LITORALPRESS

Fecha: 23-05-2020
Fuente: El Mercurio
Pag: 8
Art: 2
Título: El gimnasio puertas adentro

Tamaño: 7,7x10,1
Cm2: 78,1

Tiraje: 123.687
Lectoría: 323.808
Favorabilidad: No Definida

Soluciones para el encierro:

# El gimnasio puertas adentro

**Cuando no se puede salir, hay diferentes ofertas para hacer los ejercicios dentro de la casa, aprovechando los muebles y otros utensilios caseros.**

La pandemia ha obligado a realizar múltiples cambios en la forma de estudiar, de trabajar, de hacer las compras, y también, de practicar deportes. Algunos han tenido que interrumpir los ejercicios que hacían para mejorar su calidad de vida, pero para otros la actividad física es su profesión y se las han ingeniado para acomodar los patios de las casas y los interiores de las viviendas a modo de gimnasio y así no perder la rutina.

En las redes sociales se ven múltiples ejemplos de diferentes países y en Chile también hay iniciativas que utilizan plataformas digitales como Zoom o YouTube para hacer ejercicios aeróbicos, de fortalecimiento muscular, yoga o pilates.

Algunas escuelas ofrecen que sus alumnos permanezcan conectados para que no pierdan la continuidad con sus profesores.

Es el caso de Pilates Qi que se transformó a Studio Pilates Online Matwork, donde aseguran que son el primer centro en incorporar neurociencias a sus rutinas. Hacen *fitness* y tienen una metodología que se adapta a personas con lesiones, sobrepeso y estrés, con clases grupales o individuales. Son de lunes a domingo, en diferentes horarios que se pueden consultar en **www.pilatesqi.cl**.

Las sesiones son por plataforma Zoom o Meet.google.com. Por ocho de ellas el valor es $44 mil. La primera clase es gratis. El objetivo es tonificar, elongar y mejorar la postura. También hay clases personalizadas para quienes sufren de lesiones.

**Para hacer su rutina** diaria de ejercicios durante la cuarentena, la diseñadora Rosario Carvajal utiliza un piso de la cocina que sitúa sobre la alfombra.

Los alumnos utilizan colchonetas, alfombras o toallas. Además ocupan accesorios como cojines, *panties* y, para los brazos, botellas con agua. Los participantes van de uno hasta diez.

## El propio peso

Otra opción de acceder a clases *online* es la de **Entrenaencasa.cl**, donde llevan 10 años entrenando a las personas en sus casas o parques con pocos implementos. Explican que lo primero que debe hacer un interesado es contactarlos para una evaluación sin costo. Dicen que eso les permite conocer la motivación del alumno para ajustar las expectativas, saber su nivel de entrenamiento y así crear un programa acorde a sus necesidades.

No es necesario tener implementos en la casa, pues su metodología implica usar el propio peso corporal para realizar las rutinas. Precisan que tienen alumnos que han armado su *home gym* y los han asesorado para que inviertan en lo que realmente les sirve.

Las clases son por videollamada de WhatsApp, Zoom o Hangouts, según lo que más le acomode al alumno.

El valor de una sesión de entrenamiento personalizado este mes es de $10 mil, para alumnos nuevos. Hay otra opción de dos por uno a $12 mil, ideado para estimular el entrenamiento en familia o pareja. El alumnos elige el horario que le acomode y pone sus metas.

También hay un entrenamiento grupal por plataforma Zoom los sábados al mediodía y cuesta $3 mil por sesión de una hora. Apto para todos.

Es posible acceder a una clase de prueba gratis en todos sus planes con promociones para quienes quieran entrenar más de tres veces por semana.

En el Ministerio del Deporte (Mindep) también disponen de alernativas de ejercicios *online* para realizar en familia o dirigidos a personas que habitualmente hacen actividad física. Es el programa #EntrenaEnCasa. Según informan en su sitio web, cada tarde se imparten clases en vivo que motivan a quedarse en casa y estar activos.

Consta de clases *online* y cápsulas audiovisuales que entregan orientación didáctica para realizar diversos ejercicios.

La campaña considera tres formatos dirigidos a la familia y de fácil ejecución, incluyendo uno con profesores para todo público; uno realizado a través de videos de deportistas de alto rendimiento y de mayor intensidad, y otro con sesiones en vivo (Entrena en Casa Live), que se pueden seguir a través de la web o el Facebook del Mindep. Son dirigidas por una atleta y profesora de educación física, que enseña rutinas fáciles en espacios reducidos.

Y hay otra alternativa para quienes buscan ejercitarse sin costo. Se trata de la oferta de la cadena de gimnasios Smartfit, a través de su programa #YoEntrenoEnCasa, al cual se puede ingresar por su sitio web (**www.smartfit.cl**) o Instagram (@Smartfit.cl). Allí se eligen videos de distintas rutinas y duración. Los cambian todos los lunes y miércoles.

## Hace bien moverse

Como explica el kinesiólogo de la Universidad de las Américas, Rodrigo Beltrán, controlar la ansiedad es uno de los principales beneficios del ejercicio. Además, se disminuye la tensión muscular y se obtienen mejoras en los niveles de oxigenación y en la postura corporal. Junto con ello, se liberan endorfinas, lo que repercute en el rendimiento físico y en la felicidad personal. Aconseja contar con un área despejada de una longitud de al menos dos por dos metros, iluminada y, de preferencia, con ventilación natural.