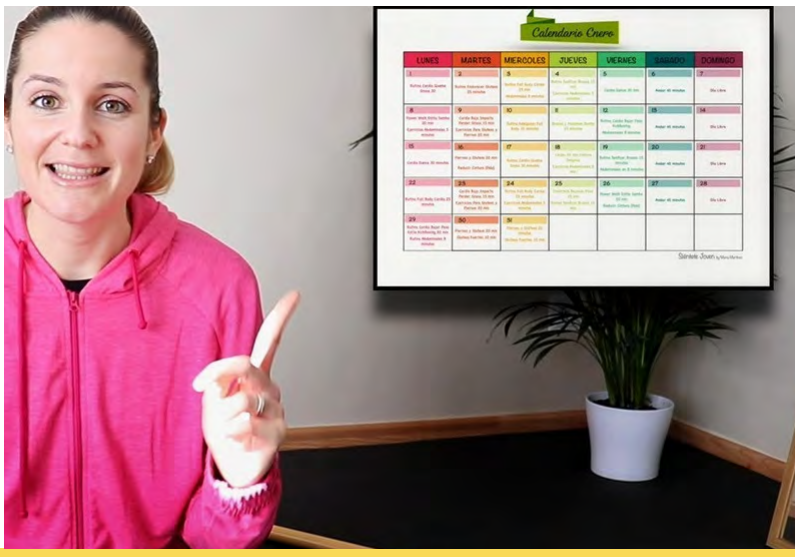
DEPORTE EN CASA CON LOS MEJORES PROFESIONALES EN REDES SOCIALES

Si nunca has utilizado Instagram o tienes dudas con alguna Red Social ponte en contacto con nosotros en marketingycomunicacion@econocom.com ¡te enseñamos cómo utilizarlas!

aeróbico/ sudar

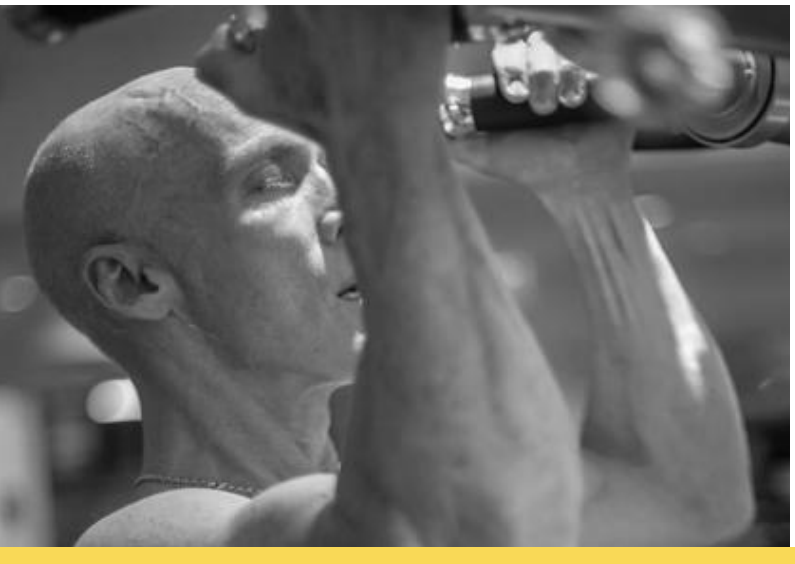
mmsientetejoven

María Martínez comparte rutinas de unos 30 minutos donde puedes elegir entre Cardio, Baile, Abdominales, Tonificación y Cardio Box. También puedes aprender muchas cosas sobre alimentación equilibrada y tips para la pérdida de peso.



@mmsientetejoven

Sientete Joven



David Kirsh

Entre sus últimas hazañas están los abdominales de Jennifer Lopez o la tonificación del cuerpo de Liv Tyler, y es que Kirsh es uno de los entrenadores favoritos de las celebrities. Además de asociar sus entrenamientos a la cadena de gimnasios McFit, prácticamente todos los días sube sus rutinas a su cuenta. Prepárate porque vas a sudar.

@davidkirsch

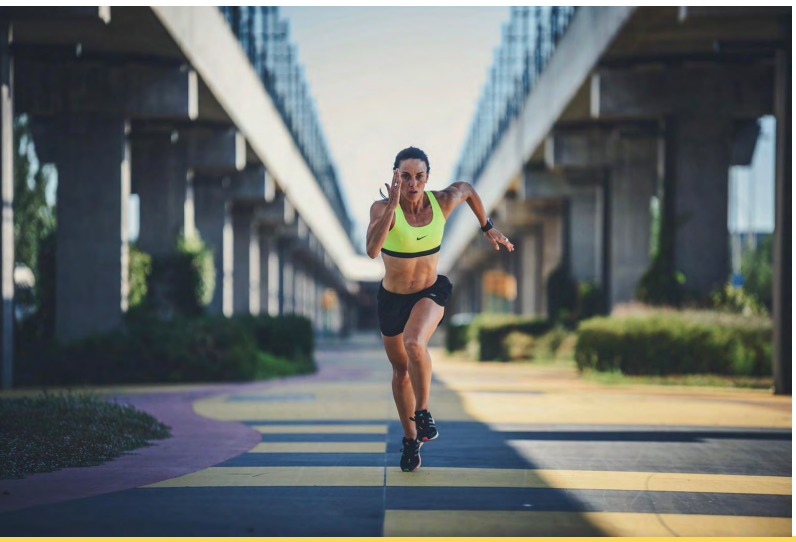
David Kirsch

Whitney Simons

Su perfil está repleto de videos con ejercicios válidos tanto para hombres como para mujeres compuestos de rutinas cortas –no suelen sobrepasar los 15 minutos- para que combines varias en un mismo entrenamiento. Tanto si quieres endurecer como si prefieres quemar grasa, te aseguramos que vasa sudar.

