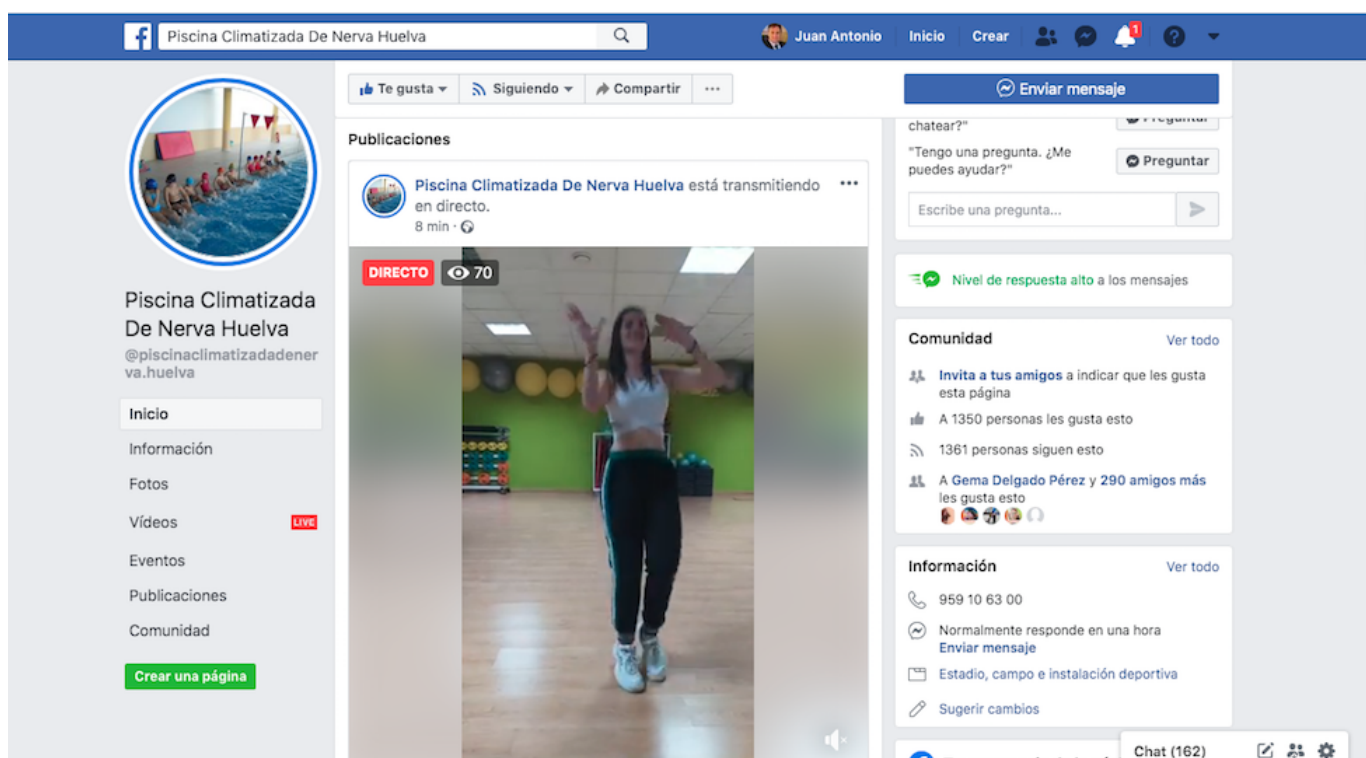


Clases deportivas online

Los usuarios habituales del Complejo Municipal de Deportes Antonio Galindo de Nerva están siguiendo sus clases deportivas vía online gracias a la emisión en directo y gratuita que realizan sus monitores, como ha sido el caso de la clase ofrecida por la monitora de zumba, Sara Terrero, emitida el lunes a las 18:30 horas que siguieron decenas de internautas. A esta iniciativa pueden sumarse libremente todas aquellas personas que lo deseen.



