

# QUÉDATE EN CASA, PERO NO DEJES DE MOVERTE



El **estado de alarma** decretado para combatir la expansión de la pandemia conlleva no solo el **cierre de todo tipo de centros e instalaciones deportivas**, ya sean públicas o privadas, sino que también **obliga a aparcas cualquier tipo de actividad física al aire libre**.

Pero eso no quiere decir que te abandones. **Desde FAGDE, te invitamos a** que aproveches las horas que vas a permanecer en tu domicilio para, en la medida de posible, **mantener esas saludables rutinas** que llevabas antes de que el coronavirus irrumpiera en nuestras vidas, **pero en casa**.

**Adapta tu práctica deportiva habitual a las circunstancias** y mantente en forma para que, cuando todo esto pase, retomes con más entusiasmo y en idénticas condiciones esa sesiones de **fitness en el gimnasio**, esos **largos en la piscina**, esas **carreras por el parque** o esas **salidas a la montaña**.

En **FAGDE** nos sumamos al lema **#YoEntrenoEnCasa**. ¡Quédate tú también en casa, pero no dejes de moverte!

**Link to Original article:** <https://www.fagde.org/blog/quedate-en-casa-pero-no-dejes-de-moverte?elem=284811>