



ichingo.app

Guía de la cultura china

Deporte y ejercicio en China: del tai chi a los deportes electrónicos

太极 · 乒乓球 · 广场舞 · 电竞 · 王者荣耀

Desde el Tai Chi al amanecer en el parque hasta los juegos móviles con 100 millones de jugadores: la guía completa de cómo China avanza

ichingo.app · Tu kit de herramientas completo para viajar a China

ichingo.app

Introducción: Una nación que se mueve de manera diferente

A las 6 de la mañana en cualquier ciudad china, sucede algo extraordinario. Los parques se llenan de cientos de personas practicando tai chi, qi gong, danza con abanicos, esgrima y bádminton. Parejas de jubilados bailan el vals al son de altavoces en las plazas pavimentadas. Mujeres mayores realizan danzas cuadradas sincronizadas con precisión militar. Jóvenes golpean volantes y pelotas de malabares con destreza.

Al anochecer, se abre un universo deportivo paralelo: 100 millones de personas juegan a Honor of Kings en sus teléfonos; los torneos de deportes electrónicos transmitidos en directo llenan estadios con capacidad para 60.000 personas; la cultura del gimnasio está en auge entre una nueva clase urbana preocupada por la salud; y hay mesas de ping-pong en todas las oficinas, escuelas y centros comunitarios del país.

La cultura deportiva y del ejercicio en China abarca 3000 años de tradición y la vanguardia del entretenimiento digital del siglo XXI, a menudo simultáneamente. Esta guía cubre ambos mundos y los conecta con las plataformas **de ichingo.app** que te ayudarán a participar, ver o reservar experiencias deportivas durante tu visita.

Parte 1 — Deportes y ejercicio tradicionales chinos

Los deportes tradicionales chinos no son piezas de museo; cientos de millones de personas los practican a diario. Comprenderlos revela algo fundamental sobre la concepción china del cuerpo, la salud y el tiempo.

1A. Tai Chi (太极拳 Tàijíquán) - Meditación en movimiento

El tai chi es el arte marcial más practicado del mundo, con un estimado de entre **300 y 500 millones de practicantes** a nivel global. En China, es el ejercicio matutino por excelencia: se practica en parques, patios, azoteas y plazas públicas a partir de las 5:30 de la mañana, por personas de todas las edades.

Acerca del Tai Chi	Detalles
Qué es	Un arte marcial lento y fluido basado en la filosofía del Yin-Yang. Cada movimiento se enlaza a la perfección con el siguiente, creando un ciclo continuo de movimiento. El objetivo es cultivar y canalizar el Qi (energía vital) en lugar de desarrollar la fuerza muscular.
Los cinco estilos principales	Chen (el más antiguo, el más marcial), Yang (el más popular, el más suave), Wu, Sun y Wu/Hao. El estilo Yang es el que la mayoría de la gente reconoce: lento, amplio y meditativo.
Beneficios para la salud	Numerosos estudios clínicos confirman que reduce las caídas en personas mayores, disminuye la presión arterial, mejora el equilibrio y la flexibilidad, y reduce la ansiedad. Se prescribe junto con la medicina convencional en hospitales chinos.
Cuándo y dónde	Todas las mañanas, desde las 5:30 hasta las 9:00, en prácticamente todos los parques, plazas y espacios públicos de China. El Templo del Cielo (Pekín), el Parque del Pueblo

	(Shanghái) y el Parque Renmin (Chengdu) son lugares especialmente recomendables.
¿Pueden participar los visitantes?	Sí, colócate al borde, observa y luego simplemente imita los movimientos. Nadie te pedirá que te vayas. La comunidad acoge con agrado el interés genuino.
Clases para extranjeros	Disponible en la mayoría de las ciudades principales: entre 100 y 300 yenes por sesión para asistencia libre; entre 2000 y 8000 yenes para cursos residenciales de una semana de duración en Wudang o Chen Village.

