



Pasaje el velero I. 35500 Arrecife (Lanzarote)
 928802932
www.theboxwellnes.com
info@theboxwellnes.com

BOX PERSONAL

PROGRAMA	DEFINICIÓN	DURACIÓN	TIPO EJERCICIO	CONSUMO CALÓRICO	BENEFICIOS
BOX PERSONAL	<p><i>BOX PERSONAL</i> es un programa de entrenamiento para mejorar la fuerza y la resistencia, inspirado en diferentes actividades y movimientos naturales del cuerpo humano. Las sesiones se desarrollan de manera personalizada (1 entrenador por persona) En este programa se integran las técnicas más novedosas y avanzadas en entrenamiento (como por ejemplo, la electroestimulación).</p>	55 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ★ Personalizado 100% ★ Cardiovascular ★ Equipamiento de última generación ★ Inspirado en diferentes programas de actividad física ★ Intensidad alta 	Aprox 800 cal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Quema muchas calorías Tonifica y modela todo el cuerpo. 2. Mejora la capacidad funcional del corazón y de los pulmones. 3. Mejora el nivel general de fitness y la resistencia para los deportes que requieren mucha energía, como el fútbol, el tenis, maratones... 4. Aumenta la fuerza, gracias al trabajo de acondicionamiento del CORE. 5. Mejora la salud y la densidad de los huesos. 6. Mejora la coordinación, la agilidad, la velocidad y la potencia. 7. El seguimiento personalizado permite una adaptación real al estado físico del deportista

BOX FUNCIONAL SE DESARROLLA EN SESIONES PLANIFICADAS EN FUNCIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS. ENTRE LOS PROGRAMAS QUE SE IMPLEMENTAN SE ENCUENTRAN LOS QUE SE DESCRIBEN A CONTINUACIÓN



BOX PERSONAL

Pasaje el velero I. 35500 Arrecife (Lanzarote)
928802932
www.theboxwellnes.com
info@theboxwellnes.com

ACTIVIDADES	DEFINICIÓN	TIPO EJERCICIO	BENEFICIOS
ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR	<p><i>El entrenamiento del sistema cardiorrespiratorio</i> es una de las bases del entrenamiento, tanto desde el punto de vista del rendimiento, como de la salud. Un correcto entrenamiento cardiovascular, además de proporcionar beneficios del nivel de la condición física, ayuda al bienestar personal combatiendo problemas de ansiedad, estrés, etc.</p> <p>Entendemos como entrenamiento cardiovascular al tipo de ejercicio en el cual se movilizan grandes masas corporales, obteniendo la energía a través de sistemas de carácter aeróbico, es decir, con aporte suficiente de oxígeno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Entrenamiento funcional. ★ Adaptado a cada usuario. ★ Carrera, fuerza, coordinación,... ★ Combinable con otros trabajos ★ Intensidad media/alta. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Incremento de la tasa metabólica 2. Mejora de los niveles de colesterol 3. Incremento de la secreción de la hormona de crecimiento 4. Incremento del flujo sanguíneo hacia el cerebro. 5. Mejoría en la digestión 6. Reeduación de los niveles de estrés 7. Potenciación de la resistencia del sistema inmune

ACTIVIDADES	DEFINICIÓN	TIPO EJERCICIO	BENEFICIOS
TRX	<p>El TRX es un sistema para el entrenamiento funcional y en suspensión, este entrenamiento aprovecha la gravedad y el peso del cuerpo para realizar cientos de ejercicios. El TRX está equipado unas cuerdas que podemos anclar en cualquier tipo de enganches o superficies, estas pueden ser ajustadas a la posición que queramos para añadir o disminuir la resistencia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Entrenamiento en suspensión ★ Entrenamiento del CORE ★ Aumenta la resistencia muscular ★ Intensidad media/alta 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrenamiento funcional 2. Aumenta la fuerza muscular 3. Quema grasas 4. Fácil de combinar con otros elementos (bosu, bandas elásticas,...)



