

BOLETÍN DE PRENSA

Armenia, abril 16 de 2020

SALVAVIDAS EN TU CASA

Indeportes Quindío, con su programa Salvavidas en tu casa, viene llevando a través de las redes sociales, página en Facebook, **Indeportes Quindío 2020**, actividades recreativas, físicas, culturales, capacitaciones, conversatorios con profesionales de la salud y de la actividad física con el ánimo de promover hábitos saludables en estos días de emergencia sanitaria.

Es así como se busca entrar a sus hogares de una manera amplia, donde cada persona o familia tenga diferentes alternativas para escoger y realizar actividades físicas o recreativas, esto con el fin de seguir creando vínculos familiares y cuidados auto personales, aunando siempre en el bienestar no solo físico sino mental de la población quindiana.





El aislamiento preventivo obligatorio que vive el país presenta la oportunidad de dedicar más tiempo para compartir en familia, y una manera de sobrellevarlo es con la ejecución de actividad física y recreativa, lo cual hace que mejore el sistema inmune y se combata el estrés.

El instituto cuenta con el personal idóneo, profesionales en el campo de la actividad física, recreativa y de la salud, que día a día trabaja para que los quindianos se ejerciten y aprovechen el tiempo de cuarentena desde sus hogares.

PROGRAMACIÓN SEMANAL

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DI
9:00 AM	RECREACION CARLOS ANDRES MENDOZA FLEXIBILIDAD	RECREACION CARLOS ANDRES MENDOZA RETO	RECREACION CARLOS ANDRES MENDOZA JUEGOS ACTIVOS		RECREACION CARLOS ANDRES MENDOZA SESION MUSICALIZADA	RECREACION CARLOS ANDRES MENDOZA TREN SUPERIOR	
9:30	EJERCICIOS EN CASA ROSEMBERG RIVERA RUIZ	EJERCICIOS EN CASA ROSEMBERG RIVERA RUIZ	EJERCICIOS EN CASA CRISTIAN ORTEGA	EJERCICIOS EN CASA JAKELINE BURBANO	EJERCICIOS EN CASA ERIKA BUITRAGO		
10:00 am	HEVS GIMNASIA RITMICA PARA NIÑOS NATALIA OCAMPO	HEVS GIMNASIA DE MANTENIMIENTO PREDEPORTIVO CRISTIAN ORTEGA	HEVS GIMNASIA PSICOFISICA NATALIA OCAMPO	HEVS GIMNASIA DE MANTENIMIENTO PREDEPORTIVOS JAKELINE BURBANO		GIMNASIA AEROBICA DANIELA BUITRAGO	
3.00 pm	RECREACION JOSE DAVID RUIZ ESPECTÁCULO DE MARIONETAS SERIA EL MIÉRCOLES		RECREACION JOSE DAVID RUIZ JUEGOS TRADICIONALES EN CASA	RECREACION JOSE DAVID RUIZ RETO	RECREACION JOSE DAVID RUIZ DINÁMICAS EN FAMILIA	RECREACION JOSE DAVID RUIZ RETO	

	QUINDIO	SALVAVIDAS	INDEPORTES	TÚ Y YO			
4:00 PM	PREPARACION FISICA PARA DEPORTISTAS DE ALTO NIVEL COMPETITIVO. METODOLOGO EUNILVER CASTAÑO	RECOMENDACIONES A:F; E HIPERTENSIÓN ROSEMBERG RIVERA RUIZ GUIA	FISOTERAPEUTA IANELLEEN AEIAS PADILLA	RECOMENDACIONES A:F; Y OBESIDAD ROSEMBERG RIVERA RUIZ GUIA	PREPARACION FISICA TREN SUPERIOR METODOLOGO EUNILVER CASTAÑO		
5:00 pm	HEVS RUMBA AEROBICA CRISTIAN ORTEGA	HEVS GIMNASIA AERÓBICA ERIKA BUITRAGO	HEVS RUMBA AEROBICA JAKELINE BURBANO	HEVS ESTIMULACIÓN MUSCULAR DANIRLA BUITRAGO	HEVS GIMNASIA AERÓBICA DANIELA BUITRAGO	HEVS ESTIMULACIÓN MUSCULAR ROSEMBERG RIVERA RUIZ	
7:30 PM	BAILANDO CON INDEPORTES SALSA CRISTIAN ORTEGA	BAILANDO CON INDEPORTES MERENGUE NATALIA OCAMPO	BAILANDO CON INDEPORTES SALSA CRISTIAN ORTEGA	BAILANDO CON INDEPORTES MERENGUE NATALIA OCAMPO			



