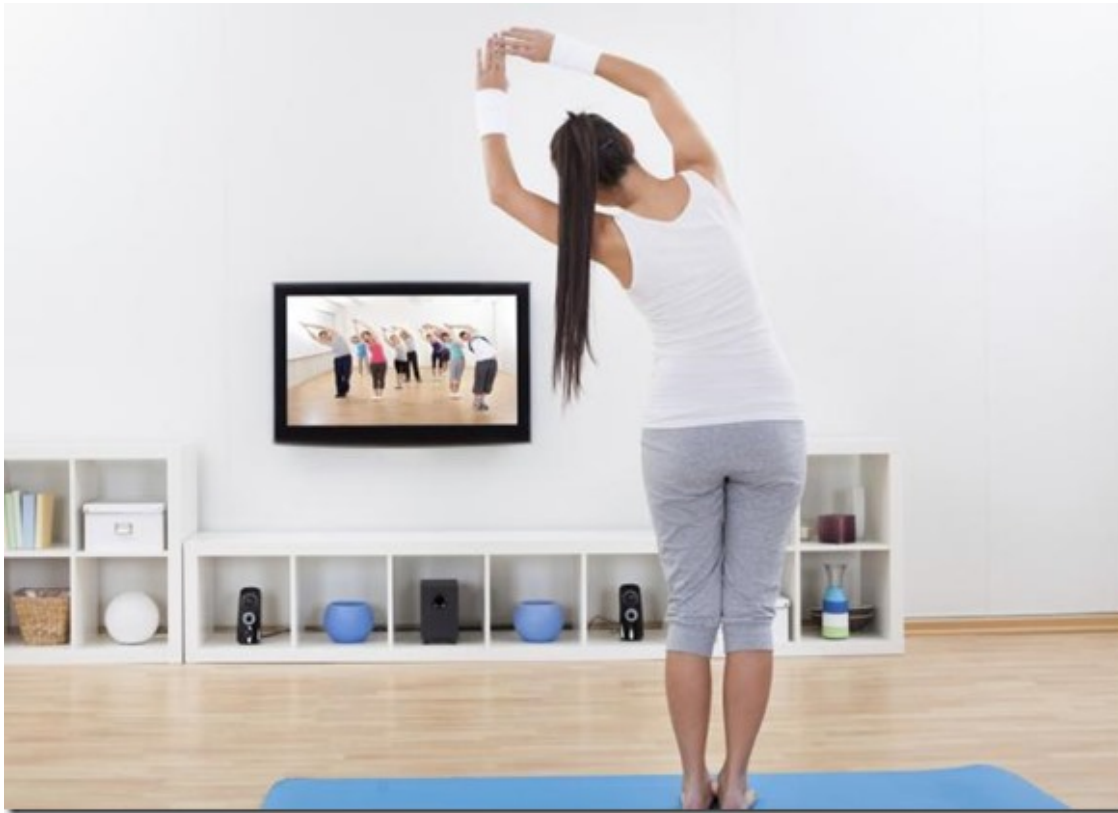


Videojuegos para ejercitarte



Debido a que no podemos evitar estar inmersos en la era digital, nos enfrentamos a un sinnúmero de pros y contras en cuanto a las consecuencias de la tecnología se refiere. Por ejemplo, uno de esos contras muy mencionados es que al trabajar con computadoras o jugar videojuegos es necesario permanecer sentado o en una misma posición una buena parte de nuestro tiempo.

Así que aunque algunas habilidades mentales se incrementen, nuestros cuerpos no están recibiendo la cantidad necesaria de movimiento que nos permita estar sanos y en forma, por ello, este Jueves de Tecnología, te recomendamos algunos videojuegos, actuales y clásicos, que te permitirán desarrollar tu mente al igual que tu cuerpo.



Sports champions

Para Play Station

Uno que ya tiene algunos años como uno de los preferidos para ejercitarse.

Incluye una gran variedad de deportes para elegir jugar en la comodidad de tu casa, desde voleibol, tenis de mesa hasta tiro con arco. Te divertirás haciendo ejercicio y podrás mover un buen porcentaje de los músculos de tu cuerpo.

Cualquier juego de baile como Just Dance o Dance Central

Disponible para todas las consolas.

Este tipo de juegos, son divertidos y te sorprenderá cuanto puedes ejercitarte (claro, todo con medida); además, la práctica sólo te dará mayor coordinación y soltura que puede resultarte benéfico no sólo en términos de mantener tu peso y salud físicos sino en aprender con mayor facilidad pasos de baile.



