



Isolamendu eta konfinamendu egun hauetan, herritarren arteko elkarlanak balio handiagoa hartzen du. Beasaingo Udala eta Masquatro (Antzizar kiroldegiaren enpresa kudeatzailea) beasaingar guztien ongizateari begira, etxean ariketa fisikoa egin ahal izateko tresnak eskaintzeko aukera aztertzen aritu dira. Estresa, gogo-aldartea eta une honetan garrantzitsuena dena, sistema immunearen egoera kudeatzean duen eragin onuragarria dela eta, modurik errezenean entrenamendurako aplikazio berri bat jarri dute herritarren eskura.

Gorka Nuñez beasaingar eta Vitale enpresako bazkide fundatzailearen bitartez ahal duten neurrian laguntza emateko, herritarren eskura jarri dute doan berriki sortu duten entrenatzeko App-a. Etxean nahitaez egon beharra dagoen bitartean une honetatik aurrera Mootiv entrenamendu-aplikazioa deskargatu daiteke bere Premium bertsioan, irekia eta kosturik gabe.

Mootivek, etxean neurrira egindako entrenamenduak egiteko aukera ematen du, bai bere entrenatzaile birtual indartsuaren bidez, algoritmo konplexu baten bidez entrenamenduak diseinatzen dituen, bai aplikazio honen bidez harremanetan jartzeko aukera ematen duten

benetako entrenatzaile pertsonalekin.

Espero gozatu ahal izatea.

Deskargarako:

[Android](#) - [Apple](#)

```
jQuery("#share638") . jsSocials({shareIn: "popup",shares: [{ share:
"twitter", label: "Tweet", via: "", hashtags: "", text: "Etxean
ariketa fisikoa egiteko aplikazioa Udala eta Masquatroren eskutik",
url: "https://beasain.eus/albisteak/349-covid-19/2881-etxean-ariketa-
fisikoa-egiteko-aplikazioa-udala-eta-masquatroren-eskutik"},{ share:
"facebook", label: "Partekatu", url: "https://beasain.eus/albisteak/34
9-covid-19/2881-etxean-ariketa-fisikoa-egiteko-aplikazioa-udala-eta-
masquatroren-eskutik"},{ share: "linkedin", label: "Partekatu", url: "
https://beasain.eus/albisteak/349-covid-19/2881-etxean-ariketa-fisikoa-
egiteko-aplikazioa-udala-eta-masquatroren-eskutik"},{ share:
"whatsapp", label: "WhatsApp", shareIn: "self", text: "Etxean ariketa
fisikoa egiteko aplikazioa Udala eta Masquatroren eskutik", url: "http
s://beasain.eus/albisteak/349-covid-19/2881-etxean-ariketa-fisikoa-
egiteko-aplikazioa-udala-eta-masquatroren-eskutik"},{ share: "email",
label: "E-mail", shareIn: "self", text: "Etxean ariketa fisikoa
egiteko aplikazioa Udala eta Masquatroren eskutik", url: "https://beas
ain.eus/albisteak/349-covid-19/2881-etxean-ariketa-fisikoa-egiteko-
aplikazioa-udala-eta-masquatroren-eskutik"},{ share: "telegram",
label: "Telegram", shareIn: "self", text: "Etxean ariketa fisikoa
egiteko aplikazioa Udala eta Masquatroren eskutik", url: "https://beas
ain.eus/albisteak/349-covid-19/2881-etxean-ariketa-fisikoa-egiteko-
aplikazioa-udala-eta-masquatroren-eskutik"},]})
```