BOX PERSONAL

Pasaje el velero I. 35500 Arrecife (Lanzarote)
 928802932
www.theboxwellnes.com
info@theboxwellnes.com

ACTIVIDADES	DEFINICIÓN	TIPO EJERCICIO	BENEFICIOS
BANDAS ELÁSTICAS	<p><i>Las bandas elásticas</i> son un fragmento de látex, largo y resistente, de una longitud aproximada de dos metros. Este método fue usado inicialmente por fisioterapeutas para rehabilitar y efectuar determinadas correcciones. Tal fue su aceptación que ha llegado a implantarse en todos los gimnasios llegando incluso al conocido método Pilates donde existe una gran variedad de ejercicios para fortalecer músculos con goma elástica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Resistencia sostenida ★ Adaptado a cada usuario ★ Flexibilidad y movilidad ★ Intensidad media/alta 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fortalecimiento de la musculatura. 2. Aumenta la circulación sanguínea. 3. Mejora la flexibilidad. 4. Sencillez de manejo 5. Varían los entrenamientos

ACTIVIDADES	DEFINICIÓN	TIPO EJERCICIO	BENEFICIOS
KETTLEBELLS	<p>Las kettlebells tienen el centro de gravedad externo a la mano, lo que permite ejercicios balísticos, como balanceos y arrancadas. También hace que el peso sea más difícil de controlar, pero por eso es tan efectivo. Estos ejercicios tienen más en común con el entrenamiento de alta intensidad de intervalos que las pesas tradicionales. En realidad los movimientos con kettlebell se parecen a actividades físicas del campo, como cavar una zanja o talar un árbol. Involucran a todo el cuerpo, aumentan la fuerza y la resistencia, mejoran el equilibrio y la agilidad, y fortalecen el cinturón abdominal, tan importante para prevenir los dolores de espalda.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Entrenamiento con balanceos ★ Entrenamiento del CORE ★ Aumenta la resistencia muscular ★ Intensidad media/alta 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fortalecer los músculos posteriores de las piernas (biceps femoral, semitendinoso y semimembranoso). 2. Endurecer los glúteos, la zona lumbar y abdominal. 3. Combinar actividad aeróbica y anaeróbica. 4. Trabajo abdominal 5. Quema grasas



BOX PERSONAL

Pasaje el velero I. 35500 Arrecife (Lanzarote)
 928802932
www.theboxwellnes.com
info@theboxwellnes.com

ACTIVIDADES	DEFINICIÓN	TIPO EJERCICIO	BENEFICIOS
EJERCICIOS CON PESO LIBRE Y PESO CORPORAL	<p><i>El trabajo con peso libre y con el propio peso corporal</i>, permite realizar acciones naturales con la implementación, o no, de peso externo, dependiendo de los niveles de intensidad y de control corporal que deseemos.</p> <p>Los ejercicios en si son realizados con una progresión, que va desde los ejercicios más sencillos y con la resistencia únicamente del propio peso del deportista, a los más complejos con la implementación de discos, barras, mancuernas,...</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Entrenamiento funcional. ★ Adaptado a cada usuario. ★ Trabajo con peso corporal. ★ Trabajo con peso externo. ★ Intensidad media/alta. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pérdida de grasa, control y mantenimiento del peso. 2. Incremento del metabolismo. 3. Aumento del consumo de calorías. 4. Disminución de la presión sanguínea durante el reposo. 5. Reducción del riesgo de diabetes. 6. Reducción del riesgo de osteoporosis y aumento del contenido mineral de los huesos. 7. Mejora de la integridad estructural y funcional de tendones, ligamentos y articulaciones.

ACTIVIDADES	DEFINICIÓN	TIPO EJERCICIO	BENEFICIOS
FITBALL	<p>Conocido también como esferodinamia o pelota suiza, el Fitball se caracteriza porque los ejercicios que propone se hacen con la ayuda de una pelota o esfera de goma de grandes dimensiones.</p> <p>Los ejercicios de Fitball son especialmente recomendables para las personas que sufren dolores lumbares y cervicales. La forma esférica de la pelota implica que muchos de los ejercicios necesitan equilibrio postural, de esta manera el individuo puede practicar y corregir malas posturas ayudando al cuerpo a colocarse bien en cada momento. Esta propiedad hace que el Fitball sea también, muy recomendable para mujeres embarazadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Entrenamiento en equilibrio ★ Entrenamiento del abdomen ★ Entrenamiento piernas y brazos ★ Intensidad baja/media 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ejercicio completo que dinamiza todas las partes del cuerpo 2. Mejora el equilibrio y la coordinación del cuerpo 3. Corrige las malas posturas ayudando al cuerpo a habituarse a las correctas 4. Tonifica y estira el cuerpo mediante ejercicios nuevos 5. Ejercicio de bajo impacto 6. Especialmente indicado para personas con problemas lumbares y cervicales. 7. Es un método que resulta divertido y que ofrece una nueva forma de trabajar los músculos



