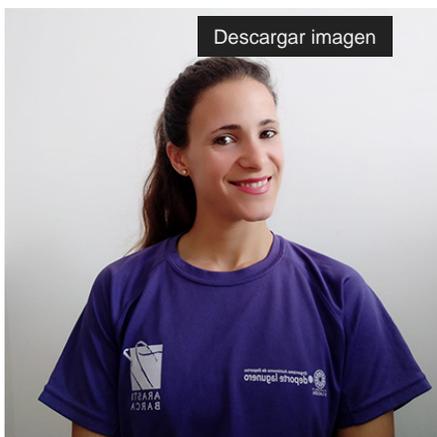


lunes 30 de marzo de 2020

# Patri González nos anima a hacer deporte en casa

La monitora de La Laguna Deporvida propone ejercicios diarios para entrenar en los domicilios.



Patri González se cuele todos los días en los hogares para animarnos a hacer deporte. Desde que el coronavirus interrumpió el normal desarrollo de la vida, el Organismo Autónomo de Deportes (OAD) del Ayuntamiento de La Laguna empezó a colgar vídeos-tutoriales en sus canales para combatir el sedentarismo y no perder de vista los hábitos de vida saludable.

“Súmate al reto y quédate en casa”, les dice la monitora a sus seguidores, que ya se cuentan por miles visto el número de reproducciones de estos contenidos. Las propuestas de ejercicios están adaptados a menores, adultos y mayores.

Patri González invita a que eches mano de objetos que todos tenemos en casa: una silla, un libro, el palo de la fregona... Otras veces nos propone planchas, ejercicios para tonificar los glúteos, los brazos, circuitos deportivos...

La monitora mientras desarrolla las tareas va dando consejos, como por ejemplo vigilar la postura correcta. Siempre con agua a mano y ropa cómoda. El escenario donde tienen lugar las clases es la cocina del domicilio de la protagonista. Todo muy fácil, accesible y apto para hacer en grupo, para que en las mismas tomen parte todos los miembros de la familia.

Patri González, monitora de la empresa Arasti, responsable del programa 'La Laguna Deporvida', continuará con sus vídeos mientras dure el confinamiento.

Patri González es titulada en Magisterio de Educación Especial y técnico superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva.