

La plataforma virtual de fitness CYBEROBICS invita a entrenar en casa de forma gratuita

McFIT y su marca asociada CYBEROBICS -pertenecientes a la empresa líder europea en fitness y estilo de vida RSG Group GmbH- han decidido ofrecer gratuitamente todos los cursos virtuales de fitness de la aplicación CYBEROBICS a todas aquellas personas que quieran continuar practicando deporte en casa hasta que los gimnasios vuelvan a estar operativos

Ahora que la mayor parte de las familias van a tener que establecer una nueva rutina dentro del hogar, es importante que sigan practicando deporte y que adapten sus actividades físicas a rutinas que puedan hacer dentro de casa y que no conlleven la utilización de material muy específico. Debido a que la capacidad de hacer deporte al aire libre o desplazarse a un gimnasio se ha visto reducida, es imprescindible que la población siga moviéndose para no volverse 100% sedentaria.

McFIT y su marca asociada CYBEROBICS -pertenecientes a la empresa líder europea en fitness y estilo de vida RSG Group GmbH- han decidido ofrecer gratuitamente todos los cursos virtuales de fitness de la aplicación CYBEROBICS a todas aquellas personas que quieran continuar practicando deporte en casa hasta que los gimnasios vuelvan a estar operativos.

El deporte y el ejercicio son muy importantes para el bienestar individual. No solo mejoran la forma física y favorecen el buen funcionamiento del sistema inmunitario, sino que también procuran un equilibrio físico y mental, sobre todo en aquellos momentos donde el estrés es mayor. Según un estudio de la universidad de Nueva Gales del Sur ajp.psychiatryonline, basta con una sola sesión semanal de entrenamiento para reducir el riesgo de depresión.

Por ello, McFIT y CYBEROBICS ponen a disposición de toda la población su servicio de manera gratuita, para facilitar el ejercicio desde casa y fomentar los beneficios del deporte sea cual sea la situación establecida. "Es importante que todos los que se sientan bien puedan disfrutar de su tiempo libre y hacer ejercicio para evadirse por un momento de la situación actual", afirma Rafael Lirio, director general de McFIT España.

CYBEROBICS es la plataforma de fitness con mayor variedad de cursos virtuales. La aplicación contiene más de 100 sesiones de entrenamiento para hombres y mujeres y ofrece clases dirigidas tanto a principiantes como a usuarios más avanzados. Con entrenamientos de intervalos de alta intensidad, ejercicios con pesas kettlebell y clases de baile, yoga y pilates. Todas se han filmado con los mejores entrenadores en escenarios originales en EE. UU. y están disponibles en castellano para que puedan seguirse las clases de manera clara y precisa.

"En situaciones como esta, es especialmente importante conservar un poco de normalidad y hacer algo bueno por uno mismo", declara Oliver Schulokat, director ejecutivo (CEO) de CYBEROBICS. Y añade también que: "Por eso, el entrenamiento virtual con CYBEROBICS es la solución ideal. Se va a

desbloquear de inmediato la aplicación para que cualquiera pueda utilizarla sin coste alguno".

Para acceder a la aplicación, los usuarios deberán seguir las siguientes instrucciones:

Entrar en la aplicación

Hacer clic en "Login" y crear una cuenta de usuario.

Disfrutar del entrenamiento con CYBEROBICS

Sobre Cyberobics

CYBEROBICS es una plataforma virtual de fitness que permite a todos sus usuarios integrar el ejercicio fácilmente en su vida cotidiana, donde sea, cuando sea y como quieran.

Para obtener más información, consultar www.cyberobics.com o enviar un correo a contacto@cyberobics.com

Sobre RSG Group

McFIT y CYBEROBICS pertenecen a RSG Group, compañía líder en el sector del fitness y lifestyle que, con más de 2 millones de clientes, está presente en 48 países con diferentes marcas (John Reed, McFIT, High 5, John & Jane's, Cyberobics, Loox, The Mirai, Qi2, The Reed, McFIT Models, Tigerpool, Marcell Von Berlin, Ron Miller y Steven Baker).

www.rsggroup.com/en

Datos de contacto:

Patricia

914569090

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Entretenimiento](#) [E-Commerce](#) [Otros deportes](#) [Fitness](#) [Cursos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>