

Municipis | | Actualitzat el 31/03/2020 a les 18:04

«Confinament actiu», el programa de Televisió del Berguedà per fer esport des de casa

El programa s'emet de dilluns a diumenge, a les 10 del matí, a Televisió del Berguedà



La gimnàstica suau, una de les activitats del programa d'avui. | Televisió del Berguedà

Mantenir-se en forma durant el confinament a les llars. Aquesta és la proposta que ofereix Televisió del Berguedà, conjuntament amb l'Ajuntament de Berga i el centre esportiu el Tossalet, a través del programa diari que porta per títol «Confinament actiu».

Manel Medina, director de Televisió del Berguedà, explica a **NacióBerguedà** que des de l'Ajuntament de Berga van fer-los la proposta, sorgida des del Tossalet, i que de seguida van contactar amb els responsables del centre esportiu per parlar de com podien fer-ho.

«Donat el moment que ens ha tocat viure, no podem fer gairebé res més que no sigui mirar la tele, escoltar la ràdio o mirar internet. És per això que ens va semblar que fer esport des de casa podia ser una bona idea?», expressa Medina.

La idea d'emprendre aquesta iniciativa va sorgir des del Tossalet. Així ho explica Albert Navarrete, director del Tossalet, a **NacióBerguedà**. «El dia 12 de març va ser el darrer dia que vam obrir. Llavors, vàrem pensar que la cosa es podia allargar, i és quan va sorgir la idea de fer aquests vídeos per seguir promovent la salut física i mental a través de la pràctica de l'exercici físic?», assenyala Navarrete.

En aquest context, el director del centre esportiu precisa que el confinament pot tenir una sèrie

de conseqüències, com ara el sedentarisme. És per aquest motiu que, tal com explica Navarrete, des del Tossalet van pensar que havien de fer arribar la pràctica d'activitat física de la manera més senzilla i pràctica possible a la població.

El programa, que s'emet de dilluns a diumenge a les 10 del matí, ofereix classes de zumba, tonificació, pilates, cardiobox, gimnàstica suau, entre altres activitats. Els capítols també es troben en diferit a la pàgina web de Televisió del Berguedà.

Des de la Televisió del Berguedà subratllen la bona acollida que està tenint el programa per part de l'audiència. Tal com explica Medina, les xifres d'audiència van dels 8.000 als 10.000 espectadors cada programa, d'acord amb les dades facilitades per Koovik. En aquesta línia, Navarrete afegeix que els bons resultats que s'estan obtenint és una súper satisfacció, al mateix temps que estan encantats amb la col·laboració aconseguida.

La idea és seguir-lo emetent fins que duri el confinament i, de moment, tenim programes per anar fent durant un temps, assegura el director de la Televisió del Berguedà.