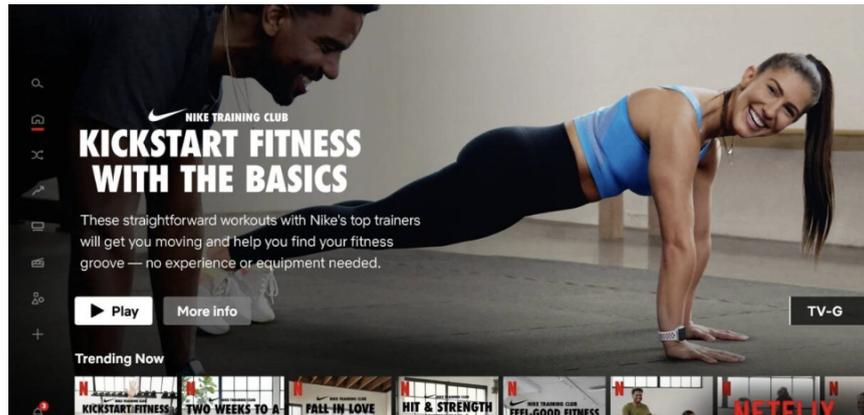


NIKE F(I)T NETFLIX



La actividad física es considerada como cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija un gasto de energía, sin embargo es todo un tema de voluntad propia. La mayoría de las veces decidimos que no podemos realizar dicha actividad, ya sea por falta de tiempo, porque los gimnasios se manejan por horarios o clases, por salir cansado del trabajo o porque no hemos encontrado una actividad que nos llene y nos motive a practicar.

El día de hoy venimos a contar sobre una nueva alianza que Nike y Netflix han formado, llamada Just Stream it: Nike Training Club. Dicha alianza cuenta con alrededor de 90 sesiones de entrenamiento con una duración de 10 y de 20 minutos cada una, con la facilidad de poder armar tu propio conjunto de rutinas en casa sin equipo, además cuentan con una gran variedad de entrenamientos como yoga, hiit, abs y fuerza impartidos por entrenadores de clase mundial.

El tener a la mano a Just Stream it, permite a las personas activarse y reducir los niveles de estrés generados a lo largo del día, permitiendo fluir los niveles de serotonina y endorfinas dentro de ti para estar de un buen ánimo, todo desde la comodidad de tu casa.

No obstante esto tiene sus detalles, uno creería que al abrir la plataforma de Netflix se podría visualizar rápidamente el programa, sin embargo no es así, para poder acceder a este programa tendrás que abrir el buscador de Netflix y poner la palabra Nike para que aparezcan los diversos tipos de entrenamientos y tú decidir que realizar, destacando que no se necesita tener experiencia o condición física para poder realizar los entrenamientos, por lo que es adecuado para todas las edades.

Creemos que esta alianza es bastante interesante y además destinar por lo menos 10 minutos al día no es un sacrificio grande, la mayoría de nosotros destinamos hasta 1 hora seguida para ver videos dentro del celular, por lo que 10 minutos de entrenamiento no afectará tu rutina del día a día.

Si deseas intentarlo recuerda solo buscar la palabra Nike dentro de Netflix para localizar los diversos entrenamientos.

Para saber más acerca del tema puedes darle click al siguiente link:

<https://www.vogue.mx/belleza/articulo/just-stream-it-de-nike-training-club-en-netflix>

