

TENDENCIAS

6 razones que motivan a todas las mujeres en el mundo a subirse al ring y practicar box

El Ciudadano · 1 de septiembre de 2017



El boxeo ha dejado de ser **un deporte minoritario**. Esta temporada se ha convertido en la práctica deportiva que todo el mundo quiere probar. Si Adriana Lima, Gisele Bunchen o Elsa Pataky se suben cada día a un ring, por algo será. Te contamos las **seis razones** por las que debes hacerte una boxing Addict.

1.- No hace falta subirse al ring, ni comprarse unos guantes, un saco o emprenderla a golpes con el vecino. No, el boxeo da para mucho más, ahora se ha vuelto 'light' y se pueden encontrar versiones para todos los gustos.

2.- Es el ejercicio 'quemagrasa' perfecto: un entrenamiento de nivel medio de 45 minutos puede hacerte quemar hasta unas 500 calorías. No será así desde el principio, pero lo irás notando poco a poco.

3.- Mejorarás tu **tono muscular**: se trata de un deporte en el que no paras de moverte y en el que sin levantar ni una sola pesa, lograrás tonificar y endurecer los músculos sin darte cuenta.

4.- Ejercitarás todo tu cuerpo: mueves tus piernas, lanzas tus brazos y mantienes en tensión glúteos y abdomen. Es junto con la natación, el único deporte que ejercita **todo tu cuerpo**.

5.- Adiós al estrés. Libera tus instintos más arcaicos y segrega adrenalina a tope. El boxeo es el ejercicio perfecto para descargarse del estrés y quitarte la tensión de un mal día.

6.- Es muy divertido. Puedes hacer el boxeo tradicional, 'Kick boxing' (que mezcla boxeo con artes marciales como el karate) o Aerobox (una secuencia de golpes de brazos y piernas que combina con música)

Fuente: [El Ciudadano](#)