

Área de Deporte

El 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.

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 muy enfocada en 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.



Redes sociales

Facebook

[<https://www.facebook.com/malaga.areadedeporte/>]

Twitter

[<https://twitter.com/deportemalaga?lang=es>]

Instagram

[<https://www.instagram.com/deportemalaga/>]

GO FIT

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, etc.).

El acceso a los contenidos tan sólo necesita del alta en la web <http://malaga.entrenamostufelicidad.com/> [<http://malaga.entrenamostufelicidad.com/%20>] 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

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

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.

INACUA

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, etc.

CENTRO WELLNESS

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.