El gimnasio Gym-Tonic Sport Center de Corella y el Ayuntamiento de Valtierra han firmado un acuerdo con la empresa My Vitale de Villava por el cual todas las personas residentes en Valtierra puedan acceder a todos sus contenidos de la aplicación Mootiv-Entrenador personal. Así, quienes entren podrán utilizar tanto los servicios ofrecidos habitualmente de forma gratuita como aquellos personalizados que son de pago.

Este sistema estará operativo mientras se mantenga el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

La app Mootiv-Entrenador personal puede descargarse en cualquier dispositivo tanto Android como IOS. Para comenzar a trabajar hay que darse de alta a través del correo electrónico, Google o Facebook. El primer paso es completar el perfil deportivo e informar de los objetivos para que los entrenadores puedan asignar los programas personales más apropiados para cada caso. Se introducen datos como edad, peso, altura y frecuencia cardiaca, el nivel físico, el tipo de ejercicio que se quiere realizar y la duración de los entrenamientos, además del material disponible. Asimismo, se indica si las personas usuarias tienen algún tipo de patología.

A continuación, los entrenadores, que están disponibles a través de la app, preparan y envían un programa de entrenamiento individualizado adaptada a las necesidades de cada persona y remiten un listado de ejercicios con vídeos demostrativos. Estos profesionales responden a dudas y ofrecen consejos concretos. Por último, con Mootiv-Entrenador personal también es posible obtener estadísticas de los entrenamientos diarios, semanales y mensuales, de las calorías que se han quemado, etc.

Algunos de los objetivos que propone el sistema son adelgazar, tonificación, abdominales, entrenamiento total, *cross training*, cardio saludable o espalda sana. Cuenta con programas específicos para algunas patologías crónicas como hipertensión arterial, osteoporosis, diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o fibromialgia. También ofrece adaptaciones para personas mayores con ejercicios y metodología específicos.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.myvitale.mootiv>

<https://apps.apple.com/es/app/mootiv-entrenador-personal/id1489442001>

Porque Valtierra, aún en casa sigue activa!!!!

#yomequedoyentreno