Una nova modalitat de fitness, presencial i a l'aire lliure o virtual



El fitness ha patit un canvi força destacat amb les diferents restriccions que s'han implementat arran de la Covid-19. Els diferents centres esportius i clubs s'han hagut de reinventar amb noves aplicacions per fer exercici des de casa o reubicar espais a l'aire lliure per dur a terme les activitats. És el cas per exemple del Junior Futbol Club que combina el fitness a l'aire lliure presencial amb el virtual per donar cabuda a la demanda dels socis.

L'aire lliure s'ha convertit en el millor aliat perquè el fitness segueixi el seu ritme. Aquest solàrium al Junior ha donat cabuda a classes de spinning, bicicleta estàtica, i també d'activitats dirigides. Altres espais com el de la piscina o un d'exterior s'han adaptat perquè es pugui fer esport sense limitacions.

Les classes a l'interior també es mantenen, però amb mascareta i amb senyalització al terra de distància de seguretat. Els que no poden venir al centre ho poden fer des de casa a través de zoom. Una nova manera de fer fitness.

La directora tècnica de fitness del Junior, Rosa Díez, assenyala que tots aquests canvis han vingut per quedar-se.

Les persones que volen seguir en forma a l'entitat són moltes, però hem trobat una de molt especial. Ell és el Josep Antoni Cruixent, té 91 anys i és soci des de fa 19. La seva voluntat és seguir fent esport, tot i les restriccions. "L'esport és com la vida, caure, aixecar-se i tornar a caure" assenyala Cruixent.

Els clubs segueixen apostant per oferir les activitats de manera presencial i online.

Joan Antoni Cruixent: Cal mirar el futur amb optimisme i seguir lluitant.

Rosa Díez: Aquesta nova metodologia de fitness ha vingut per quedar-se.

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/esports/altres/152496.html

Copyright 2024 Cugat.cat