



## Cyberobics aiuta ad allenarsi acasaaa

Palestre chiuse in tutta Italia: la piattaforma virtuale di fitness Cyberobics invita il Paese ad allenarsi a casa gratuitamente in questo periodo

Siamo in tempi molto difficili. In Italia è stata dichiarata l'emergenza nazionale e tutte le persone sono incoraggiate a rimanere a casa per prevenire la diffusione del Coronavirus (COVID-19). La vita pubblica si è fermata e, tra le altre strutture, tutte le palestre sono chiuse fino a nuovo avviso.

Per questo, la catena di palestre McFIT e il suo marchio partner Cyberobics, che fanno entrambi parte della società leader in Europa per il fitness e lo stile di vita, RSG Group GmbH, hanno deciso di offrire gratuitamente i corsi di fitness virtuale dell'app Cyberobics a tutti gli italiani fino a quando questa emergenza sarà passata.

Lo sport e l'allenamento sono componenti importanti del benessere della persona. Non solo aumentano la forma fisica e quindi contribuiscono al sistema immunitario, ma assicurano anche l'equilibrio psicologico e fisico, specialmente in periodi di tensione. Secondo uno studio dell'Università del New South Wales, infatti, una sessione di allenamento a settimana è sufficiente per ridurre il rischio di depressione.

McFIT e Cyberobics vogliono quindi fare qualcosa di buono per milioni di italiani che, attualmente, devono trascorrere molto tempo a casa, e dare loro l'opportunità di allenarsi nella propria abitazione senza restrizioni. "Siamo estremamente colpiti dalla situazione attuale in Italia. Chiunque stia bene e non abbia sintomi di malattia può prendersi una pausa e immergersi in un altro mondo per un momento attraverso queste spettacolari sessioni di training online", afferma Vito Scavo, Amministratore Delegato di McFIT Italia.



Cyberobics è la piattaforma di fitness con la più grande varietà di corsi virtuali. L'app contiene oltre 100 unità di allenamento per uomini e donne e offre corsi per principianti e avanzati. Ci sono allenamenti HIIT, allenamenti con kettlebell, lezioni di danza, yoga e pilates. Il tutto filmato con i migliori allenatori del mondo, in location originali ed esclusive negli Stati Uniti, e poi doppiato in lingua italiana.

Nelle prossime settimane, Cyberobics trasmetterà in streaming anche corsi live con istruttori italiani in tempo reale. Ciò rafforzerà ulteriormente la sensazione del gruppo di allenarsi insieme, anche se ogni partecipante al corso si trova effettivamente a casa propria.

"Riteniamo che sia importante mantenere un po' di normalità e fare qualcosa per gli altri, soprattutto in situazioni estreme come questa", aggiunge Oliver Schulokat, CEO di Cyberobics. "L'allenamento virtuale con Cyberobics è ideale proprio per questo. Siamo ora attivando l'app e tutti in Italia potranno usarla gratuitamente".

Questi i link per scaricare l'app Cyberobics che è totalmente free e senza vincoli:

- APPLE: [apple.co/2W5WZmp](https://apple.co/2W5WZmp)
- ANDROID: <http://bit.ly/3b0NgCn>

#IOMIALLENOACASA – #CYBEROBICS

[Read More](#)