No te preocupes, no nos hemos olvidado del clásico juego de los tapetes, Dance Dance Revolution, también puedes aprovecharlos, te recomendamos bailar con cuidado pues puedes resbalarte en algún movimiento muy energético.

Kinect Adventures



Disponible para Xbox

Fue el primer juego en el que se requería el sensor Kinect. Contiene diferentes mini juegos que se vuelven más difíciles conforme avanzas niveles; este juego mejorará, sin lugar a dudas, tus reflejos. Con este juego podrás ejercitarte y divertirte solo o en grupo, algo muy bueno considerando que la motivación grupal para conseguir un objetivo es muy efectiva. Un juego muy dinámico que te pondrá a saltar y mover todos tus músculos para dejar el sedentarismo.

WarioWare Smooth Moves

Disponible para Wii

Otro clásico que no deja de divertir a jóvenes y adultos; con más de 200 mini-juegos, WarioWare también ejercitará tu mente y no sólo tu cuerpo, pues sus pruebas irán aumentando en intensidad y dificultad



en cada nivel. Completa objetivos desde limpiar un coche a toda velocidad o hasta documentos, para que puedas moverte y mantenerte interesado mientras realizas tu rutina.

Zumba Fitness

Disponible para diferentes consolas. Te ofrece varias rutinas que aumentan en intensidad para que puedas realizar este ejercicio si no puedes ir al gimnasio con muy buenos resultados.

EA Sports Active 2

Evita el sedentarismo con este juego que además indicará el ritmo de tu corazón para que puedas estar al pendiente de tu entrenamiento. Además, tiene opciones de ejercicio para todas las edades así como entrenamientos largos y dedicados.



Fit in Six

Para PlayStation 4

Una variedad de ejercicios con rutinas que el juego adapta para ti y tus habilidades particulares es lo que te ofrece Fit in six.

Nike+ Kinect Training

Nike quiere que nos duela todo, en el buen sentido. Con este videojuego podrás realizar ejercicios personalizados para tonificar,

adelgazar o aumentar tu fuerza usando tu consola Kinect.

Algunos consejos extra para no afectar tu salud mientras juegas videojuegos:

Toma descansos periódicos. Permanecer en la misma posición por mucho tiempo no es recomendable para tu salud; cada par de horas levántate y camina unos diez o quince minutos. Esto despejará tu mente y recargará tu energía, lo que, además de ser más recomendable para tu cuerpo, ayudará a que juegues mejor ;).

Ejercítate entre partidas, muertes de personajes, cargas de niveles y otras pausas. Aprovecha cada una de éstas e incorpora un ejercicio sencillo para mantenerte en forma. Puedes incluso motivarte para jugar mejor con esa actividad; cada vez que pierdas un juego en lugar de realizar 10 lagartijas o correr 3 minutos en tu lugar, podrás aumentar el doble o triple de la rutina como auto-penalización.

Ejercítate mientras juegas. Puede parecer complicado pero en realidad no lo es tanto. Trata de jugar parado y no sentado (sólo no te acerques demasiado al televisor); igualmente, muévete de un lado a otro mientras estás jugando para mejorar tu circulación. Si tienes una bicicleta fija, puedes jugar mientras realizas este ejercicio frente a tu televisor. No es la forma óptima de ejercitarte, pues tu atención y tus manos se encontrarán en tus controles, pero es mejor que estar todo el tiempo sentado sin mover más que tus manos.

Si no tienes una bicicleta en casa, asiste a un gimnasio y juega con tu teléfono o tableta algunos juegos sencillos pero igualmente imprescindibles para ti, mientras te ejercitas un poco.

Gamifica tu rutina de ejercicios. Requerirás de mayor esfuerzo para esto, pues tendrás que tener en mente que no te permitirás jugar un nivel más de cualquier juego a menos que hayas completado tu ejercicio del día. Aunque no tengas ganas de hacer ejercicio pero sí de jugar, utiliza esto para “justificar” el juego, pues has completado tus metas. Es un truco psicológico que debes practicar contigo mismo, sin embargo considera seriamente implementar un sistema en el que te recompenses con horas de juego por horas de ejercicio.

¿Te parecieron útiles estos consejos? Nosotros creemos que puedes usar casi todo a tu favor y los videojuegos son una de estas cosas. Recuerda que tu salud física es tan importante como tu desarrollo académico y aprendizaje universitario.

Recuerda que si te gustaría ver un tema en el próximo Jueves de Tecnología puedes dejarnos un comentario 😊