

El Sol de Morelia

Morelia, Michoacán, 2 de diciembre de 2020

Cinco lugares para hacer ejercicio al aire libre en Morelia

Durante la pandemia, realizar actividad física en el exterior se ha vuelto la opción más viable para evitar el contagio



Foto: Fernando Maldonado | El Sol de Morelia

Iván Ibarra | El Sol de Morelia

Morelia, Michoacán-(OEM-Infomex).- Si eres un amante de la actividad física, pero la pandemia causada por Covid-19 no te ha permitido asistir a los gimnasios o clubes deportivos, aquí te recomendamos estos cinco lugares en los que puedes hacer ejercicio al aire libre sin arriesgarte a contagiarte del coronavirus.

Recuerda que es importante tomar las precauciones debidas tales como el distanciamiento social, el uso de cubrebocas, no intercambiar alimentos, bebidas o artefactos, además de evitar las salidas en caso de padecer síntomas como fiebre, tos o gripe. A su vez, se recomienda desinfectar todos los accesorios deportivos, desde relojes hasta cascos.

Y ahora sí, van algunos de los sitios ideales para que te pongas fitness:

1.- Bosque Cuauhtémoc

Ubicado entre la Avenida Acueducto y Avenida Ventura Puente, el Bosque Cuauhtémoc ha sido por años el lugar favorito para muchos morelianos que realizan sus actividades deportivas y físicas en el lugar.

