

152.17. Kirola egiteko aplikazioa**KIROLA EGITEKO APLIKAZIOA ZABALDU DU IRUÑEKO UDALAK**

'Mootiv-Entrenatzaile pertsonala' aplikazioa Android zein IOS gailuetan deskarga daiteke. Lehenengo pausoa da kirol-profila osatzea eta helburuen berri ematea, entrenatzaileek kasu bakoitzerako programa pertsonal egokienak esleitu ahal izateko. Adina, pisua, altuera eta bihotz-maiztasuna, maila fisikoa, egin nahi den ariketa-mota eta entrenamenduen iraupena... datu horiek sartzen dira, eskura dugun materialaz gain. Halaber, erabiltzaileek patologiaren bat duten adierazi behar dute. Ondoren, aplikazioaren bidez eskuragarri dauden entrenatzaileek pertsona bakoitzaren beharretara egokitutako entrenamendu-programa indibidualizatua prestatu eta bidaltzen dute, bai eta bideo bitartez ariketa-zerrenda bat ere. Profesional horiek zailantzei erantzuten diete, eta aholku zehatzak ematen dituzte. Azkenik, 'Mootiv-Entrenatzaile pertsonala' aplikazioarekin posible da, halaber, eguneroko, asteroko eta hileroko entrenamenduen estatistikak lortzea, erre diren kalorienak, etab.

euskalerrairratia.eus (moldatua)