 **Consejo para visitantes:** La experiencia deportiva más auténtica y conmovedora de China es totalmente gratuita: observa (o participa) en una clase de Tai Chi matutina en un parque importante al amanecer. Pon la alarma a las 6 de la mañana, ve al parque grande más cercano y busca a los grupos de Tai Chi. Ver a 200 personas moverse en cámara lenta y sincronizada entre la bruma matutina es algo que recordarás toda la vida.

1B. Ping-Pong (乒乓球 Pīngpāng Qiú): el verdadero deporte nacional de China

El tenis de mesa es el deporte nacional no oficial de China, y su dominio es casi incomprensible. China ha ganado **el 60% de todas las medallas de oro olímpicas** en tenis de mesa desde que se convirtió en deporte olímpico en 1988. El equipo nacional entrena desde la infancia con un sistema tan eficaz que muchos de los mejores competidores chinos han emigrado para representar a otros países solo para tener la oportunidad de competir.

- Las mesas de ping-pong están por todas partes: escuelas, oficinas, fábricas, centros comunitarios, parques, complejos residenciales; una mesa de ping-pong es tan común como una cafetera en los lugares de trabajo chinos.
- Los jugadores callejeros en los parques chinos suelen ser sorprendentemente buenos para los estándares internacionales; incluso los jugadores recreativos ocasionales pueden demostrar una velocidad y un control de efecto extraordinarios.
- Este deporte tiene una profunda resonancia política: la "diplomacia del ping-pong" (1971), cuando jugadores chinos y estadounidenses de tenis de mesa se pusieron en contacto durante el Campeonato Mundial, fue la primera comunicación diplomática pública entre los dos países en 23 años, allanando el camino para la visita de Nixon a China.
- Puedes entrar en casi cualquier centro comunitario de China y pedir usar una mesa; normalmente es gratis o cuesta entre 5 y 10 yenes por hora.

¿ **Sabías que** Ma Long, de China, es el jugador de tenis de mesa más laureado de la historia, habiendo ganado todos los títulos importantes en múltiples ocasiones? Los equipos nacionales masculino y femenino de China, en conjunto, podrían derrotar al resto del mundo en un torneo por equipos la mayoría de los días. En los últimos años, China ha redistribuido deliberadamente a sus mejores talentos para entrenar a jugadores en países en desarrollo y así hacer que este deporte sea más competitivo a nivel mundial.

1C. Bádminton (羽毛球 Yǔmáoqiú) — La otra pasión nacional

El bádminton se juega en todas partes de China: en las calles, en los parques, en los patios de las escuelas y en los complejos residenciales. Junto con el ping-pong, es el deporte recreativo más común entre los chinos. China también domina la clasificación mundial con una ferocidad similar a la del tenis de mesa.

- Es fácil de jugar en cualquier lugar: solo necesitas dos raquetas y un volante (entre 10 y 30 yenes en cualquier tienda de deportes).
- Canchas cubiertas disponibles en la mayoría de las ciudades: ¥20–¥60/hora. Reserva a través de Dianping o directamente mediante los miniprogramas de WeChat del centro deportivo.
- Lin Dan, dos veces campeón olímpico y cinco veces campeón mundial, es uno de los mayores héroes deportivos de China, apodado 'Super Dan'.

1D. Baile en cuadrilla (广场舞 Guǎngchǎng Wǔ): el ejercicio más controvertido de China

Cada tarde, en todas las ciudades chinas, grupos de mujeres, en su mayoría de mediana edad y mayores, se reúnen en plazas públicas, parques y aparcamientos para bailar al ritmo de música amplificada. Este es el Guangchang Wu —baile de plaza—, uno de los fenómenos más singulares y controvertidos de la sociedad china contemporánea.

- Se estima que hay 100 millones de participantes habituales en toda China, lo que la convierte en una de las mayores actividades recreativas sincronizadas del mundo.
- Horario típico: de 18:00 a 21:00, entre semana y fines de semana. Los grupos son autoorganizados, autodirigidos y la participación es totalmente gratuita.
- La controversia: la música amplificada a alto volumen ha provocado disputas con los vecinos, batallas legales y, en un incidente famoso, un grupo de hombres de Chongqing que dispararon un cañón de agua contra bailarines desde la ventana de su apartamento.
- El gobierno apoya oficialmente el baile en plazas como ejercicio para la salud pública; las principales ciudades han designado "zonas para el baile en plazas".
- Como visitante: observar está bien; participar es bienvenido con entusiasmo; la mayoría de los grupos encuentran la participación extranjera hilarante y conmovedora a la vez.