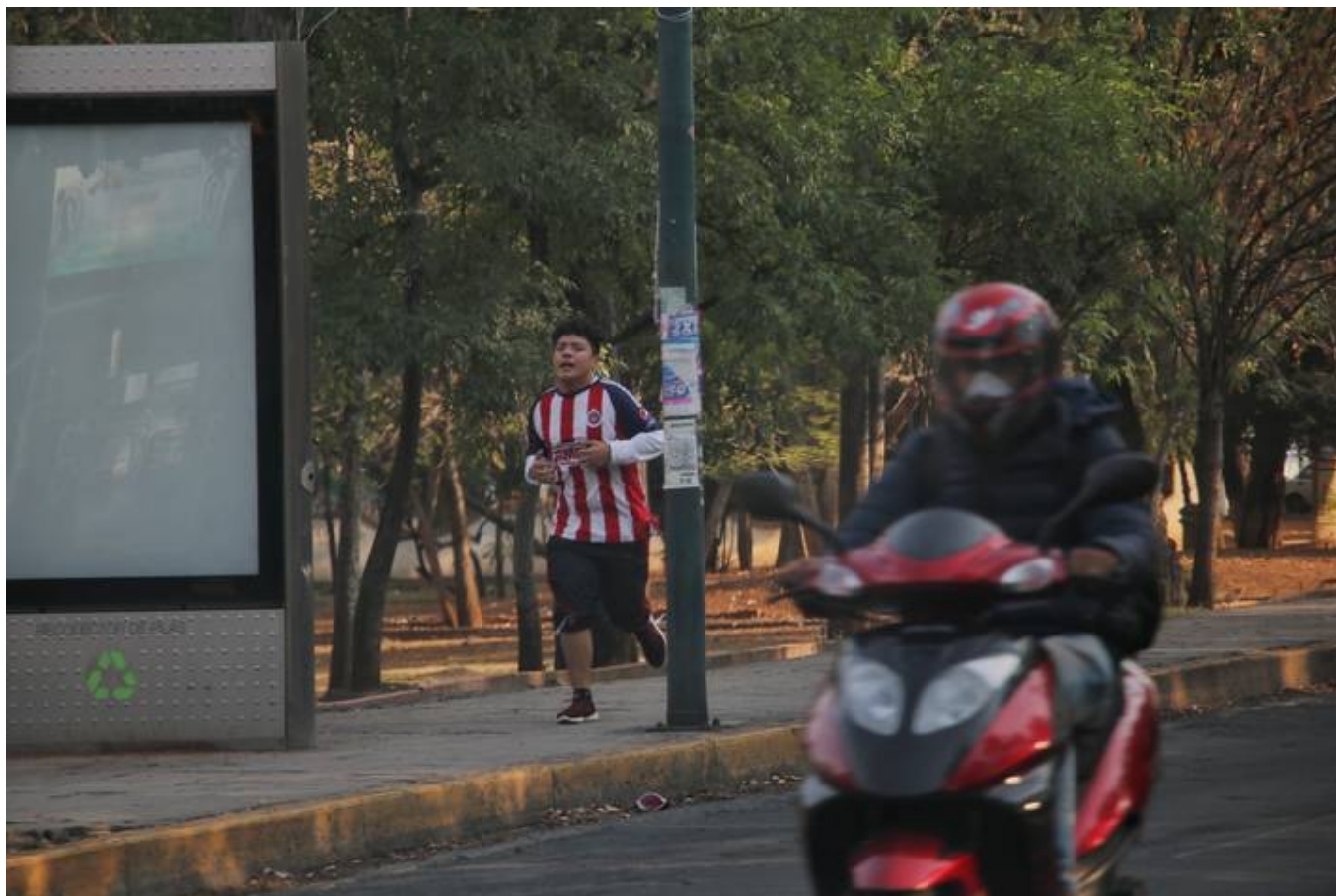


Foto: Fernando Maldonado | El Sol de Morelia

En este complejo, podemos encontrar instalaciones de gimnasios al aire libre, pista de patinaje, pista de BMX, pista de caminar que rodea todo el bosque, equipos diseñados para que las personas de la tercera edad puedan ejercitarse, así como extensas áreas verdes en las que se puede correr, trotar, jugar futbol, realizar danza aérea, jugar pelota purépecha entre otras actividades.

A pesar de ser un lugar que no cierra, es recomendable realizar las actividades físicas durante el lapso de luz natural, aproximadamente de las 7:00 a las 19:00 horas, debido a que la iluminación del recinto es deficiente.



2.- Parque lineal Río Chiquito

Esta pista que recorre 1.2 kilómetros de la orilla del Río Chiquito, ubicado a un costado de la avenida Solidaridad, suele ser muy recurrida por los habitantes de la zona que gustan de trotar, correr, pasear sus mascotas, andar en bicicleta o simplemente tomar una sana caminata para después descansar en alguna banca o mesa instaladas.



Foto: Fernando Maldonado

Este parque lineal inicia desde el boulevard Arriaga Rivera, atraviesa la avenida Ventura Puente y termina en la calle Isidro Huarte, donde continúa sin pavimentar el camino sobre los linderos del río.

De igual manera, es recomendable realizar las actividades físicas durante horarios de luz, así como de tomar las medidas necesarias.



Puede interesarte: Acertado haber cancelado Juegos Nacionales: Asociaciones Deportivas

3.- Escaleras de Santa María

Otro lugar icónico en Morelia para hacer ejercicio son las Escaleras rumbo a Santa María, apostadas frente al Parque Zoológico Benito Juárez. Esta construcción con más de 200 peldaños recibe diariamente a las personas que buscan mejorar su condición física subiendo y bajando las escaleras hasta cumplir con sus actividades físicas.



Aunque este lugar es reducido en comparación con los otros mencionados, cuenta con un gimnasio al aire libre, así como un sendero para caminata y trote.

4.- Calzada Juárez

Aunque esta construcción fue planeada como una ciclo vía, los habitantes de la zona aprovechan el camino construido sobre la calzada Juárez para activarse físicamente.

Esta pequeña pista que va desde el Periférico Nueva España a la avenida Solidaridad, ve pasar a hombres, mujeres, jóvenes, niños y adultos mayores que ya sea solo caminando, corriendo o trotando, buscan ejercitarse.



Foto: Carmen Hernández | El Sol de Morelia

Es importante recordar que este camino es una ciclo vía, por lo que el tráfico de bicicletas es constante y se debe ser precavido para evitar cualquier tipo de accidentes.



Sigue leyendo: Alistan modalidad virtual de la Copa Karate Morelia

5.- Unidad Deportiva Venustiano Carranza

A pesar de haberse mantenido cerrado durante el inicio de la pandemia, la Unidad Deportiva Venustiano Carranza (mejor conocida como "El Venus) se encuentra abierta y ofrece distintas opciones para el ejercicio al aire libre.



Foto: Fernando Maldonado | El Sol de Morelia

Dentro del gran terreno del complejo, se pueden encontrar instalaciones de pesas, aparatos de fuerza, barras paralelas, canchas de basquetbol, voleibol, frontón, futbol, así como una pista de caminar hecha con tartán que da la vuelta al recinto.

Es importante recordar que, debido a la emergencia sanitaria, no se permite el acceso a menores de edad.



Te recomendamos el podcast



Esto, el ... [podcast](#).

El polémico VAR: ¿Un mal necesario?

12/11/2020 · 18 min ·

[Subscribe](#) [View terms](#)

Spotify

Apple Podcasts

Google Podcasts

Acast

Deezer

ACTIVIDAD FÍSICA

MORELIA

DEPORTES

MICHOACÁN

0 comentarios

Ordenar por **Más antiguos**

Agregar un comentario...

[Plugin de comentarios de Facebook](#)

MÁS NOTICIAS



LOCAL