

## 6 consejos de la cadena Morales Box para llegar en forma al verano

### [Multimedia](#)

#### **El 45% de los clientes de la cadena Morales Box son mujeres y el 90% de este entrenamiento se hace sin contacto**

El regreso de las vacaciones de Semana Santa se ha convertido, en Morales Box, en una de las temporadas clave en sus instalaciones. Una vez más se repite la llegada de nuevos socios que acuden a los centros de la compañía con el objetivo de ponerse en marcha para lograr una buena forma física antes del verano.

Los coaches de la compañía repiten siempre el mismo mantra: "aunque lo ideal es llevar un estilo de vida saludable durante todo el año, aún hay tiempo para ponerse en forma", afirma Cristian Morales, doble Campeón de boxeo de España en peso ligero y Campeón del Mundo Hispano, y fundador de la cadena de gimnasios Morales Box.

Revisar la alimentación. El frío, las tardes en casa, la ropa más amplia, etc. son la coartada perfecta para comer más y evitar el gimnasio. Por este motivo, es importante revisar las calorías ingeridas en una dieta saludable, y hacer los cambios necesarios para asegurarse de seguir una alimentación equilibrada y nutritiva, incorporando más fruta, verdura, fibra, proteínas y reduciendo todo tipo de azúcares y de alimentos ultra-procesados.

Lo ideal es buscar actividades físicas que combinen ejercicios de cardio con aeróbicos, que los son que queman más calorías y más rápidamente.

Hidratarse. Es importante beber al menos dos litros de agua para eliminar las toxinas del cuerpo y para ayudarlo a expulsar los desechos. Además, estar bien hidratado es esencial para mantener la función de los músculos -lo que permitirá al cuerpo estar más activo-, y a metabolizar las grasas.

Probar cosas nuevas y buscar un ejercicio no solo motivador, sino divertido. Hay ejercicios para todos y el boxeo puede ser una opción interesante. "Esta disciplina deportiva tiene múltiples ventajas como ser un ejercicio perfecto para regular el peso y combatir el estrés. El boxeo es beneficioso para el cuerpo y la mente. Además es una de las actividades que más reduce el estrés y mejora el estado de ánimo. Por todos estos motivos resulta totalmente adictivo" afirma Morales.

Elegir actividades que tonifiquen el músculo sin ganar volumen. "El boxeo es

ideal porque logra tonificar el cuerpo sin desarrollar músculos, ayudando al cuerpo a lograr mayor fuerza muscular, reducir grasa corporal y lograr una mayor definición corporal, mejorando también la coordinación, flexibilidad y resistencia” afirma Morales. En concreto, el boxeo permite quemar hasta 1.000 calorías por sesión.

Planificar la agenda deportiva. Para lograr una recomposición corporal (ganar masa muscular y perder grasa al mismo tiempo), 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.

Trabajar progresivamente. No se trata exclusivamente de ir añadiendo días de entrenamiento, si no de mantener un compromiso con el objetivo marcado. Es cierto que hay factores como la genética, la edad o los distintos ritmos de vida que condicionan mucho el estado físico de cada cuerpo pero hay decisiones que ayudan a tener un físico mucho más tonificado y saludable como son el beber más agua y evitar los refrescos, sumar minutos de ejercicio físico, por ejemplo caminando, las horas de entrenamiento, etc.

El entrenamiento de Morales Box incluye ejercicios intensos de comba -un ejercicio, aparentemente infantil que activa todos los músculos y tendones de piernas, brazos y core, reforzando todo el sistema cardiovascular y ayudando a mejorar la concentración y reducir el estrés-, golpes de boxeo y esquivas que ayudan a mejorar la fuerza, la velocidad, la coordinación y la resistencia de brazos y cadera, y el trabajo de saco, 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.

Después de este ejercicio, es importante planificar también el descanso, no solo el deporte es esencial para verse bien, también es importante prestar atención al descanso e intercalarlo adecuadamente con la actividad.

El boxeo lleva ya algunos años ganando puntos entre los deportes más de moda para las españolas. Prueba de ello es que la joven compañía Morales Box, consolidada como la primera cadena boutique de gimnasios de boxeo, cuenta ya con siete centros operativos.

---