



Coronavirus

EL AYUNTAMIENTO, EN COORDINACIÓN CON LOS CONCESIONARIOS DE LOS CENTROS DEPORTIVOS, OFRECE RUTINAS PARA HACER EJERCICIO FÍSICO EN CASA

El Área de Deporte focaliza sus esfuerzos en las personas mayores y difunde una tabla de entrenamiento específica

Go Fit decide abrir su aplicación incluso a los no clientes, Vals Sport ofrece contenidos abiertos en redes sociales para ejercitarse, y Forus también trabaja en esa línea, al igual que Inacua y O2

20/03/2020.- El Ayuntamiento de Málaga, a través de su Área de Deporte, ha decidido contribuir a evitar el sedentarismo mientras duren las medidas impuestas por las autoridades sanitarias y el Gobierno debido a la incidencia del coronavirus. Cabe recordar que desde antes incluso del decreto de alarma los centros municipales (Ciudad Jardín, Tiro de Pichón, José Paterna y Martín Carpena) habían suspendido en primer lugar sus actividades colectivas y finalmente optado por el cierre de las instalaciones. En la misma línea, los centros cuya gestión está externalizada se fueron sumando a las medidas antes de la orden gubernativa.

De este modo, el Área de Deporte ha difundido a través de sus redes (@deportemalaga en Twitter, @malaga.areadedeporte en Facebook, y @deportemalaga, en Instagram) una tabla de ejercicios para realizar en casa sin necesidad de demasiado espacio ni de accesorio alguno. La rutina, supervisada por la Sección de Medicina Deportiva, está enfocada a evitar dolores de espalda mediante el fortalecimiento de la faja lumbar, de la zona abdominal y el fomento de la flexibilidad. Dicha tabla adjunta fotografías para que, de manera clara, los usuarios puedan practicar los ejercicios de manera correcta y con la postura adecuada.

En el caso de GoFit, que gestiona los centros de Segalerva y Huelin, ha abierto su aplicación de manera gratuita no sólo a socios, sino también al público en general. El contenido está dividido en dos partes. La primera de ellas es 'Mindplace', un servicio de meditaciones guiadas. La segunda, incluye clases virtuales de entrenamiento, 'body mind' y danza.



Esta plataforma de entrenamiento en casa se denomina 'Go fit everywhere' e incorpora vídeo elaborados por profesionales sobre distintas disciplinas que se pueden realizar (relajación, cardio, fuerza, baile...)

El acceso a los contenidos tan sólo necesita del alta en la web malaga.entrenamostufelicidad.com <<http://malaga.entrenamostufelicidad.com/>> y descargarse la aplicación My Go fit en un dispositivo móvil. Todo este proceso es gratuito.

En el caso de otros concesionarios de grandes centros de la ciudad también están implantando medidas para tratar de mantener activos a los malagueños que son usuarios habituales de sus centros. Vals Sport, que gestiona centros en Teatinos, Cónsul y Churriana ha optado por la congelación de cuotas hasta que se retome la actividad y ha activado un *mail* de resolución de dudas. La concesionaria también ha lanzado una plataforma virtual a través de su app 'Vals Sport', con más de 350 sesiones y entrenamientos virtuales para los clientes. Además, a través de sus redes sociales, se difunden cada día sesiones de los instructores de estos centros. Y en este caso también son accesibles para el público en general.

Forus, que gestiona los centros deportivos de Malasaña, Conde de Guadalhorce y Torcal, tiene activa su app 'Enforma' para que los abonados sigan planificando su entrenamiento en casa. Del mismo modo, se ha generado contenido mediante vídeos en los que participan sus técnicos deportivos. Incluso se ofrecen actividades para hacer en familia. Sus redes sociales también irán ofreciendo contenido abierto.

En el caso de Inacua, que gestiona el centro deportivo situado en Parque Litoral, ofrecen clases gratuitas en directo a todos los usuarios a través de Instagram (Live). El panel de actividades está orientado a todo tipo de públicos e incluye disciplinas como tonificación, entrenamiento cardiovascular, funcional, zumba, corrección postural...

Tras la evolución del COVID-19, O2 Centro Wellness, en Plaza de Toros Vieja, ha cerrado también sus puertas busca acompañar a los socios y motivarles en seguir las recomendaciones de quedarse en casa. Por eso ha redoblado la actividad en los canales sociales y en la aplicación 'SOY2'. Tanto abonados como no abonados pueden acudir a las redes sociales para consultar planes de ejercicio y entrenamiento. Así, en la app, se han activado tres tipos de entrenamiento: cuerpo-mente, fuerza-tonificación y cardio-pérdida de peso con diferentes niveles y duraciones. De manera análoga a otros centros, también se incluyen clases de ballet, body balance, body combat, así como consejos de fitness y nutrición. La propuesta se completa con otras opciones de ocio cultural.