

# ¡EJERCÍTATE EN CASA!

Opciones para gastar poco o nada de dinero

Aunque el regreso a la Nueva Normalidad no significa el fin de la pandemia, sí es un término con el que junto con la sana distancia, tendremos que familiarizarnos por tiempo indefinido y más aún, cambiar varios hábitos de nuestra vida diaria, como por ejemplo, ejercitarnos en un gimnasio.

Si eres una persona físicamente activa, posiblemente te hayas planteado que es mejor adquirir algunos equipos para ejercitarte en casa y ser tu propio entrenador, pero ¿te has puesto a pensar cuánto puedes llegar a gastar?, antes de hacerlo déjanos darte otras opciones, las cuales son gratuitas o de bajo costo.



### Mente sana, en cuerpo sano y... ¿finanzas sanas?

Estar bien físicamente es sinónimo de mente sana en cuerpo sano. Aunque el deporte lo puedes practicar en cualquier lugar, muchas personas optan por hacerlo en un club deportivo o en un gimnasio, y esto en ocasiones significa desembolsar fuertes cantidades de dinero, algo que tus finanzas podrían resentir.

Como dijimos, existen múltiples alternativas que puedes llevar a cabo en la comodidad de tu casa y sin desembolsar grandes cantidades de dinero. Aquí te damos unas opciones.

#### 1. Apps de ejercicio en casa sin aparatos:

Actualmente existe gran variedad de aplicaciones y plataformas en línea que han puesto a disposición de la población sus servicios y conocimientos en materia de acondicionamiento físico, y muchos de ellos son gratuitos o en su defecto, con un precio muy reducido, en apoyo a la actual situación.

Estas aplicaciones se valen de ejercicios que ocupan tu propio cuerpo, peso y resistencia, por lo que los materiales complementarios que necesitas son muy pocos.

**Adidas runtastic:** la multinacional alemana, cuenta con una aplicación para celulares, tanto para plataformas *iOS* y *Android*, donde las personas podrán encontrar una serie de entrenamientos, retos y hasta tips alimenticios para todas las personas que quieran comenzar con un estilo de vida más activo.

La interfaz es muy intuitiva y está diseñada con algunos videos que harán más fácil el entendimiento de cada uno de los ejercicios, además de poder registrar los avances en una bitácora para cada persona usuaria.

Puedes descargarla para tu celular desde su página oficial en: <https://www.runtastic.com/es/>

**Nike Training Club-Entrenamientos en casa:** la empresa estadounidense no se podía quedar atrás y por ello ofrece al público una aplicación que contiene 185 videos con rutinas enfocadas en cada grupo muscular, los cuales te enseñan la manera correcta de llevar a cabo cada uno de los ejercicios.

Esta aplicación tiene una versión gratis y una *premium*, que además te da acceso a clases con un entrenador personal de *Nike* y un programa de nutrición.

Aquí te dejamos el enlace de descarga: <https://www.nike.com/mx/ntc-app>

#### **Pumatrac Home Workouts**

La marca *Puma* también cuenta con una aplicación para *smartphones*, la diferencia con las dos anteriores es que se adapta a tu perfil y va subiendo la intensidad de los ejercicios conforme vas avanzando.

De igual forma, la *app* valora tu tiempo libre, pues te ayuda a planificar rutinas cortas pero intensas, en los días y horarios que tú tengas disponible cada semana, sin descuidar tu objetivo final.

Descarga la aplicación en: <https://pumatrac.puma.com/install/es/>

De acuerdo con *Yahoo Deportes*, las salas de muchos hogares mexicanos se convirtieron en gimnasios o estudios de *spinning*, pues las bicicletas fijas se establecieron como las ganadoras en medio de la pandemia, al aumentar 67% las compras durante abril y mayo del 2020.

## 2. Rutinas y clases en vivo en las redes sociales de tu gimnasio:

La verdad es que las grandes cadenas y también algunos pequeños gimnasios se han puesto las pilas y han llevado hasta la comodidad de los hogares varias clases virtuales que van desde rutinas de yoga, baile y entrenamiento funcional, entre otros.

Entre las cadenas que operan en México y que han implementado las clases y rutinas en línea se encuentran: *Sportcity*, *Sports World*, *Energy Fitness*, *Smartfit*, *Anytime Fitness*, entre otras.

Lo mejor de todo, es que las clases no están restringidas solamente a usuarios o usuarias de cada uno de estos gimnasios, pues las comparten vía *streaming*.

Así que, aunque tú no asistas a alguno de estos clubs, ¡no importa!, también tendrás acceso a todos y cada uno de sus videos, búscalos en sus redes sociales, principalmente en *Facebook*, checa el calendario y horario de actividades y comienza tus rutinas.

## 3. Coach o entrenadores en línea:

Si acudías a un gimnasio, una buena opción es acercarte a los entrenadores con los cuales ya habías trabajado, seguramente ellos o ellas necesitan una fuente de ingresos y probablemente cuentan con promociones o descuentos atractivos en sus servicios de entrenamientos y rutinas virtuales en casa. Si no conoces a nadie, pregunta en tus redes sociales, o con tus amistades, seguramente alguno tendrá entre sus contactos a un o una coach *fitness*.

La marca de aparatos de ejercicio *Nordisktrack* reporta que sus ingresos se han duplicado desde que iniciaron las contingencias por la pandemia en todo el mundo, en México una bicicleta fija tiene un costo promedio de 10 mil pesos y las caminadoras alcanzan los 22 mil pesos.

Si esta opción se adapta a tus posibilidades económicas, enhorabuena, toma en cuenta que de esta manera retomas tu entrenamiento y te ejercitas con una asesoría personalizada y también contribuyes a que alguien obtenga ingresos en estos tiempos de contingencia.

Sea cual sea la opción que escojas, ¡actívatelo! hazlo por tu salud física y mental. No desesperes ante las medidas de la Nueva Normalidad a las que tendremos que irnos adaptando poco a poco, recuerda el dicho de que al mal tiempo, buena cara. ¡Sácale provecho!

Como puedes darte cuenta, existen opciones que te evitan desembolsar mucho dinero. Al igual que tu cuerpo, mantén sanas tus finanzas y fortalécelas, no pongas en riesgo la salud de tu economía.