1E. Volante (毽子 Jiànzi) - Antiguo deporte callejero

El jiànzi —un juego que consiste en patear un volante lastrado para mantenerlo en el aire— se practica en China desde hace más de 2000 años y aún se juega a diario en parques y espacios públicos. Los jugadores utilizan los pies, las rodillas y, a veces, la cabeza (nunca las manos) para mantener el volante en el aire. Los jugadores expertos pueden realizar patadas acrobáticas extraordinarias.

- Compra un jiànzi en cualquier mercado de artículos deportivos o en Taobao por entre 5 y 20 yenes.
- Los partidos improvisados surgen espontáneamente en los parques; los extranjeros que logran mantener el volante en el aire durante 10 patadas consecutivas se ganan un respeto genuino.
- El jiànzi competitivo (llamado 'Jianqiu') es un deporte oficial con Campeonatos Mundiales.

Parte 2 — Deportes modernos en China

En las últimas tres décadas, China ha invertido masivamente tanto en la excelencia deportiva de competición como en la infraestructura deportiva recreativa. Los resultados son visibles por doquier: en las clasificaciones de los campeonatos mundiales, en el número de medallas olímpicas y en la proliferación de gimnasios, estadios y parques deportivos en las ciudades chinas.

2A. Dominio olímpico: la máquina de oro de China

Deporte	Situación de China	¿Por qué China domina?
Tenis de mesa	Máquina de oro	El sistema estatal identifica talentos entre los 5 y los 7 años. El entrenamiento a tiempo completo comienza a los 8 años. El equipo nacional es tan fuerte que las pruebas internas son más difíciles que los Juegos Olímpicos.
Buceo	La mayoría de los oros de la historia	China ha ganado más de 40 medallas de oro olímpicas en clavados. Los atletas entrenan desde los 4 o 5 años sobre colchonetas de goma antes de entrar al agua. La perfección biomecánica es su cultura.
Bádminton	Campeón perpetuo	Sistema de identificación de talentos similar al del tenis de mesa. Las dos medallas de oro olímpicas consecutivas de Lin Dan (2008, 2012) se encuentran entre los mayores logros individuales del deporte chino.
Gimnasia	Medallas consistentes	El programa de gimnasia de China es uno de los más rigurosos del mundo. En los Juegos Olímpicos de Pekín 2008, China ganó la mayor cantidad de medallas de oro de cualquier país (51), y la gimnasia contribuyó significativamente a este logro.
Levantamiento de pesas	Dominante	China suele ganar el mayor número de medallas en halterofilia en cada Olimpiada. La cultura del levantamiento de pesas se extiende a las ciudades de provincia, donde las escuelas deportivas estatales identifican a los niños con sobrepeso desde temprana edad.
Tiroteo	Fuerte	Menos visible a nivel internacional, pero uno de los deportes que más medallas genera en China. Se invierte considerablemente en instalaciones y entrenamiento.
Fútbol	Decepcionante	A pesar de la enorme inversión y la pasión de sus seguidores, la selección masculina de fútbol de China (China Dragons) solo se ha clasificado para la Copa del Mundo una vez (2002) y su rendimiento ha sido inferior al esperado en relación con el tamaño y los recursos del país. Esto genera una auténtica frustración nacional.

2B. Fútbol (soccer) — La gran decepción deportiva de China

El fútbol es uno de los deportes más populares en China, a pesar del bajo rendimiento de la selección

nacional. La Superliga China (CSL) atrae a multitudes apasionadas y, a mediados de la década de 2010, atrajo a importantes estrellas internacionales como Carlos Tevez, Didier Drogba y Oscar, con contratos salariales récord.

