

# Quedar-se quiet és l'última opció

Tancades les instal·lacions esportives municipals des de la setmana passada, el Salt Gimnàstic Club vol aprofitar les xarxes socials per dirigir exercicis, consells, reptes i rutines a tots els seus gimnastes

N'hi ha prou de tenir uns quants minuts lliures. Una mica d'espai i també ganes de mantenir-se en forma. És el que es necessita per seguir fil per randa tots els vídeos i tutorials que el Salt Gimnàstic Club ha decidit llançar a la llum mitjançant les xarxes socials. L'objectiu, donar un cop de mà a tota la mainada i jovent del club, així com també de passada als seus pares i mares si és necessari, per fer més amè el confinament d'aquests dies i la impossibilitat d'entrenar-se al gimnàs. Amb el futur a curt i mitjà termini del tot incert, les competicions properes ajornades i sense data, l'entitat ha decidit posar-se en marxa i no quedar-se de braços creuats. Amb prop de 430 gimnastes de diferents edats i nivells, la intenció és que cada dia es vagin publicant rutines, exercicis, reptes i consells de tota mena.

Sota l'etiqueta #joemquedoacasaientreno, el Salt Gimnàstic Club engegava ahir una iniciativa que desitja que tingui volada. Diversos entrenadors del club es gravaran durant els propers dies tot explicant una sèrie d'exercicis i rutines per treballar i reforçar diferents parts del cos. N'hi haurà un grapat i dividits per nivells, no pas per edats. Des de rutines més senzilles fins a d'altres amb una dificultat més elevada, totes amb les pertinents correccions perquè els pares i mares també puguin ajudar. No només això. S'esperen també algunes connexions en directe dels entrenadors per Instagram, oferint diversos reptes perquè la mainada s'enregistri i ho pengi. Alhora, a Youtube es publicaran espectacles que el club ha realitzat d'altres temporades perquè tothom que ho vulgui els pugui veure i recordar. Hi haurà feina per a tots. Fins i tot per als més menuts, aquells de menys edats que fan psicomotricitat, amb una sèrie de jocs per practicar a casa. A l'altre costat oposat, treball específic per als esportistes de més nivell, amb suport dels seus entrenadors personals per Whatsapp. «Estem vivint una situació inesperada però no ens volem quedar aturats. La nostra motivació és màxima i volem aprofitar les xarxes socials perquè els i les nostres gimnastes es mantinguin en forma. Fins i tot els pares i mares, que estan supermotivats amb aquesta iniciativa i esperem que ens ajudin», explica Montse Hugas, la directora tècnica del Salt Gimnàstic Club.

El parèntesi ha afectat tothom. Inclosos els esportistes de més nivell de l'entitat. Les dues gimnastes amb més projecció i nivell, Laura Bechdejú i Marina González, han vist interrompuda la seva estada al CAR de Madrid i la possibilitat de ser a Tòquio a l'estiu, suspesa a l'aire. Tres quarts del mateix ha passat amb Pau Jiménez i Dietmar Reinhardt, dos júnior que també han hagut d'abandonar el CAR de Sant Cugat. O les integrants de l'equip que participen a la Primera Divisió de la Lliga Iberdrola, que no poden exercitar-se a Salt. «Dono la temporada per acabada. No sé què passarà amb els Jocs, però el Campionat d'Espanya del juny veig difícil que s'acabi fent», remata Hugas. Sempre quedarà exercitar-se a casa...

[https://www.diaridegirona.cat/esports/2020/03/17/quedar-se-quiet-lultima-opcio/1034745.html?utm\\_source=rss](https://www.diaridegirona.cat/esports/2020/03/17/quedar-se-quiet-lultima-opcio/1034745.html?utm_source=rss)