

La moda del boxeo para ellas empuja a Morales Box a abrir su séptima boxing boutique

El boxeo es uno de los deportes que más reduce el estrés y permite ejercitar simultáneamente todos los grupos musculares

El boxeo lleva ya algunos años ganando puntos entre los deportes más de moda para las españolas. Prueba de ello es que, en menos de un mes, la joven compañía Morales Box, consolidada como la primera cadena boutique de gimnasios de boxeo, inaugurará su séptimo centro en un amplio local ubicado entre el municipio madrileño de Pozuelo de Alarcón y Aravaca.

Pero, ¿Qué tiene esta disciplina que tanto engancha?

“El boxeo, tal y como se entiende en Morales Box, es un deporte sin contacto, si bien todos los centros de la cadena cuentan con un ring donde los clientes con más nivel pueden practicar lo aprendido en clase, supervisados en todo momento por el personal del centro”, afirma Cristian Morales, doble Campeón de boxeo de España en peso ligero y Campeón del Mundo Hispano, y fundador de esta cadena de gimnasios.

Con este simple cambio, el que hasta hace unos años se consideraba como un deporte completamente masculino, ha eliminado las barreras, ha descubierto todos los beneficios que aporta, y se ha convertido en todo un fenómeno para todo tipo de público, y muy especialmente entre las mujeres.

“El boxeo tiene múltiples ventajas”, añade Morales. Se trata de un deporte que quema calorías, ejercita simultáneamente todos los grupos musculares, fortaleciendo, definiendo y potenciando su flexibilidad, y además es una de las actividades que más reduce el estrés y mejora el estado de ánimo.

Así, que volviendo a las ventajas de este deporte, veamos cuales son

Los ejercicios más beneficiosos de practicar boxeo

Saltar a la comba. Este ejercicio, aparentemente tan infantil, activa todos los músculos y tendones de piernas, brazos y core, reforzando todo el sistema cardiovascular. La comba ayuda a mejorar la concentración, reducir el estrés, mejorar la respiración, desarrollar la coordinación, etc. “Con todo ello, se fortalece la musculatura y ayudamos -de forma divertida-, a prevenir lesiones” afirma este experto del boxeo.

Golpes de boxeo y las esquivas. Estos dos ejercicios, complementarios entre si, ayudan a mejorar la fuerza, la velocidad, la coordinación y la resistencia de brazos y cadera. Los bíceps y tríceps tienen que trabajar con rapidez mejorando su tono y velocidad, y los abdominales serán los encargados de conectar todo el cuerpo. “Cualquiera que lo haya probado habrá constatado cómo quema la grasa de forma localizada y afina la cintura” afirma Morales. Además, está demostrado que estos movimientos

de ataque y defensa, generan seguridad ante otro tipo de situaciones.

Trabajo de saco. Se trata de un ejercicio de alta intensidad que, además de quemar calorías, pone todos los músculos del cuerpo en tensión y permite conseguir un cuerpo más ágil y estilizado. Este tipo de ejercicios es sobre todo efectivo en la zona abdominal, en el pecho y en los brazos, pero también en la mejora de la fuerza, la aptitud muscular y cardiovascular.

Pero sin duda, el mayor secreto del boxeo son los beneficios a nivel mental y emocional. Boxear es el deporte que más desestresa. Además, la mayor parte de las mujeres que lo practican afirman que es una actividad divertida y que mejora su estado de ánimo, generando una importante confianza en uno mismo, concluye Morales.

Para completar todos estos ejercicios, las clases de Morales Box incorporan también algunos ejercicios más físicos como abdominales, sentadillas, burpees, fondos, etc. que ayudan a reforzar el sistema inmunológico y cardiovascular y a completar los beneficios de cada una de estas clases.

Y, aunque parezca imposible, para empezar a entrenar boxeo, no es necesario estar en forma pues los entrenadores de grupo adaptan los ejercicios a cada persona, ayudando a los nuevos aficionados a entrenar desde cero y sin mayor problema, ayudando al cuerpo a adaptarse rápidamente a estas nuevas rutinas.

“Lo ideal, afirma Morales, es comenzar por dos o tres sesiones por semana, hasta llegar a cuatro días, pues el cuerpo necesita descansar de este deporte como de cualquier otro.

La cadena Morales Box

La joven cadena Morales Box alcanzará los siete centros a lo largo del mes de enero de 2022, cinco de ellos en Madrid -Chamberí, Chamartín, Las Tablas, Alcalá 507 y próximamente Pozuelo-; uno más en el País Vasco (Bilbao) y Valencia, un centro inaugurado el pasado septiembre de 2020, poco después de los meses de confinamiento.

El nuevo establecimiento, que cuenta con una excelente ubicación, amplias cristaleras que bañan de luz el interior del gimnasio y una terraza al aire libre que se utilizará tanto para clases grupales, como zona VIP de entrenamientos personales, ha iniciado ya la preventa de plazas “socio fundador”.

Morales Box ofrece en todos sus centros clases boxeo para todos los públicos de una hora de duración -desde las 7 de la mañana a 11 de la noche-, basadas en un método personalizado de entrenamiento. En Morales Box el cliente elige entre entrenamientos en grupo o personales, pero siempre enfocado al bienestar de las personas.

Datos de contacto:

Pura de Rojas

ALLEGRA COMUNICACION
91 434 82 29

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

Categorías: [Nacional](#) [Franquicias](#) [Emprendedores](#) [Otros deportes](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>