Pasaje el velero I. 35500 Arrecife (Lanzarote)
 928802932
www.theboxwellnes.com
info@theboxwellnes.com

BOX PERSONAL

ACTIVIDADES	DEFINICIÓN	TIPO EJERCICIO	BENEFICIOS
ELECTRO ESTIMULACIÓN	<p>Durante el entrenamiento EMS son activadas simultáneamente cerca del 100% de las fibras musculares de manera mucho más intensa que a través del esfuerzo voluntario (más de 350 músculos simultáneamente).</p> <p>Además, se activan grupos musculares más profundos, lo que conduce a una mejor coordinación intra e intermuscular, un aumento de la quema de grasa y del rendimiento deportivo.</p> <p>Basándose en el principio de “músculo bajo tensión”, los estudios de investigación han encontrado que el entrenamiento con EMS puede ser hasta 18 veces más efectivo que el ejercicio convencional, y que puede reemplazar fácilmente una formación de 3 sesiones semanales de gimnasio.</p>	<p>★ Se adapta a los ejercicios dinámicos y funcionales de manera que se combinan dos tipos de trabajo con un resultado más eficiente, en menos tiempo y con una duración de las sesiones menor.</p> <p>★ Cargas ★ Suspensiones ★ Equilibrios</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reducción del tiempo de las sesiones. 2. Mejora de la forma física general. 3. especificidad del grupo muscular deseado. 4. Menor carga de trabajo sobre articulaciones y uniones tendinosas. 5. Reducción del espacio necesario para el entrenamiento.

ACTIVIDADES	DEFINICIÓN	TIPO EJERCICIO	BENEFICIOS
PLATAFORMA VIBRATORIA	<p>Las plataformas vibratorias funcionan de acuerdo con el principio de vibrotonificación corporal. En la vibrotonificación corporal, las vibraciones mecánicas se transmiten al cuerpo mediante la plataforma vibratoria. Las vibraciones verticales controladas generan una respuesta muscular refleja que provoca un encadenamiento continuo de contracciones involuntarias. Nuestro cuerpo reacciona a la fuerza generada por la aceleración de la plataforma.</p> <p>Esta fuerza es muy superior a la obtenida con un entrenamiento tradicional, en la medida en que la sollicitación muscular se repite de 35 a 40 veces por segundo. Por otra parte, como el trabajo es más intenso, las sesiones son más cortas que las de un entrenamiento tradicional, consiguiendo resultados más rápidamente.</p>	<p>El entrenamiento por vibración se lleva a cabo en una plataforma vibratoria u oscilante. El procedimiento es bien sencillo, sólo hay que quedarse de pie en la plataforma en la posición adecuada mientras que la plataforma vibra rápidamente por debajo de ti. La vibración hace que tus músculos se tensen y se relajen muy rápidamente con la intención de luchar contra las vibraciones y evitar así que se caiga. Esta tensión y relajación es similar a la manera en que se tensan tus músculos al levantar pesas en el gimnasio y de esta manera se aumenta la fuerza y se tonifican los músculos de la misma manera.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Incrementa el rango de movimiento, la flexibilidad, la reactividad y el equilibrio 2. Mejora significativamente la calidad de vida de las personas mayores 3. Mejora el tono muscular 4. Efectos positivos sobre el Parkinson y síntomas de esclerosis múltiple (sólo con la aprobación médica) 5. Reduce el dolor de espalda baja 6. Incrementar el rango de movimiento, la flexibilidad, la reactividad y el equilibrio 7. Mejora significativamente la calidad de vida de las personas mayores