[p://www.nerva.es/export/sites/nerva/es/.galleries/Ayuntamiento/3590.png](http://www.nerva.es/export/sites/nerva/es/.galleries/Ayuntamiento/3590.png)) Imagen de archivo de una sesión plenaria

Para la concejala de Sanidad y Deportes del Ayuntamiento de Nerva, Ylenia Rodríguez es fundamental que no se pierda el hábito deportivo durante esta crisis sanitaria provocada por el coronavirus. “Desde el Área de Deportes de nuestro Ayuntamiento vamos a ofrecer en directo todos los días diferentes clases para que todos puedan seguirlas desde sus casas y no pierdan los buenos hábitos saludables, como la práctica deportiva”, comenta.

Las sesiones deportivas online se emiten todos los días a partir de las 18:30 horas desde el Facebook de la Piscina Climatizada de Nerva ya través de Instagram en la cuenta area_deportenerva. Tras la primera sesión dedicada a la zumba, este martes toca pilates, el miércoles, gap; el jueves, Hiit; el viernes, estiramientos. Y todos los días a partir de las 20:00 horas, entrenamiento funcional con Aimar Blanco, incluidos sábados y domingos. Tras la emisión en directo, el vídeo permanece colgado en la red para visionarse cuántas veces se crea oportuno a cualquier hora.

Modalidades de clases online:

Zumba es una disciplina fitness creada a mediados de los años 90 por el colombiano Alberto "Beto" Pérez, enfocada por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas. Utiliza dentro de sus rutinas los principales ritmos latinoamericanos, como lo son la salsa, el merengue, la cumbia, la bachata y el reguetón. En cada sesión de Zumba, se pueden llegar a quemar de 50 a 300 calorías.

Gap tiene una gran presencia global con tiendas en: Estados Unidos, Canadá, Chile, Colombia, Perú, Paraguay, Uruguay, Europa y Japón. Utiliza una estrategia de mercado en la que intenta conectarse con el cliente, con intención de expandirse. Destaca por tener marcas propias, una amplia diversificación de productos, constante uso de celebridades y figuras públicas, una gran diversidad demográfica. Las sesiones de ejercicio

HIIT generalmente consisten en un período de calentamiento y varias repeticiones de ejercicio de alta intensidad separadas por ejercicio de intensidad media para la recuperación y finalmente un periodo de enfriamiento. El ejercicio de alta intensidad debe realizarse casi a la máxima intensidad. El ejercicio medio debe ser de aproximadamente el 50% de intensidad. El número de repeticiones y la duración de cada una depende del ejercicio, pero puede ser de tan solo tres repeticiones con solo 20 segundos de ejercicio intenso. Los ejercicios específicos que se realizan durante las porciones de alta intensidad varían. La mayor parte de la investigación sobre HIIT se ha realizado utilizando un ergómetro, pero otros ejercicios como correr, subir escaleras y caminar cuesta arriba también pueden ser efectivos.

Los estiramientos forman parte de la actividad física que vayamos a desarrollar, a pesar de que son muchas las personas que prefieren entrenar directamente sin preparar los músculos o descansarlos nada más finalizar la actividad. No todo el mundo es partidario de estirar, pero si algo tenemos claro es que cuando lo hacemos nos sentimos mejor, y el dolor posterior al deporte también se reduce. Los estiramiento previos, ayudan a preparar nuestros músculos al desgaste que van a sufrir a continuación, esto hace que estén más relajados y aumente nuestra flexibilidad. Nos ayudará a prevenir lesiones tanto a aquellos que practican deporte en su día a día como, más aún, a los que han empezado hace realmente poco. Debemos tener en cuenta que cuanto más flexible sea nuestro músculo más fácil lo tendremos para evitar cualquier tipo de lesión.

El entrenamiento funcional es aquel que aporta beneficios notables para el día a día. Para practicar esta actividad deportiva es esencial recurrir a esa funcionalidad, con el firme objetivo de lograr que el cuerpo se adapte a cualquier situación. Existe desde hace décadas, ya que es un tipo de actividad muy socorrida en los gimnasios de rehabilitación. No obstante, con la aparición del Crossfit y las rutinas de alta intensidad ha ido alcanzando una mayor popularidad entre los deportistas actuales. Hoy en día es muy común que los gimnasios o box de Crossfit incluyan rutinas de entrenamiento funcional entre sus servicios.