

Invitamos a que te mantengas en forma realizando actividad física en casa, con rutinas sencillas para que participe tu familia

24/04/2020



Desde hace unos días, en las redes sociales de Facebook y de Instagram de Diario San Rafael y Fm Vos 94.5, se encuentra disponible una serie de videos en los que se dan a conocer ejercicios fáciles para hacer en casa durante esta cuarentena preventiva y obligatoria. Las rutinas y ejercicios están a cargo del profesor de Educación Física, Diego Tapia, que nos invita a participar.

En diálogo con FM Vos, el profesor Tapia expresó que todo surgió de una idea desde el diario, el director Rodrigo Jarur le propuso llevar adelante esta iniciativa a fin de aportar una buena acción en favor de la comunidad, dándole la posibilidad de continuar entrenando a quien lo venía haciendo sistemáticamente, como así también de comenzar a otros.

“Armamos un plan de clases súper sencillas y básicas, en el que toda la familia puede juntarse un ratito y realizar algún tipo de actividad para bajar un poco los niveles de ansiedad y mantenerse saludable en esta época”, dijo Tapia y agregó que si bien se complica por la falta de visualización entre docente y alumnos, no deja de ser “una excelente manera de generar hábitos saludables, manteniéndose activos y evitar caer en el sedentarismo que implica pasar de la cama al sillón”.

Cabe decir que la respuesta ha sido muy buena, teniendo en cuenta la cantidad de visualizaciones de los videos, como así también los comentarios recibidos. “Se nota que la gente está

teniendo la iniciativa o el comportamiento que nosotros buscábamos y que era el de realizar la actividad, generar preguntas, quitarse dudas, lo que demuestra que están haciendo la actividad en casa”, destacó.

La intención es continuar por el tiempo que dure la cuarentena con este tipo de videos, que están destinados a todo tipo de público, dada su sencillez, sirviendo como un aporte a la salud a través de vivir buenos momentos.

¡No te los pierdas!, ya van cinco clases. Ingresá al Facebook e Instagram de Diario San Rafael y divertite haciendo ejercicio.