- Superliga china: 16 clubes profesionales. Beijing Guoan, Shanghai Port y Guangzhou FC son los clubes más importantes.
- La clasificación de la selección nacional para el Mundial de 2026 es un importante objetivo deportivo nacional.
- El fútbol recreativo es realmente popular: los partidos reducidos (5 contra 5, 7 contra 7) son habituales en campos de césped artificial que funcionan desde la madrugada hasta la medianoche en la mayoría de las ciudades.
- La NBA es quizás más seguida que el fútbol chino: LeBron James, Kobe Bryant (antes de su muerte) y Yao Ming son los atletas más reconocidos en China después de los campeones olímpicos chinos.

 **ichingo.app — Conexión de aplicaciones en China:** Ver y practicar deportes en China:

Dianping (大众点评): busque 足球场 (campo de fútbol) o 羽毛球馆 (sala de bádminton) cerca de su ubicación para reservar canchas, precios y horarios de apertura. La mayoría de los recintos deportivos se encuentran en Dianping. Guía completa en ichingo.app.

Keep (Keep App) — La aplicación de fitness más popular de China, con más de 300 millones de usuarios registrados. Incluye guías de entrenamiento en vídeo, seguimiento de carreras, reserva de clases en el gimnasio y cursos en vídeo de Tai Chi/Qi Gong. Ideal para mantener tu rutina de ejercicios durante tu visita a China.

Klook: Reserva experiencias deportivas guiadas, incluyendo clases de tai chi, sesiones de kung fu y tours deportivos. Disponible en inglés y con pago internacional con tarjeta. Guía completa en ichingo.app.

2C. Baloncesto: El legado de Yao Ming

Yao Ming (姚明), el pívot de 2,29 metros de la NBA que jugó para los Houston Rockets de 2002 a 2011, fue el artífice del auge del baloncesto en China. Su carrera en la NBA fue seguida por cientos de millones de aficionados chinos y transformó el baloncesto, que antes era un deporte minoritario, en uno de los más populares del país. Actualmente, preside la Asociación China de Baloncesto.

- Se estima que la NBA tiene 600 millones de aficionados en China, más que en cualquier otro país fuera de Norteamérica.
- En China hay canchas de baloncesto en todas las escuelas, en la mayoría de los complejos residenciales y en miles de parques públicos.
- La CBA (Asociación China de Baloncesto) es la segunda liga de baloncesto con mayor asistencia del mundo después de la NBA.
- El baloncesto callejero (三人制, 3 contra 3) es extremadamente popular entre los jóvenes urbanos chinos; a menudo se juega por las noches en canchas exteriores iluminadas.

Parte 3: Deportes electrónicos (电竞): el nuevo imperio deportivo de China

China es el **mercado de deportes electrónicos más grande del mundo**, en términos de ingresos, número de jugadores, audiencia y relevancia cultural. En China, los deportes electrónicos no son una subcultura ni un pasatiempo minoritario. Son un entretenimiento masivo seguido por cientos de millones de personas, disputado en estadios con capacidad para 60.000 espectadores, con jugadores profesionales que son tratados como celebridades, al igual que las estrellas del fútbol.

3A. La escala es difícil de comprender.

Un dato sobre los deportes electrónicos	Contexto de China
Usuarios activos diarios de Honor of Kings	Más de 100 millones de jugadores: el juego para móviles más jugado de la historia. Creado por Tencent. La versión china de un MOBA (Multiplayer Online Battle Arena). Los jugadores compiten en batallas por equipos de 5 contra 5.
Liga de Leyendas (China)	China ha ganado el Campeonato Mundial de LoL más veces que ninguna otra región. Los equipos chinos son los competidores más temidos a nivel mundial.
Audiencias en estadios de deportes electrónicos	La final del Campeonato Mundial de LoL de 2022 en San Francisco fue vista por más de 5 millones de espectadores simultáneos en China, una cifra superior a la audiencia china del Super Bowl.
Salarios de jugadores profesionales	Los mejores profesionales chinos de los deportes electrónicos ganan entre 5 y 20 millones de yenes al año. Los mejores jugadores son celebridades nacionales con millones de seguidores en las redes sociales.
Programas universitarios de deportes electrónicos	Cientos de universidades chinas ofrecen los deportes electrónicos como carrera universitaria, abarcando estrategia de juego, gestión de equipos, retransmisión y psicología deportiva.
Reconocimiento gubernamental	Los deportes electrónicos se convirtieron en deporte competitivo oficial en China en 2003. El gobierno ahora apoya el desarrollo de los deportes electrónicos como parte de su estrategia de economía digital.

