

Julio de 2005
Información para la prensa

EyeToy®: Kinetic
Estudio de un caso de EyeToy: Kinetic en acción

Mark Parry, uno de los diseñadores de Sony Computer Entertainment Europe, ha pasado los últimos dos años trabajando en el desarrollo del juego. Centrándose en el desarrollo de las funciones de entrenamiento del juego y de las cuatro zonas existentes, Mark ha experimentado un "efecto secundario" muy positivo tras jugar con él de forma habitual: ¡ha alcanzado un nivel de forma física que nunca había conseguido, y ha perdido unos 19 kilos de peso!

Le preguntamos por su opinión de EyeToy: Kinetic.

¿Hasta qué punto te preocupaba tu forma física antes de empezar a trabajar en este proyecto?

Siempre me han interesado los deportes, desde pequeño, y practicaba rugby y atletismo, este último a nivel nacional. En la universidad, la cantidad de trabajo y la falta de instalaciones me impidieron practicar todo el deporte que me habría gustado. Cuando empecé con EyeToy: Kinetic, estaba dispuesto a involucrarme al máximo, por decirlo de alguna forma.

¿Qué ha cambiado en ti y cómo te ha conseguido motivar EyeToy: Kinetic?

Mi experiencia me dice que EyeToy: Kinetic ofrece muchos de los elementos más positivos y beneficiosos de acudir a un gimnasio en un entorno mucho más cómodo y cercano. El juego motiva porque siempre te diviertes, siempre hay un desafío por superar y siempre te sientes cansado después. Tengo la certeza de haber realizado un buen ejercicio con el consejo y el apoyo de los entrenadores. ¡No sé por qué, pero es muy adictivo!

¿Cuánto tiempo dedicas a practicar con EyeToy: Kinetic?

Depende del trabajo que tenga. Cuando estaba trabajando en las "zonas", muchas veces me pasaba el día jugando, pero ahora debo de jugar unas 3 ó 4 veces a la semana. Jugar durante periodos prolongados, como si acudiéramos a una sesión del gimnasio, es lo más beneficioso. Además, como el contenido del juego es tan divertido y desafiante, puedo aguantar mucho más que en un gimnasio sin desconcentrarme.

El otro aspecto importante es que establece retos como las mejores puntuaciones y los mejores tiempos personales. El único problema es que nunca te quedas satisfecho probando solo una vez. Por ejemplo, si decido que voy a jugar en la zona de combate una o dos veces, es fácil que acabe volviendo a mi mesa 30 minutos después, sofocado, sudando y cansado.

Más/...

¿Cómo estructuras un entrenamiento típico de EyeToy: Kinetic?

Después de calentar, me gusta empezar con unos cuantos juegos de la zona de cardio. La música hiperenergética me hace subir la adrenalina, y como me encanta bailar, puedo realizar fácilmente 20 minutos de intenso ejercicio sin darme ni cuenta del tiempo que ha pasado.

Luego paso a los juegos de la zona de combate. Me hago unos cuatro o cinco seguidos. Tras realizar estos ejercicios durante muchos meses, tengo mucha más elasticidad que antes, y mi resistencia también ha mejorado, es decir, que aguanto más tiempo jugando sin agotarme. Los juegos de la zona de combate me resultan ahora mucho más entretenidos, porque me permiten probar multitud de movimientos diferentes que nunca habría podido realizar antes.

Por último, me dedico a los ejercicios de la zona de cuerpo y mente o de la zona de tonificación, según me apetezca. Aunque los juegos de la zona de cuerpo y mente son menos intensos, te hacen trabajar también mucho. Me tengo que concentrar de verdad en lo que estoy haciendo, y adoptar cuidadosamente montones de posturas distintas e interesantes. Resulta agotador después del resto del entrenamiento, con la musculatura cansada, pero sé que, a fin de cuentas, es bueno para mí.

