

Ayuda a perder peso.

Escrito por Elradrieni - 14/03/2025 21:03

Clases de Boxeo en Les Corts

Se ha demostrado que el entrenamiento de boxeo de alta intensidad reduce la grasa corporal y mejora la composición corporal general más que otras actividades como caminar a paso ligero.

Por ejemplo, una persona de 68 kg (150 libras) puede quemar entre 390 y 558 calorías, o más si incluye ejercicios de acondicionamiento, en una sesión de 60 minutos. La cantidad de calorías quemadas varía según el nivel de intensidad, así como factores como si se golpea un saco de boxeo o se practica sparring.

Incluso los exergaming, que consisten en simular boxeo con una consola de juegos, queman calorías de forma eficaz.

Esto puede ayudar a aumentar los niveles de actividad en personas menos inclinadas a participar en un programa de entrenamiento o ejercicio en vivo. Además, muchas personas se sienten más cómodas con una consola de juegos en las manos que con un par de guantes de boxeo.

=====