3B. Los juegos más populares de China

Juego	Nombre chino	Por qué es importante culturalmente
Honor de los Reyes	王者荣耀	El juego para móviles más jugado de la historia: más de 100 millones de jugadores diarios. Desarrollado por Tencent. Incluye personajes de la historia y la mitología chinas (héroes como Li Bai, Mulán y Zhuge Liang). Más chinos lo juegan a diario que la población de Alemania.
League of Legends	英雄联盟	El deporte electrónico más visto del mundo. La escena profesional china (LPL) es la más dominante a nivel internacional. Este juego dio origen a las primeras celebridades chinas de los deportes electrónicos reconocidas mundialmente.

PUBG Mobile	和平精英	Juego de disparos tipo battle royale con más de 100 millones de jugadores chinos. La versión china (Peace Elite) está significativamente modificada con respecto a la versión global para cumplir con la normativa vigente.
Genshin Impact	原神	Creado por el estudio chino miHoYo. Uno de los juegos más taquilleros del mundo. Un RPG de mundo abierto con un diseño exquisito, ambientado en la mitología, la estética y los personajes chinos. Generó más de 4 mil millones de dólares en ingresos durante sus dos primeros años.
Fuego cruzado	穿越火线	El juego de disparos en primera persona para PC más jugado en China, con un pico de 8 millones de usuarios simultáneos. Desarrollado en Corea, pero predominantemente un fenómeno chino.
Mahjong en línea	麻将游戏	Este juego tradicional chino ahora se juega masivamente en línea y en dispositivos móviles. Existen docenas de variantes regionales. Un vínculo entre la cultura de los videojuegos tradicionales y el entretenimiento digital.

🔑 **¿Sabías que** el gobierno chino limita el tiempo de juego para menores de 18 años? Legalmente, solo se permite 1 hora entre semana y 2 horas los fines de semana, con una estricta verificación de identidad. Esta normativa de 2021 creó una generación de jóvenes chinos que crecieron bajo estrictas restricciones de juego, y también generó un mercado floreciente para los servicios de "entrenamiento de juegos", que ayudan a los adultos a mejorar sus habilidades para jugar con familiares menores de edad con acceso restringido.

Parte 4 — La cultura moderna de los gimnasios y el fitness

La industria de los gimnasios y el fitness en China ha experimentado un auge espectacular desde 2015. El país pasó de prácticamente no tener cultura de gimnasios a convertirse en uno de los mercados de fitness de más rápido crecimiento del mundo en menos de una década, impulsado por una clase media urbana preocupada por la salud, influencers de fitness en las redes sociales y aplicaciones que gamificaron el ejercicio.

4A. El auge de los gimnasios

- China cuenta con más de 130.000 establecimientos comerciales de fitness: gimnasios, estudios y centros deportivos.
- Keep App (Keep 运动) cuenta con 300 millones de usuarios registrados: la respuesta de China a Peloton + MyFitnessPal + YouTube Fitness combinados, todo en una sola aplicación.
- Las clases de fitness en grupo son extremadamente populares: yoga, HIIT, ciclismo y clases de baile llenan los horarios de los estudios desde las 7 de la mañana hasta las 10 de la noche.
- Correr se ha convertido en un pasatiempo muy popular: los maratones de las principales ciudades (Pekín, Shanghái, Cantón) tienen una demanda masiva superior a la oferta.