@whitneyysimons

Whitney Simmons



Isabel del Barrio

Entrenadora personal y autora del libro 'Correr es algo más' está transmitiendo mediante directos rutinas de deporte para hacer más llevadero el confinamiento en casa.

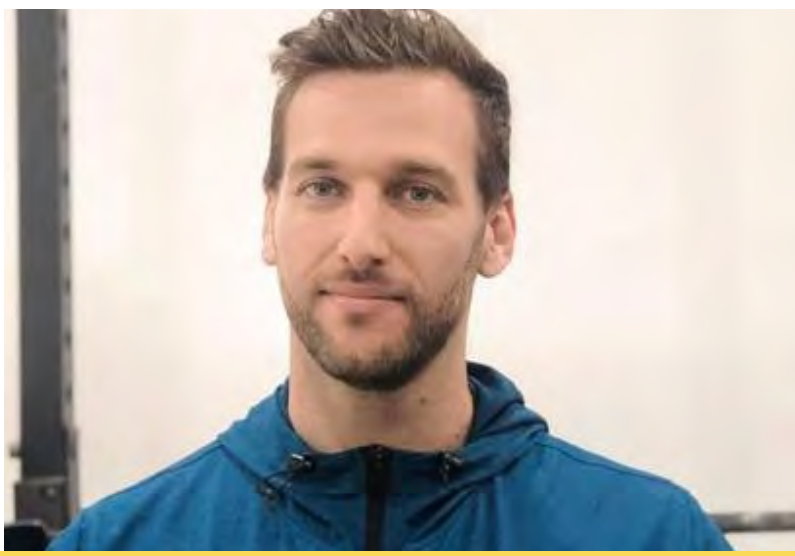
En Instagram TV sube, semanalmente, un vídeo donde explica multitud de ténicas, por ejemplo: ejercicio de peso muerto rumano, técnicas de carrera o tips básicos para hacer TRX.

@onmytrainingshoes

Isabel onmytrainingshoes

Sergio Espinar

Sergio es nutricionista deportivo y su cuenta es algo diferente a las anteriores ya que está más centrada en explicar los problemas cotidianos que nos impiden cumplir nuestros objetivos tanto de alimentación como en el ámbito deportivo. Perfecta para que durante tu reclusión te empapes en la materia y lo pongas en práctica.



@sergio.espinar

Sergio Espinar

Metropolitan

La popular cadena de gimnasios está compartiendo estos días en su perfil muchas de sus clases así como entrenamientos más cortos adaptados para que los puedas realizar en casa. ¿Lo mejor? Son ejercicios fáciles de realizar y muy efectivos.

@metropolitangym

Club Metropolitan

resistencia/ fuerza

Jessica May

@jessicamaypilates

jessicamaycoaching.com

Angela Mazza pilates

@angelitamazzapilates

Lisa kaye pilates

@lisakayepilates

Hypervibe US

Beachyogagirl

@beachyogagirl

beachyogagirl

Bibiana pilates

@bibianapilates

Vicky Lobo

@vickyloboyoga

Yoga&Pilates with Vicky

mix aeróbico/ resitencia

Grow Performance

Esta franquicia se basa en un nuevo concepto de entrenamiento personal en el que los clientes podrán vivir una experiencia única y personalizada.

- A las 10:00h, se puede ver en directo desde la cuenta de Instagram de Javier Menéndez
- A las 18:00h, se puede ver en directo desde la cuenta de Instagram de Vikika Costa
- A las 19:00h, se puede ver en directo desde la cuenta de Instagram de Grow Performance

@growperformance

Grow Performance

@javiermenendeza

@vikikacosta

Martin Giachetta

El popular entrenador Martin Giachetta se ha asociado con otros expertos del sector para crear esta cuenta con rutinas para todos los tipos, tanto si eres “yogui” como si te va más el funcional u otras disciplinas. Además cuentan con visitas de invitados especiales como Jorge Cremades o Fernando Tejero, la diversión está servida.

@yomemuevoencasa

yomemuevoencasa.com

Reto 48

#ENCASACONRETO48 para que no te venza la pereza con rutinas diarias de 1 hora en directo a través de su canal de Instagram. Podrás realizar las clases a las 8 de la mañana, 2 del mediodía y 6 y media de la tarde y encontrarás entrenos diferentes enfocados a tonificar y quemar un buen puñado de calorías.

@reto48

Reto 48 España

econocom