FAGDE - Dirección y Gestión del Deporte nº 25

https://www.fagde.org/

Mientras dure el confinamiento por el COVID-19, #YoEntrenoEnCasa

La **crisis del coronavirus** ha puesto patas arriba la vida de toda la ciudadanía, pero tiene una especial incidencia en la población que desarrolla cotidianamente ejercicio físico o una práctica deportiva.

El estado de alarma, vigente desde el pasado 14 de marzo, decretado para combatir la expansión de la pandemia **conlleva no solo el cierre de todo tipo de centros e instalaciones deportivas**, ya sean públicas o privadas, **sino que también obliga a aparcar cualquier tipo de ejercicio físico al aire libre**.

Pero eso no quiere decir que te abandones. **Desde FAGDE, te invitamos a** que aproveches las horas que vas a permanecer en tu domicilio para, en la medida de posible, **mantener esas saludables rutinas** que llevabas antes de que el coronavirus irrumpiera en nuestras vidas, pero en casa.

Adapta tu práctica deportiva habitual a las circunstancias y mantente en forma para que, cuando todo esto pase, retomes con más entusiasmo y en idénticas condiciones esa sesiones de fitness en el gimnasio, esos largos en la piscina, esas carreras por el parque o esas salidas a la montaña.

Son numerosos los clubs y empresas de servicios deportivos que intentan en estos días facilitar esa tarea a los ciudadanos, llevándoles directamente a casa **a través de diferentes soportes telemáticos rutinas y directrices para mantener una buena calidad de entrenamientos** durante el aislamiento.

En ese sentido, cabe destacar el **sistema de entrenamiento virtual** GO fit Everywhere puesto en marcha por GOfit, la cadena de centros deportivos gestionada por nuestro **socio patrocinador oficial**, INGESPORT. A través de **una app (My GO fit)**, los usuarios de los centros **GOfit** pueden acceder, a través del teléfono móvil, a una serie de clases virtuales y compartir sus entrenamientos con el hagstag **#YoEntrenoEnCasa**.

Con el ánimo de hacer más llevadero el confinamiento al mayor número posible de ciudadanos y ciudadanas, **GOfit** ha establecido acuerdos con los ayuntamientos de algunas importantes ciudades españolas, como es el caso de **Madrid** y **Las Palmas de Gran Canaria**, para que todos sus habitantes puedan acceder libremente a la plataforma **Go fit Everywhere** durante el período que duren las medidas decretadas a raíz del

estado de alarma.

En **FAGDE** nos sumamos al lema **#YoEntrenoEnCasa**. ¡Quédate tú también en casa, pero no dejes de moverte!

Link to Original article: https://www.fagde.org/revista-fagde-no25/mientras-dure-el-confinamiento-por-el-covid-19-yoentrenoencasa?elem=285982