



►► Una mujer corre sobre la cinta en el salón de su casa.

**NUEVAS TECNOLOGÍAS**

# Deporte para todas las edades y desde casa en el confinamiento

Impala y el Servei d'Esports de la Jaume I facilitan ejercicios gratuitos

Y. P. D.  
CASTELLÓN

Mantener la forma y no ganar peso se ha convertido en el objetivo de muchas personas durante la cuarentena por el covid-19. Los que menos habituados a hacer deporte estaban parece que aspiran ahora a cuidarse un poco más y matar, de algún modo, el tiempo libre haciendo ejercicio.

No poder salir a la calle después de que decretaran el estado de alarma en todo el país, hace ahora algo más de un mes, ha convertido el salón de casa en uno de los mejores escenarios para ejercitar el cuerpo. Y más aún gracias a las aplicaciones que distintas empresas y organismos han puesto en marcha con carácter gratuito. Por ejemplo, Impala Sportclub & Spa ofrece a los caste-

llonenses acceso a una aplicación con 350 clases virtuales. El club ha puesto a disposición del Patronat Municipal d'Esports la aplicación *Trainingym* para desarrollar entrenamientos *on line*.

Solo hay que descargarse la *app Trainingym* y entrar con la cuenta de Impala Sportclub & Spa, siendo el usuario *Impala Castellón* y la contraseña *1234abcd*. La iniciativa tiene por objeto fomentar el deporte entre la población en un momento en el que es fundamental fortalecer cuerpo y mente para hacer más llevadero el día a día, mejorar el sistema inmune y reducir los niveles de estrés.

Asimismo, todos los días, de lunes a viernes y en horario de 9.30 y 18.00 horas, los monitores de Impala realizan actividades en directo a través de Instagram, co-

mo yoga, gap, core, crossgym, circuit training o pilates, entre otras disciplinas deportivas.

El que también se ha sumado a esta iniciativa de llevar el deporte a casa es el Servei d'Esports de la Universitat Jaume I, que ha puesto en marcha el proyecto *Cuarentena en forma*. Destinado tanto a la comunidad universitaria como al público en general, propone semanalmente sesiones diarias de actividades como fitness, yoga o pilates. Además de los ejercicios clásicos de fitness, el Servei d'Esports también ha programado sesiones para el público infantil y personas mayores. Esta iniciativa se complementa con el programa *Trabajo saludable*, que permite realizar gimnasia suave desde cualquier lugar y a cualquier hora del día. ≡