Entrenamiento en casa: clases on line en Instagram

Publicado el: 21-04-2020

Cada día, los gurús del fitness entrenan on line para que todo aquel que quiera iniciarse en el deporte o mantenerse en forma durante la cuarentena por coronavirus pueda escoger cómo hacer ejercicio

¿Estás haciendo ejercicio durante el aislamiento por coronavirus que nos tiene encerrados en casa? Aunque no sea una obligación **ponerse las mallas y deportivas** y comenzar a moverse un poco para que sedentarismo no se apodere de ti, existen todo tipo de clases on line (y gratis) que dan los principales entrenadores de nuestro país a través de plataformas como Instagram o YouTube que no solo te pondrán en forma, también te harán **interactuar con miles de personas** que, al igual que tú y que todos, buscan hacer un poco de deporte y pasar el rato de una manera diferente.

Pero no te apures si crees que el nivel no está hecho para ti o que tu entrenamiento favorito no está en la parrilla... Entrenadores como las Gemelas Pin, Martín Giacchetta, Patry Montero, Xuan Lan, Iñaky García, Miguel Ángel Peinado y otros muchos más han pensado en todo tipo de ejercicios y cada semana se **imparten clases muy variadas**. Circuit training; HIIT, para poner a prueba tu potencial; boxeo; ejercicios para embarazadas, principiantes o mayores; yoga...

Rutinas de ejercicios

La app **MyFitnessPal** ha abierto temporalmente el acceso premium para acceder a las **tablas de ejercicios**, desarrolladas por el Equipo de Rendimiento Humano de UA.

La cadena **Metropolitan** ha elaborado una serie de consejos para pasar la cuarentena sin perder los buenos hábitos y con acciones saludables para la familia. Sus entrenamientos están pensados para realizarlos solos o en pareja.

En @rubenrrsalud se pueden encontrar todo tipo de rutinas fitness. **Ejercicios de movilidad, rutina para personas mayores** o fullbody son algunos de los circuitos que se pueden encontrar en su cuenta de Instagram.

Muévete en casa: se trata del espacio con el que La 2 de TVE anima a hacer ejercicio. Se emite cada mañana de 09:00 a 09:30 y está conducido por el profesor de fitness de OT, **Cesc Escolá.**

Brooklyn Fitboxing: los entrenadores están compartiendo entrenamientos en los perfiles de cada club, tanto grabados como en directo. Puedes seguir las clases en estas cuentas de Instagram: @brooklynfitboxing

El **Reto SportUp muévete en casa**. Cada día suben a su blog un **entrenamiento cortito y sencillo** que pueden hacer desde su casa sin material. También publican post sobre alimentación, vida sana, estiramientos y motivación en su redes sociales.

Vivagym, a través de su cuenta de Instagram, emite **4 clases diarias de lunes a viernes de disciplinas** adaptadas a todos los niveles: pilates, yoga, tonificación, GAP, TBC (total body conditioning), estiramientos, entre otras. Para los más mayores, VivaGym imparte disciplinas de

baja intensidad que combinan ejercicios de tonificación, coordinación y equilibrio.

Strong by Zumba se une a la campaña viral #yomequedoencasa, que busca concienciar a la ciudadanía ante la difícil situación causada por la propagación del covid-19: clase 30 minutos, clase 20 minutos, clase 7 minutos: Brazos, torso y espalda; Piernas ; Glúteos; Abs y core.

Fuente: https://netsaluti.com