Invitan a participar en programas virtuales de actividad física

No hay excusas para no realizar actividad física en este tiempo de cuarentena. Ante la exigencia de cuidar la salud para prevenir no solo el COVID-19, sino también para asegurar el bienestar físico y mental de la comunidad, la Universidad de Playa Ancha desarrolla los “Programas Virtuales de Actividad Física en Casa 2020”.

Los profesionales de la Dirección de Deportes y Recreación de los campus Valparaíso y San Felipe, así como de la Unidad de Acceso, Inclusión y Permanencia Universitaria (UAIP), ofrecen a la población sesiones en vivo con ejercicios guiados de diversa intensidad, actividad física recreativa para la familia y técnicas de liberación emocional, a través de la plataforma Facebook Live Deportes y Recreación UPLA.

Anuncio Patrocinado

“Tenemos una parrilla de diversos programas de actividad física, que se emiten de lunes a viernes. Los programas son de distintas técnicas de ejercicios, de diversa intensidad y direccionados a fortalecer grupos musculares específicos. Además, tienen el objetivo de ayudar el fortalecimiento físico y disminuir la fatiga mental en estos días. También contamos con una terapeuta natural holística, quien en sus sesiones enseña a liberar y manejar emociones. Igualmente, tenemos un programa de conversación sobre temas de actividad física y salud en general. Si no alcanzan a conectarse a las sesiones en vivo, pueden acceder en otro horario, porque las sesiones quedan alojadas en en la plataforma Facebook Live, por lo que todos están invitados a participar en nuestros programas virtuales”, afirmó el director de Deportes y Recreación de la UPLA, Jorge Guzmán Jiménez.

Solo se requiere un mat de yoga o, en su defecto, una frazada bien doblada para apoyar espalda y antebrazos, así como una botella de agua para hidratarse.

PARRILLA PROGRAMÁTICA

Los lunes, a las 15 horas, la profesora y terapeuta natural holística, Sandra Pizarro, los espera en “Alma UPLA: Técnica de liberación de emociones”. Este espacio está dirigido a personas que sientan que su energía está baja o que su armonía está afectada por situaciones físicas o emocionales.

Los martes, a las 17 horas, la profesora de educación física, Marcia Cueto, ofrece “CORE en Línea”, sesión de ejercicios de bajo impacto para fortalecer el centro de gravedad, esto es el abdomen y espalda baja.

Los miércoles, a las 15 horas, el kinesiólogo, Agustín Toutín, desarrolla “Pausa Activa en Línea”. Se realizan ejercicios de activación, movilidad articular y ejercicios posturales, orientados a disminuir la fatiga física y mental, mejorar la circulación y disminuir lesiones. A las 17 horas, es el turno de “Entrenamiento Funcional en Línea”, con el profesor de educación física Rodrigo Gómez, que efectúa una variedad de ejercicios dirigidos a grandes grupos musculares, con diversa intensidad, tiempos y repeticiones.

Los jueves, a las 15 horas, está reservado para conversar sobre actividad física y salud, con especialistas invitados. Luego, a las 17 horas, el profesor de educación física, Juan Peña, se conecta con el programa “HIIT en Línea”, para los que deseen entrenamiento de intervalos de alta intensidad, con el objetivo de mejorar la resistencia.

Los viernes, a las 15 horas, es el espacio para las actividades lúdicas con “Recreación y juegos en casa”, dirigidas por el profesor de educación física del campus San Felipe, Carlos Otárola. Para terminar la semana activa, a las 17 horas, el profesor Carlos Villagrán, se conecta con “GAP”, sesión de ejercicios localizados, orientados a trabajar glúteos, abdomen y piernas.

y tú, ¿qué opinas?