

Los centros de fisioterapia, claves en la "nueva normalidad" con Urban Sports Club

Más de la mitad de las sesiones online en directo que eligen los usuarios a través de la plataforma de Urban Sports Club durante el confinamiento son de ejercicios orientados a controlar el estrés producido por el COVID 19. El deporte es clave para mantener la salud tanto física como mental

El mundo está viviendo una crisis sin precedentes y el final de la pandemia aún está muy lejos. A pesar de que la vida pública se está recuperando lentamente, el "distanciamiento físico" sigue rigiendo el día a día de los ciudadanos, por lo que gran parte de la vida cotidiana todavía sigue transcurriendo en los hogares.

El miedo, el estrés y la soledad que acompañan pueden tener un gran impacto en la salud mental de las personas. Es por ello que nunca ha sido más importante centrarse en el cuidado personal y realizar los ejercicios de atención de forma guiada. Con su nueva oferta, Urban Sports Club ofrece acceso a miles de clases online en directo en España y en toda Europa. Además de las clases clásicas como Vinyasa Flow, Pilates o HIIT, muchos de los centros asociados también ofrecen clases que ayudan a reducir el estrés y a mantener la paz interior. En este sentido, Carlos Martínez, portavoz de la Federación Española de Fitness, Wellness y Salud, afirma que "el deporte es vital para mantener la salud física y mental, especialmente en los momentos más críticos o sensibles de la vida".

La importancia de las rutinas y los contactos sociales

Además, en tiempos de teletrabajo, de educación en el hogar y también de entrenamientos en casa, las rutinas deportivas no solo pueden ayudar en la salud, sino que también pueden ayudar a planificar cada semana. "Tener una rutina es un hábito absolutamente recomendable y altamente beneficioso para todos, independientemente de la edad" comenta Martínez. A diferencia de los videos pregrabados, las clases online en directo de Urban Sports Club ofrecen entrenamiento en grupo en tiempo real con entrenadores reconocidos en su modalidad y que en muchas ocasiones son una cara familiar y cercana para el usuario. Esta interacción social crea una verdadera sensación de unidad.

Además, muchos de las nuevas clases de Urban Sports Club brindan herramientas útiles para superar este período de Coronavirus desde el punto de vista físico y también mental. Por ejemplo, la meditación, el mindfulness y los ejercicios de respiración se pueden utilizar para desconectar del interminable "carrusel de pensamientos" que se generan alrededor de la situación que se está viviendo.

UrbanSports Club ha reunido algunos aspectos destacados de una selección de centros asociados de Urban Sports Club.

Meditación

La mente también necesita períodos de descanso para mantenerse eficaz y saludable a largo plazo. La

práctica puede ayudar a reducir los niveles de estrés y de ansiedad. Por eso en una fase de bloqueo es el momento perfecto para examinar más de cerca la meditación que estimula la salud mental.

Urban Sports Club propone los siguientes centros de meditación:

>> Glow Yoga (Barcelona): este centro de la ciudad condal ofrece una clase online en directo cada mañana de Heart Meditation and Yoga, una forma ideal de empezar el día y de descubrir y escucharse desde el interior. El estudio se concibió para fomentar una atmósfera de paz y confianza mutua.

>> The Studio BCN (Barcelona) ofrece clases de 50 minutos de meditación guiada, una opción ideal para iniciarse de una forma fácil y efectiva, a través de las recomendaciones de los profesionales.

>> Ant-Madrid (Madrid) ofrece meditación activa y relajación sensorial, sin duda algo necesario ante el exceso de información actual.

Yoga

La mejor manera de terminar un día estresante después de interminables videollamadas y horas delante de una pantalla en casa es tomar una clase de yoga de algunos de los centros que propone Urban Sports Club.

>> Numen Yoga (Madrid) – Comparten su visión de yoga como una forma de vida y conocimiento de uno mismo. Ofrecen clases increíbles de vinyasa, por la que se han convertido en centro de referencia en Madrid.

>> Shanti Vida (Barcelona) - Para empezar o terminar el día, existen las clases de uno de los clásicos en yoga de Barcelona. Ayudan a encontrar el viaje interior y en la transformación para una nueva versión de uno mismo.

>> Soma Life Center (Madrid) - Verdadera experiencia para practicar Ashtanga o Pranayama con profesionales altamente comprometidos con el bienestar basado en un estilo de vida pleno.

Otros especiales

Para un día especial, Urban Sports Club recomienda las Expressive Motion del Hotel W (Barcelona) que prepara clases de meditation & art therapy o los tratamientos de energía y QI que ofrece el madrileño centro Jung Shim.

Sobre la plataforma Urban Sports Club y su herramienta online en directo

Con el objetivo de ofrecer una herramienta de ayuda a los centros deportivos de toda Europa que no cuentan con los recursos necesarios para impartir sus clases online, Urban Sports Club, la red deportiva más grande y variada de Europa, ha puesto en marcha de manera pionera y en tan sólo dos

semanas una nueva plataforma digital en la que los profesionales de estos centros pueden realizar sus clases en directo. Y no sólo eso, además, a través de su web o app, los socios de Urban Sports Club pueden realizar check-ins en versión digital y seguir garantizando unos ingresos económicos para estos centros.

Ante la situación de confinamiento por el Covid-19, Urban Sports Club ha actuado de manera rápida y eficaz para ofrecer una solución que permita a los centros seguir en contacto con sus socios y a estos seguir practicando sus rutinas diarias desde casa con sus profesionales de confianza. De esta manera, Urban Sports Club ha querido llamar a su comunidad a la solidaridad para que reactiven su suscripción para disfrutar de clases en directo y apoyar a los centros.

Check-in online en las actividades deportivas desde casa

Urban Sports Club ha trabajado conjuntamente con sus centros asociados para ofrecer clases online, todas ellas dirigidas por profesionales, garantizando las prácticas correctas y seguras. Ya se puede acceder con la suscripción de Urban Sports Club a todas las clases en directo. Para ver disciplinas y horarios, simplemente comprueba la actividad "clases online" en la app o en la página web y encuentra la oferta de los centros. Algunos centros que ya están ofreciendo clases en directo a través de Urban Sports Club son: Reburn, The Studio BCN o Bikram Yoga en Barcelona, Numen Yoga Estudio, Feel your Fit o Gea Crossfit en Madrid y Sanus Vitae o The Yoga Box en Valencia. En Europa ya se han ofrecido más de 70.000 clases en directo a través de 1071 centros asociados: Yoga, Hitt, Pilates, Entrenamiento Funcional, Danza, entre otras disciplinas.

Cómo acceder paso a paso:

1. El usuario busca en la app las clases online o en la página web
2. El usuario selecciona la clase que quiere y hace clic en el botón de "reserva instantánea".
3. Una vez está reservada la clase, el usuario recibirá un email de confirmación y un segundo email con el link e instrucciones para unirse a la clase.
4. A la hora de la clase, el usuario atiende la clase online.
5. ¡Listo!

Más información en: <https://urbansportsclub.com/es>

iOS: <http://bit.ly/iOSUSC>

Android: <http://bit.ly/AndroidUSC>

Datos de contacto:

Claudia Giraldo
647229115

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Entretenimiento](#) [Medicina alternativa](#) [Otros deportes](#) [Dispositivos móviles](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>