Dirección: Carrera 12 # 22 - 37 Armenia, Quindío.
Contacto telefónico: 7441787 Celular: 3216436645





TELECAFÉ E INDEPORTES UNIDOS



Las directivas de Telecafé, el canal regional del Eje Cafetero, decidieron incluir en la parrilla diaria de su programación un espacio para hacer deporte, recreación y actividad física. El Yipao, que se emite de lunes a viernes entre las 8:00 a.m. y las 11:00 a.m., tiene una sección para que Indeportes Quindío difunda actividades dirigidas a toda la población quindiana.

El profesional en deporte, Rosemberg Rivera Ruíz, es el encargado de poner a los televidentes en ejercitación durante 30 minutos en la franja de 9 a 9:30 a.m. El Yipao, una manera diferente de comenzar tus días y qué mejor que con Indeportes Quindío.



Dirección: Carrera 12 # 22 - 37 Armenia, Quindío.
Contacto telefónico: 7441787 Celular: 3216436645





CERCA DE DOS MIL SEGUIDORES

A la fecha, un total de 1.926 seguidores siguen nuestra página en Facebook, **Indeportes Quindío 2020**, se han registrado 13.966 reproducciones de nuestros videos y a 1.146 personas les gusta nuestra convocatoria. El 71 % de las personas que vieron alguna de nuestras publicaciones fueron mujeres y el 29 % hombres. Tenemos una programación de 18 horas a la semana, 180 minutos diarios entre lunes y sábado aproximadamente, que hacen parte de nuestras actividades durante la emergencia sanitaria.

NUESTROS DEPORTISTAS SALVAVIDAS

ALEJANDRA RAGA PRIETO

La medallista de oro en los pasados Juegos Nacionales, Bolívar 2019, Alejandra Raga, triatleta quindiana perteneciente al programa del gobierno departamental **Salvavidas**; realiza en su hogar la preparación que le permita su ascenso deportivo en el ámbito nacional.



Dirección: Carrera 12 # 22 - 37 Armenia, Quindío.
Contacto telefónico: 7441787 Celular: 3216436645



La hermana de Lina María, y quien le sigue los pasos para ser su sucesora en corto tiempo, no pierde momento alguno y en este aislamiento dedica gran parte del día a su entrenamiento. Ella sabe que es la única manera de estar en forma y conservar el estado físico, pues el talento lo posee, precisamente para estar en forma y ritmo para la reanudación de entrenamientos y competencias oficiales.

La medalla de oro en la prueba por equipos femenina de las justas ecuménicas la consiguió en compañía de su hermana y amiga. Las dos deportistas estarán este sábado 18 de abril desde la 4:00 p.m. en el Facebook Live de Indeportes Quindío.

LA RUTINA DE ALEJANDRA



Lunes: Fortalecimiento, 1 hora.

Martes: En la mañana, trabajo técnica atletismo, trote con banda elástica + core, en la tarde, trabajo de fortalecimiento tren superior + brazada natación con bandas elásticas.

Miércoles: Por la mañana, trabajo ciclismo en simulador + atletismo con cinturón y banda; en la tarde fortalecimiento.

Jueves: Fortalecimiento.

Viernes: Acuatlón; natación con bandas + atletismo con cinturón y bandas.

Sábado: Triatlones con bandas en natación, ciclismo en el simulador y atletismo con banda y cinturón.

Domingo: **Ciclismo** en simulador + atletismo con cinturón y banda. **(ADJUNTO AUDIO Y VIDEO DE LA DEPORTISTA).**

Prensa Indeportes Quindío
3108394766