

## **Reto 48, propulsor de hábitos de vida saludables a través de una visión holística del entrenamiento**

**Reto 48, el innovador método deportivo que llegó a España hace apenas dos años se ha convertido en la última tendencia en el mundo del fitness por su capacidad única de ofrecer a sus clientes un estilo de vida holístico, es decir, equilibrado y completo**

Para conseguir un estilo de vida saludable es necesario realizar un entrenamiento que contemple la flexibilidad, la musculatura, el desarrollo de resistencia cardiovascular, la mejora de los reflejos, además de la fuerza y vitalidad interior.

El centro ubicado en la Calle de Velázquez 138 Madrid, fiel a su filosofía 360º, inaugura este mes nuevos programas específicos: clases de post-parto, hipopresivos, boxeo y fitboxing.

La compañía estadounidense de moda y equipamiento deportivo, UNDER ARMOUR, y Reto 48 llegan a un acuerdo de colaboración para la activación de la marca deportiva en España.

Reto 48, el innovador método deportivo que llegó a España hace apenas dos años se ha convertido en la última tendencia en el mundo del fitness por su capacidad única de ofrecer a sus clientes un estilo de vida holístico, es decir, equilibrado y completo. “Reto 48 no es solo un lugar para hacer deporte, sino un centro de entrenamiento y bienestar integral en el que el desarrollo personal y mental son los ejes principales para alcanzar resultados. Para conseguir un estilo de vida saludable es necesario realizar un entrenamiento que contemple la flexibilidad, la musculatura, el desarrollo de resistencia cardiovascular, la mejora de los reflejos, además de la fuerza y vitalidad interior. La mayoría de las veces nos concentramos en una sola de estas áreas, dejando a un lado las otras y creando un desequilibrio” explica Diana Rueda, CEO del centro ubicado en Madrid.

La filosofía 360º que identifica a Reto 48 lleva al centro a ampliar su oferta deportiva y a crear nuevos programas específicos adaptados a cada persona, sin dejar atrás su filosofía de constancia, importancia en la técnica, trabajo en equipo y claro, siempre con los mejores profesionales en cada una de sus disciplinas, así, este mes de febrero inauguran las nuevas clases de “NEW MUMS”(post-parto), “SUMMER ABS” (hipopresivos), y fitboxing en el centro. “Somos conscientes de que, dentro de la cultura del bienestar, cada persona tiene unas características particulares y unos objetivos distintos y concretos según la etapa de la vida en la que se encuentran, por eso, hemos ampliado nuestra oferta deportiva incluyendo nuevas disciplinas específicas que se adaptan a las necesidades de nuestros clientes y que les fortalecen áreas específicas para que el desarrollo de cualquiera que sea su disciplina deportiva sea mucho mejor”, añaden desde Reto 48.

Nuevos programas específicos: “NEW MUMS” (post-parto)“SUMMER ABS” (hipopresivos), y FITBOXING

Reto 48 en su interés por ofrecer un servicio adaptado a cada persona ha desarrollado nuevos programas específicos:

Las clases de Post-Parto de Reto 48 tienen un doble objetivo, por un lado, recuperar la forma física, mediante la técnica hipopresiva que permite una óptima recuperación del porcentaje de masa grasa y masa muscular, y por otro, estar en contacto con otras madres que han pasado o están pasando por este proceso.

La técnica hipopresiva es un trabajo global centrado sobre todo en la recuperación y entrenamiento del suelo pélvico y la faja abdominal. El objetivo de las clases de hipopresivos de RETO 48 es provocar un vacío abdominal junto a un efecto de succión mediante una falsa inspiración (abertura costal sin inspiración), esta succión provoca una actividad refleja de activación a nivel muscular y visceral.

El Fitboxing es una ciencia que implica muchos movimientos, coordinación y concentración, y para conseguirlo la técnica es muy importante. En las sesiones de Fitboxing de Reto 48 se hace mucho hincapié en el aspecto técnico y rítmico de los movimientos frente a los netamente combativos de las disciplinas de origen.

Para aprender a boxear es necesario paciencia, tesón y mucha voluntad, pues aun pareciendo una disciplina salvaje y primitiva, es muy sofisticada y técnica mentalmente. Este tipo de disciplinas son las que hacen de los entrenamientos de Reto 48 algo único. En las clases aprenderás los diferentes tipos de golpes, las defensas, las formas de desplazamientos, la coordinación entre los golpes con los movimientos de piernas y/o caderas para así, lograr un entrenamiento integral que no solo hace quemar calorías y liberar adrenalina, sino tonifica músculos e incrementa la capacidad de concentración, agilidad y coordinación.

**UNDER ARMOUR, nuevo partner oficial**

La compañía estadounidense de moda y equipamiento deportivo, UNDER ARMOUR, confía en Reto 48 para potenciar su marca en España. Ambas marcas han llegado a un acuerdo, que entra en vigor este año, y que permitirá a la marca deportiva reforzar su presencia en el mercado español y proporcionará beneficios a los clientes de ambas. Además, Reto 48 se convertirá en una de las localizaciones que tiene la marca estadounidense en Madrid para realizar todo tipo de eventos deportivos y servirá de apoyo a la comunicación de algunas de las actividades de la marca.

Reto 48

Reto 48, un método que cambia los hábitos de las personas para crear una cultura de bienestar. Una disciplina que convierte experiencias en resultados en tan solo 8 semanas.

**Datos de contacto:**

Alexandra Gonzalez

Dpto Comunicación RETO 48

6548128787

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Otros deportes](#) [Fitness](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>