

Yo me muevo en casa: el CSD también se suma al entrenamiento en el hogar

El Consejo Superior de Deportes se ha aliado con el Consejo General de la Educación Física y Deportiva (Colef) para lanzar conjuntamente una campaña que promueva el ejercicio físico.

Palco23

19 mar 2020 - 10:00

Del #YoMeQuedoEnCasa al #YoMeMuevoEnCasa. El Consejo Superior de Deportes (CSD) se ha aliado con el Consejo General de la Educación Física y Deportiva (Colef) para lanzar conjuntamente una campaña que promueva el ejercicio físico, tal y como han hecho otras entidades deportivas, como clubes, cadenas de gimnasios e instituciones.

“Con esta campaña nos sumamos a la iniciativa y destacamos la importancia de mantenernos activos para evitar los efectos de la inactividad física provocada por el estado de alarma sanitaria”, ha subrayado el CSD en un comunicado.

Ambos organismos han lanzado una serie de recomendaciones para evitar el avance del coronavirus. Además, se organizarán sesiones por videoconferencia, se realizará un seguimiento de la actividad física a través de diferentes aplicaciones y se programarán entrenamientos a través de otras plataformas digitales.