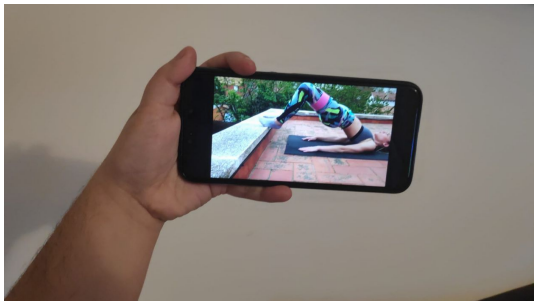
Com posar-se en forma des de casa? Propostes de santcugatencs



El confinament a casa pot ser una bona oportunitat per posar-se en forma o continuar amb les rutines esportives. Per això, diversos santcugatencs han posat en marxa, a través de les seves xarxes socials, una iniciativa per compartir amb la ciutadania vídeos amb tutorials per fer exercici a casa. Fisioterapeutes, professors de gimnàs i entrenadors personals comparteixen les propostes des dels seus gimnasos domèstics perquè, santcugatencs i santcugatenques, s'hi puguin sumar des de casa.

L'Òscar Cañizares, entrenador personal
La seva plataforma és el seu compte obert d'Instagram (@_ocanyi.7). La gent que anava a casa seva ara el segueix a través d'aquesta xarxa social. Fa un directe a les 19:30 amb la seva parella o amb la seva germana i així transmet els exercicis que faria normalment a casa seva amb els seus clients. Les correccions de les execucions tècniques les fa a través de vídeos o fotos! L'Òscar recomana sessions curtes de càrdio i anar de menys a més intensitat.

Maria José Morillo, gerent d'Origen Salut fisioterapèuta
En cap moment es va donar l'ordre de tancar els centres de fisioteràpia però es va veure en l'obligació quan es van establir les mesures de seguretat. Ara fa classes online per als clients, i en obert a Youtube també perquè tothom pugui alleugerir el mal d'esquena o d'espatlles durant aquests dies i que ningú quedi desatès. Ara que estem en teletreball, Morillo ha dit que és molt important no estar moltes hores asseguts i poder fer canvis de postures i moure's.
Santcugatencs donen idees per fer exercici a casa / Fotos: Cedides
Maialen Navarro, hipopressius i pilates
També es va haver de posar les piles per aprendre a fer servir les noves plataformes. 'Està sent tota una experiència i està sent bonic perquè té resultats i resposta per part de la gent'. Fa les classes grupals que fa habitualment al Casal Torreblanca i al centre d'Origen Salut. Abans de fer exercicis de tonificació, recomana fer un escalfament previ i, després de la sessió, estiraments. També, durant aquests dies, la clau pot ser la meditació i exercicis de respiració.

Flor Balzano, professora de pilates
Més que activitat física, pretén que els seus clients no perdin les millores que han fet respecte a cadascuna de les seves patologies. Els seus exercicis es basen en la mobilitat articular i exercicis per aixecar els ànims dels seus alumnes de Sant Cugat i d'Argentina i de moment, tot i que vol incorporar els directes a les xarxes socials, de moment, la seva iniciativa consisteix en publicar-hi vídeos d'exercicis i rutines senzilles per fer a casa.

Oscar Cañizares: Vaig decidir fer programació virtual i ensenyar a la gent el que aniria fent cada dia. Reptava a la gent que ho provés.

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/noticies/societat/148296.html
Copyright 2024 Cugat.cat