

# Wii fit, más que un simple video juego

2009-03-20 18:14:30



Cuando nos llega a la mente Nintendo lo primero que nos imaginamos es un video juego para nuestros hijos. Pues Nintendo a estado cambiando esa percepción al lanzar al mercado su producto Wii fit, que no es más que un video juego para ejercitarse. Tanto así, que cada vez es mayor el rango de edad de los consumidores de este aparato.

Cuando se habla del aumento del rango de edades podemos tomar como ejemplo la gran cantidad de torneos de tenis llevados a cabo por señores de hasta 86 años de edad, en donde sus competidores se pelean por mostrar superioridad.

## Ventajas

Las ventajas son relativamente importantes para las personas mayores. Los beneficios que el Nintendo Wii brinda a estas personas seniles son tan importantes como mantener su independencia, mantener su balance para no lastimarse y obtener un estilo de vida que siempre han deseado.

Así mismo los entrenadores de educación física están apoyando el uso de este video juego abogando que “hay que ser sinceros, este tipo de juegos interactivos activan el sistema cardiovascular, y precisamente de eso es lo hablamos a diario”.



Además de ejercicios para mantener la salud de una forma peculiar, el Wii fit actualmente esta siendo utilizado para fines terapéuticos. Hay muchos terapeutas físicos que están subiendo otro escalón para llevar el Wii al área clínica y están realizando investigaciones de cómo beneficiaria este aparato a personas que han sufrido derrame cerebral.

Algo para tener en cuenta es que estos beneficios siempre van a depender cuan lejos se llegue en la practica del juego. A continuación veremos las posibles actividades a realizar con este novedoso video juego.

## Ejercicios

Yoga – Reafirma y mejora tu postura: Respiración profunda, La media luna, El Guerrero, El árbol, saludo

al sol, rodilla alzada, la palma, Chair, Triangle, Downward-Facing Dog, King Of The Dance, Cobra, Bridge, Crocodile Twist, Shoulder Stand.

Tonificación – Estimulación de músculos: Balancín sobre una pierna, flexiones y torsiones, torsiones laterales, navaja, zancada frontal, remo vertical, péndulo frontal, péndulo lateral, la tabla, , Tricep Extension, Arm and Leg Lift, Single Arm Stand, Press-Up Challenge, Jackknife Challenge, Stretch Challenge.



Aeróbicos – Disminuir grasa corporal: Footing, Step, Hula Hoop, Boxeo rítmico.

Equilibrio – Mejorar el equilibrio: Cabeceos, Slalom de esquí, Salto de esquí, Plataformas, Cuerda floja, Río abajo, Pesca bajo cero, Slalom de snowboard.

[Hernando Ramírez | maspsicologia.com](http://maspsicologia.com)

|

|

|

|

|

|

|