- Cadenas de gimnasios: Super Monkey (超级猩猩) y Lefit (乐刻运动) son las cadenas dominantes del mercado medio con cientos de ubicaciones en ciudades de primer nivel. Pase de un día: ¥30–¥60

4B. El movimiento de correr y actividades al aire libre

Correr, andar en bicicleta, hacer senderismo y practicar ejercicio al aire libre ha experimentado un auge espectacular entre los habitantes urbanos chinos menores de 40 años. La combinación de una mejor calidad del aire en las principales ciudades, una mejor infraestructura de parques urbanos y la posibilidad de compartir información sobre la actividad física en redes sociales ha creado una nueva cultura deportiva al aire libre.

- Parque de la Bahía de Shenzhen: su sendero costero de 15 km es una de las rutas urbanas para correr más populares de China, y está abarrotado todas las mañanas y tardes.
- Ciclismo: las bicicletas eléctricas dominan el transporte diario, pero el ciclismo de carretera (骑行) es un deporte de afición en auge; la isla de Hainan ha sido sede de eventos ciclistas profesionales de la UCI.
- Senderismo (徒步): el senderismo organizado en grupo es una actividad importante de fin de semana en ciudades cercanas a las montañas. Los grupos de WeChat organizan excursiones comunitarias gratuitas todos los fines de semana en la mayoría de las ciudades importantes.
- Natación: China ha producido nadadores de talla mundial, entre ellos Sun Yang; las piscinas públicas (15-40 yenes por sesión) se encuentran en la mayoría de los barrios.

 **ichingo.app — China App Connection:** Aplicaciones de fitness y reserva de gimnasios en China:

Keep (Keep App / Keep 运动) — La aplicación de fitness todo en uno más popular de China. 300 millones de usuarios. Programas de entrenamiento en vídeo (Tai Chi, yoga, HIIT, entrenamiento de fuerza), seguimiento de carreras, reserva de clases en el gimnasio y la posibilidad de compartir en redes sociales. Disponible en inglés y chino. La mejor aplicación para mantenerse en forma durante un viaje a China.

Dianping (大众点评): busque 健身房 (gimnasio) cerca de su ubicación para obtener reseñas de gimnasios, precios y pases de un día. También encontrará 游泳馆 (piscina), 瑜伽 (estudio de yoga) y 羽毛球 (cancha de bádminton). Guía completa en ichingo.app.

Meituan (美团): Muchos gimnasios y estudios de fitness ofrecen pases diarios con descuento a través de Meituan. También puedes reservar clases de fitness, sesiones de yoga y experiencias deportivas. Consulta la guía completa en ichingo.app.

Parte 5 — Observando el deporte en China como visitante

5A. Asistir a eventos en vivo

Deporte	Precio del boleto	Dónde y cómo reservar
---------	-------------------	-----------------------

Superliga china (fútbol)	¥30–¥300	Entradas disponibles a través de los miniprogramas oficiales de WeChat de los clubes o Damai (大麦网, el equivalente chino de Ticketmaster). Clubes importantes: Beijing Guoan (Estadio de los Trabajadores), Shanghai Port (Estadio de Fútbol de Hongkou).
Baloncesto CBA	50–500 yenes	A través de Damai o las aplicaciones de los clubes. Beijing Ducks, Shanghai Sharks y Guangdong Southern Tigers son las marcas más importantes. Temporada: octubre-abril.
Torneos de deportes electrónicos	¥80–¥1.500	Grandes eventos a través de Damai. La LPL (League of Legends Pro League) celebra partidos semanalmente en estadios de esports en Shanghai y otras ciudades. Las entradas suelen agotarse; reserva con meses de antelación para los campeonatos.
Tenis de mesa (Gira Mundial)	50–500 yenes	Los eventos del Circuito Mundial de la ITTF rotan por ciudades chinas. Consulta el calendario de la ITTF. Observar de cerca a los miembros del equipo nacional chino es un espectáculo atlético realmente asombroso.
Maratón (entrada gratuita para espectadores)	Gratis para ver	El maratón de Pekín (octubre), el de Shanghai (noviembre) y el de Guangzhou (diciembre) son los más importantes. Ver la carrera desde el inicio es gratis. La inscripción para los participantes se realiza mediante sorteo, lo que garantiza una alta competencia.