Si opto por ejercicios de tonificación, me concentro en los abdominales. Estas sesiones son muy duras, pero merece la pena viendo el aspecto de mi abdomen después de un tiempo realizando los ejercicios. Por último, paso a los estiramientos, para que mis músculos se recuperen más fácilmente y no tener agujetas al día siguiente.

¿Usas entrenadores personales?

Sí. Siempre hago caso de sus consejos. Aunque crea haber entendido bien lo que tengo que hacer, siempre me aconsejan sobre determinados aspectos, como la postura o el posicionamiento.

También me proporcionan motivación; hacen que sienta de verdad que alguien me apoya. Me ayudan a aguantar hasta el final del ejercicio cuando estoy empezando a agotarme. Me inspiran para seguir adelante y dar lo mejor de mí. Creo que todo me costaría mucho más si no estuvieran siempre ahí para aconsejarme.

¿Crees que este juego es una solución completa a tus necesidades de ejercicio?

EyeToy: Kinetic es un producto flexible que puede utilizarse junto a otro tipo de entrenamiento o sesiones en gimnasio para alcanzar un nivel de forma física que nos permita practicar otros deportes, o en exclusiva para mantenernos en forma. He descubierto que la combinación de sesiones de juego y una dieta equilibrada tiene un efecto sorprendente en mí. He perdido un montón de peso y he reducido la grasa acumulada; además, he ganado masa muscular y he tonificado

y definido mi cuerpo. Y si ha funcionado conmigo, seguro que puede funcionar con cualquiera.

Cuando he tenido que probar los ejercicios y realizarlos sucesivamente durante un periodo de tiempo prolongado, he acabado agotado. ¡Una vez, meforcé tanto que luego estuve dos días sin poder realizar ningún trabajo de desarrollo porque estaba demasiado cansado!

¿Qué cambios has notado en tu forma física y tu bienestar?

La principal diferencia ha sido mi apariencia física. He quemado un montón de grasa, he perdido peso, he aumentado la fuerza de mi musculatura (¡además de definirla!) y he notado una verdadera mejora en mi equilibrio, coordinación y concentración. Al cabo del tiempo esto me ha hecho mejorar también mis niveles de energía y, como resultado de algunos ejercicios avanzados, mi destreza.

También me siento mucho menos estresado y más satisfecho, y ya no tengo necesidad de acudir a alimentos dulces. No me canso como antes y, sobre todo en verano, no paso tanto calor (¡ya no tengo una capa de grasa cubriéndome!).

¿Qué le recomendarías a alguien que se esté pensando en probar EyeToy: Kinetic?

Le diría que le diera una oportunidad al juego. ¿Qué se puede perder? Ha sido diseñado pensando en personas con distintas aptitudes físicas. Si no tienes experiencia con EyeToy: Kinetic ni con el ejercicio en general, puedes realizar sesiones sencillas. De este modo, te habituarás a los principios básicos y a los diferentes movimientos que hay que realizar, y pronto desarrollarás velocidad, fuerza y seguridad.

Si, por otro lado, ya has hecho ejercicio con anterioridad y quieres un auténtico desafío, deberías probar los ejercicios más duros. Te harán esforzarte y te agotarán, por muy en forma que estés. Yo ya llevo tiempo practicando los ejercicios difíciles, e incluso ahora, que me considero experimentado, me pongo a sudar enseguida y necesito un descanso después de entrenar.

¿EyeToy: Kinetic es el futuro del entrenamiento físico?

Han aparecido muchos productos que ejercitan varias zonas del cuerpo, pero pocos han sido desarrollados para animar a realizar tanta variedad de ejercicios y movimientos para ejercitar todo el cuerpo.

Los DVD de gimnasia siempre son iguales. Los gimnasios y entrenadores personales, aunque eficaces, pueden resultar caros y poco adecuados para mucha gente. EyeToy: Kinetic puede ayudar de un modo entretenido y asequible a llevar un estilo de vida sano, y se puede utilizar cómodamente en casa en el momento que prefieras.

Fin

Para obtener más información, ponte en contacto con el Responsable de Relaciones Públicas local.