware & Software

Internet

Negocios & TI

Imprimir

Enviar

07 de marzo de 2010, 01:55

Adiós al gimnasio con la ayuda de la tecnología

¡Hola al ejercicio! Hacer deporte siempre es saludable, pero acudir al gimnasio estresado no es tan sano. Las nuevas consolas de entretenimiento facilitan el deporte en casa a cualquier hora. ¿Se apunta?

El ocio tecnológico es una herramienta muy útil además de para divertirse para poner a tono los músculos y en forma las articulaciones.

Comida sana y ejercicio es una recomendación permanente de los médicos hacia sus pacientes, pero no siempre disponemos del tiempo necesario para acudir a un gimnasio y ponernos en forma.

Con ese objetivo las plataformas dirigidas al ocio han potenciado herramientas para que a cualquier hora podamos practicar ejercicios. Que tiene insomnio, practique algo de ejercicio y dejará de dar vueltas en la cama; un rato libre antes de recoger a los niños, empiece con los estiramientos; robe unos minutos a la tarde antes de ponerse a hacer la cena, luego emprenderá la tarea con más ánimo.

Entrenador personal en casa

Wii Fit Plus es lo más parecido a tener un entrenador personal que ponga en forma su cuerpo y su mente. Una versión avanzada del Wii Fit al que se incorporan nuevos ejercicios.

En la primera versión, el videojuego de Nintendo permitía, con la ayuda de una alfombrilla de equilibrio, desde esquiar en casa hasta hacer yoga, aeróbic o caminar por la cuerda floja.

"Desde una abuelita a un niño, pasando por deportistas o personas que se quieren mantener en forma, todo el mundo puede utilizar estos juegos, que ayudan a quemar calorías, hacer ejercicio y ejercitar el equilibrio", aseguró en su presentación la entrenadora profesional Ary Núñez.

El juego, que incluye más de cuarenta tipos de ejercicios y se vende junto a la alfombrilla tiene entre sus actividades el esquí, snowboard y aerobio hasta yoga, hula hoop, estiramientos, footing y ejercicios de equilibrio, al tiempo que ofrece la tutoría de entrenadores virtuales que dan consejos y corrigen posturas.

Como si de un requerimiento médico se tratara, antes de empezar a realizar los ejercicios, el sistema toma medidas al usuario y calcula su índice de masa corporal y su "edad" física, para luego elaborar un programa de entrenamientos diarios "personalizados", según el cual permite hacer un seguimiento de los avances logrados e ir generando nuevas actividades.

El nuevo sistema avanzado, el Wii Fit Plus permite personalizar la práctica de yoga y los entrenamientos con un plan continuo de ejercicio adaptado a las metas que se proponga cada uno.

Diseña su tabla de ejercicios

Últimas de Gadgets

01:55 » [Adiós al gimnasio con la ayuda de la tecnología](#)

01:44 » [CeBIT 2010: Gigabyte exhibe su lector de e-book con Android](#)

20:19 » [XBox Live permite que los usuarios expresen preferencias sexuales](#)

17:56 » [Viejos controles de juegos electrónicos en peligro de extinción](#)

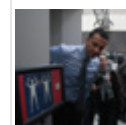
17:28 » [Se retrasa lanzamiento del iPad en Estados Unidos al 3 de abril](#)

[VER+](#)

Últimas fotos de Tecnología



[Consoles que conquistaron el mundo](#)



[Aeropuerto ensaya escáner de cuerpo completo](#)

[VER+](#)

Además, le permite ejercitar aquellas partes del cuerpo que considere que necesitan más atención y tonificarlas por separado, también podrá mejorar su postura corporal y aliviar la fatiga. Más de 30 ejercicios diferentes le facilitarán la tarea.

Si no se siente especialmente apto para diseñar su propia tabla de ejercicios, la Wii Fit Plus lo hará de manera aleatoria. El entrenamiento "Estilo de vida" propone combinaciones de ejercicios con el fin de entrenar músculos y conseguir mayor flexibilidad e, incluso, calentar manos y pies para liberar la tensión. El denominado "Juventud" le permitirá entrenar la parte inferior del cuerpo al mismo tiempo que el cuerpo y la mente.

Contiene una opción multijugador que incluye actividades para toda la familia. Hasta ocho jugadores pueden competir entre sí con una tabla de juegos de equilibrio y ejercicios.

Marta Alegre Frandovínez, fisioterapeuta y directora de la Clínica de Fisioterapia Alegre en España avala el programa de ejercicios de esta consola afirmando que las personas que acuden al gimnasio "no aprenden a controlar su centro de gravedad, y muchos de ellos, al no tener una orientación profesional acaban lesionados. Wii Fit Plus permite que el usuario conozca dónde está su centro de gravedad, controlarlo de una forma correcta y así realizar adecuadamente los ejercicios y evitar las lesiones".

Sony a través de PlayStation fue pionera en este tipo de juegos con el EyeToy Kinet ic, con cuatro zonas temáticas, varios niveles de dificultad y dos modos de juego, rápido y entrenador personal. Los juegos van desde el yoga, kick boxing, aeróbic con los que se pretende ejercitar el movimiento aero y tonificar el cuerpo y la mente.

Incorpora desde baile, aeróbic, defensa personal, y disciplinas para potenciar el cuerpo y mente. Su régimen de fitness se adapta y anima al jugador a desarrollar y mejorar sus ejercicios.

La Universidad de Granada realizó un estudio sobre el uso de este juego de PlayStation 2, aplicado a 30 mujeres de entre 10 y 40 años. Después de un tratamiento de ocho semanas con tres sesiones en cada una de ellas, los investigadores han aportado como puntos fundamentales de beneficio: la mejora en parámetros tales como la capacidad aeróbica, bioquímica sanguínea, coordinación, autoconcepto o la motivación.

Según el estudio, la coordinación y la percepción personal han sido factores que también se han visto mejorados, "pero sin duda alguna, la principal variable ha sido la de la motivación". Las mujeres que participaron en la investigación han mostrado, tras ella, un nivel de satisfacción realmente alto debido a que, además de divertirse, comprobaban día a día sus progresos.

En otoño, Sony pondrá a la venta Motion Controller que se combinará con la cámara PlayStation®Eye y añadirá más horas de entretenimiento al sistema PlayStation®3.

El Motion Controller será capaz de reconocer la cara y la voz de los usuarios, así como el movimiento del cuerpo y Playstation Eye puede llevar la imagen de los jugadores hasta la pantalla de televisión.

El nuevo Motion Controller está equipado con dos sensores de movimiento, tres ejes giroscópicos y tres ejes acelerómetros capaces de detectar el ángulo del controlador y el movimiento de la mano del usuario.

¿Se decide a ponerse en forma?

EFE

Agencia EFE - Todos los derechos reservados. Está prohibido todo tipo de reproducción sin autorización escrita de la Agencia EFE S/A.

Comparta esta noticia

¿Que es esto?

 del.icio.us  Facebook  Technorati
 My Yahoo!  Menéame  Fresqui