

## ENTORNO

# Ciclismo en Alemania y fitness en España: ¿cómo ha sido la práctica deportiva en cuarentena?

En Alemania y Reino Unido aumentó el registro de actividades al aire libre, como el ciclismo o el *running*, mientras que en España el *ciclo-indoor* se triplicó desde que se decretó el confinamiento.

P. López  
13 may 2020 - 04:58



Distribuidores de equipamiento de fitness con los almacenes vacíos, ciclistas recurriendo al mercado de segunda mano en busca de rodillos para pedalear desde el hogar... La práctica deportiva ha sido un aliado para amenizar la cuarentena, y así lo demuestran los índices de actividad física *indoor* durante ese periodo. Tras cinco semanas de confinamiento, los españoles casi han triplicaron la práctica de ciclismo en casa respecto al año anterior, y se ha disparado un 93% la práctica de fitness, entendido como cardio *indoor*, entrenamiento de fuerza y remo.

En Francia, los entrenamientos sobre bicicleta estática se doblaron, mientras que en Italia se cuadruplicaron. “Estamos presenciando aumentos históricos en una actividad

que generalmente disminuye en primavera”, afirma un informe de Garmin, elaborado a partir de la actividad realizada por los usuarios que monitorizan sus entrenamientos con relojes inteligentes y pulseras de actividad.

En cambio, en Alemania la actividad que más ha aumentado es el ciclismo al aire libre, que se ha doblado respecto a antes de que empezara el confinamiento. Entre marzo y abril de 2019 el incremento fue del 39%, tres veces menos que en 2020.

## **En Alemania la práctica de ciclismo se ha doblado, mientras que en España se ha triplicado la práctica de *ciclo-indoor***

“Respecto a antes de que empezara la cuarentena, se han registrado un 93% más de actividades de fitness en España, un 80% en Francia y un 8% en Reino Unido”, afirma el estudio. El mayor incremento se ha dado en Italia, donde se inició la cuarentena el 9 de marzo. En las cinco semanas posteriores, esta actividad se ha doblado, mientras que en Suecia ha caído.

En el país escandinavo no se decretó el cierre de gimnasios ni se confinó a la población, de modo que, los ciudadanos podían salir a ejercitarse al aire libre. Lo mismo ocurrió en Alemania, donde la actividad de *running* llegó a doblarse respecto a las semanas previas al 9 de marzo. En cambio, en Italia y España cayó hasta la mitad por la prohibición de salir a correr.

En cambio, el uso de la cinta de correr se disparó en estos países y en Francia. “En los países con restricciones más altas se registró más actividad sobre la cinta de correr y mediante carreras virtuales”, aclara el informe de Garmin. En Italia el registro de *running indoor* se dobló, mientras que en España y Francia aumentó un 84% y un 18% respectivamente.