 **ichingo.app — Conexión de aplicaciones en China:** Reserva de entradas para eventos deportivos en China:

Klook: plataforma de reservas en inglés para las principales experiencias deportivas y algunos eventos con entrada. Acepta tarjetas de crédito internacionales. Guía completa en ichingo.app.

Trip.com (携程): Los eventos deportivos chinos a veces aparecen en Trip.com junto con las atracciones culturales. También se puede usar para el transporte a estadios en otras ciudades. Guía completa en ichingo.app.

Didi (滴滴): Transporte fiable para ir y venir de los recintos deportivos. En las zonas cercanas a los estadios, el transporte público suele ser deficiente los días de partido. Consulta la guía completa en ichingo.app.

Yandex Translate: usa la traducción de la cámara para navegar por la señalización y los sistemas de venta de entradas en recintos deportivos que solo se encuentran en chino. No necesitas VPN dentro de China. Guía completa en ichingo.app.

5B. Guía rápida de deportes y ejercicio para visitantes

Actividad	Costo	Cómo hacerlo
Mira el Tai Chi matutino	Gratis	Acércate a cualquier parque grande antes de las 6:30 de la mañana. Quédate cerca y observa, o simplemente imita los movimientos.
Únete al baile cuadrado	Gratis	Busca un grupo nocturno en cualquier plaza pública (normalmente de 18:00 a 21:00). Acércate, colócate en la última fila y empieza a imitar. Serás bienvenido.
Jugar al ping-pong	5–15 yenes/hora	Busca un centro comunitario (社区中心) y pregunta por la sala de tenis de mesa. Casi todos los distritos tienen mesas

		gratuitas o casi gratuitas.
Sesión de bádminton	20–60 yenes/hora	Reserva a través de Dianping: busca canchas de tenis cerca de ti. Las canchas suelen estar disponibles sin reserva previa entre semana.
Clase de Tai Chi	¥100–¥300/sesión	Reserva tus clases en inglés a través de Klook. También hay clases sin reserva previa disponibles cerca de las principales zonas turísticas.
Pase de un día para el gimnasio	¥30–¥60	Busca 健身房 en Dianping. Super Monkey y Lefit ofrecen acceso diario flexible.
Natación pública	¥15–¥40/sesión	Busca 游泳馆 en Dianping. La mayoría de las piscinas son de excelente calidad en las principales ciudades.
Mira los deportes electrónicos en directo	¥80–¥500	Reserva a través de Damai para eventos de la LPL o torneos. Shanghai es la capital de los deportes electrónicos.

Reflexión final: El deporte como elemento de tejido social.

En China, el deporte y el ejercicio se centran menos en el rendimiento individual y más en la comunidad, la longevidad y la conexión social. El grupo de tai chi en el parque no compite, sino que respira en armonía. Los bailarines de danza folclórica no actúan, sino que comparten un sentido de pertenencia. La mesa de ping-pong en la oficina no es para el ocio, sino para la conversación de cinco minutos que surge entre partidas.

Incluso los deportes electrónicos —aparentemente la actividad más solitaria— son en China una experiencia predominantemente social: se juegan en equipo, se ven en comunidad y se comentan sin cesar en las redes sociales. El juego es la ocasión; la conexión es lo importante.

Ya sea que participes en una sesión de Tai Chi al amanecer, desafíes a un lugareño a una partida de ping-pong, observes a una leyenda del tenis de mesa practicar o asistas a un campeonato de deportes electrónicos, el deporte en China te mostrará algo esencial sobre cómo los chinos se relacionan con sus cuerpos, sus comunidades y entre sí.

Para obtener guías sobre todas las aplicaciones mencionadas en este documento (Dianping, Keep, Klook, Meituan, Didi, Trip.com, Yandex Translate y más), visite ichingo.app, su kit de herramientas completo para explorar China.



ichingo.app

Tu kit completo para viajar por China