

Organiza diputado José Luis Perpuli clínica deportiva en Loreto



IMAGEN: Archivo

La Paz, Baja California Sur (BCS). Como presidente de la Comisión del Deporte en el Congreso de Baja California Sur y miembro de “Somos Runners Loreto”, el diputado **José Luis Perpuli Drew** organizó este fin de semana una clínica deportiva para corredores que impartió el instructor certificado, ultramaratonista y triatleta, **Ismael de Anda Leal**, informó el Congreso sudcaliforniano.

Lo anterior, con el propósito de que los deportistas conozcan cómo funciona su organismo y, a través de una disciplina deportiva como filosofía de vida saludable, cuiden su salud y

se conserven sanos.

Teniendo como marco las instalaciones de la API Loreto, los temas que se abordaron en la clínica que tuvo lugar esta mañana fueron: regreso a la actividad deportiva en tiempos de **COVID-19**; fases del calentamiento; nutrición; dopaje; sistemas energéticos; morfología; zonas de intensidad y carga; monitores cardíacos.



Así mismo se realizaron valoraciones neurofuncionales y corporales de los siguientes parámetros: peso, grasa, agua, músculos, huesos y por ultimo índice de masa corporal (IMC).

En ese contexto, el legislador agradeció a Álvaro Murillo titular de API Loreto, por las facilidades otorgadas para la realización del evento, cumpliendo puntualmente con las normas de salud que exige la pandemia de **COVID 19** y al presidente de **“Somos Runners”** de Loreto, Sergio Aguilar Rosas por su entusiasmo y colaboración