



Pasaje el velero I. 35500 Arrecife (Lanzarote)  
 928802932  
[www.theboxwellnes.com](http://www.theboxwellnes.com)  
[info@theboxwellnes.com](mailto:info@theboxwellnes.com)

# BOX TRAINING

PROGRAMA	DEFINICIÓN	DURACIÓN	TIPO EJERCICIO	CONSUMO CALÓRICO	BENEFICIOS
<b>BOX TRAINING</b>	<p>Este tipo de entrenamiento se está haciendo cada día más popular. Orientado a mejorar las capacidades físicas para lograr un mejor rendimiento y sobre todo mejorar en las actividades de la vida cotidiana. El entrenamiento funcional se basa en 3 principios de especificidad:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mecánico o de movimiento.</li> <li>2. Acciones coordinativas.</li> <li>3. Gasto energético.</li> </ol> <p>Tiene como principal objetivo el entrenamiento del movimiento del cuerpo en todos sus ejes y en sus rangos de movimiento natural, y no sólo la musculatura en forma localizada. BOX FUNCIONAL es un programa de entrenamiento para mejorar la fuerza y la resistencia, inspirado en diferentes actividades y movimientos naturales del cuerpo humano. Las sesiones con una atención semi personalizada (grupos de 6 personas máximo). Se trata de un tipo de ejercicio que previene y puede llegar rehabilitar ciertas lesiones. Los programas involucran mas al cliente por lo que resultan mas entretenidos y retadores</p>	55 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ Semi personalizado</li> <li>★ Cardiovascular</li> <li>★ Fuerza en todas sus expresiones</li> <li>★ Inspirado en diferentes programas de actividad física</li> <li>★ Intensidad alta</li> </ul>	Aprox 800 cal	<p>Con este formato uno logra trabajar todos los músculos al mismo tiempo y como consecuencia generar un mejor rendimiento físico, mayor coordinación, agilidad y también un mayor gasto de calorías por minuto que cualquier otra actividad.</p> <p>El entrenamiento funcional se usa principalmente para mejorar la funcionalidad de nuestro cuerpo. Por ejemplo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Para preparar al cuerpo hacia los gestos deportivos que nos pueden lesionar,.</li> <li>b. Una mejora en nuestro control motor ante distintos estímulos percibidos por nuestro organismo.</li> </ol> <p>Podríamos resumir los efectos más evidentes en:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Quema muchas calorías Tonifica y modela.</li> <li>2. Mejora la capacidad cardiorrespiratoria.</li> <li>3. Mejora el nivel general para diferentes modalidades deportivas.</li> <li>4. Aumenta la fuerza en general.</li> <li>5. Mejora la salud y la densidad de los huesos.</li> <li>6. Mejora la coordinación, la agilidad, la velocidad y la potencia.</li> </ol>

**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 TRAINING

Pasaje el velero I. 35500 Arrecife (Lanzarote)  
 928802932  
[www.theboxwellnes.com](http://www.theboxwellnes.com)  
[info@theboxwellnes.com](mailto:info@theboxwellnes.com)

ACTIVIDADES	DEFINICIÓN	TIPO EJERCICIO	BENEFICIOS
<b>ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR</b>	<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"> <li>★ Entrenamiento funcional.</li> <li>★ Adaptado a cada usuario.</li> <li>★ Carrera, fuerza, coordinación,...</li> <li>★ Combinable con otros trabajos</li> <li>★ Intensidad media/alta.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Incremento de la tasa metabólica</li> <li>2. Mejora de los niveles de colesterol</li> <li>3. Incremento de la secreción de la hormona de crecimiento</li> <li>4. Incremento del flujo sanguíneo hacia el cerebro.</li> <li>5. Mejoría en la digestión</li> <li>6. Reeducción de los niveles de estrés</li> <li>7. Potenciación de la resistencia del sistema inmune</li> </ol>

ACTIVIDADES	DEFINICIÓN	TIPO EJERCICIO	BENEFICIOS
<b>TRX</b>	<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"> <li>★ Entrenamiento en suspensión</li> <li>★ Entrenamiento del CORE</li> <li>★ Aumenta la resistencia muscular</li> <li>★ Intensidad media/alta</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrenamiento funcional</li> <li>2. Aumenta la fuerza muscular</li> <li>3. Quema grasas</li> <li>4. Fácil de combinar con otros elementos (bosu, bandas elásticas,...)</li> </ol>



# BOX TRAINING

Pasaje el velero I. 35500 Arrecife (Lanzarote)  
928802932  
[www.theboxwellnes.com](http://www.theboxwellnes.com)  
[info@theboxwellnes.com](mailto:info@theboxwellnes.com)

ACTIVIDADES	DEFINICIÓN	TIPO EJERCICIO	BENEFICIOS
<b>BANDAS ELÁSTICAS</b>	<p><b>Las bandas elásticas</b> 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"> <li>★ Resistencia sostenida</li> <li>★ Adaptado a cada usuario</li> <li>★ Flexibilidad y movilidad</li> <li>★ Intensidad media/alta</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fortalecimiento de la musculatura.</li> <li>2. Aumenta la circulación sanguínea.</li> <li>3. Mejora la flexibilidad.</li> <li>4. Sencillez de manejo</li> <li>5. Varían los entrenamientos</li> </ol>

ACTIVIDADES	DEFINICIÓN	TIPO EJERCICIO	BENEFICIOS
<b>KETTLEBELLS</b>	<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"> <li>★ Entrenamiento con balanceos</li> <li>★ Entrenamiento del CORE</li> <li>★ Aumenta la resistencia muscular</li> <li>★ Intensidad media/alta</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fortalecer los músculos posteriores de las piernas (biceps femoral, semitendinoso y semimembranoso).</li> <li>2. Endurecer los glúteos, la zona lumbar y abdominal.</li> <li>3. Combinar actividad aeróbica y anaeróbica.</li> <li>4. Trabajo abdominal</li> <li>5. Quema grasas</li> </ol>



# BOX TRAINING

Pasaje el velero I. 35500 Arrecife (Lanzarote)  
928802932  
[www.theboxwellnes.com](http://www.theboxwellnes.com)  
[info@theboxwellnes.com](mailto:info@theboxwellnes.com)

ACTIVIDADES	DEFINICIÓN	TIPO EJERCICIO	BENEFICIOS
<b>EJERCICIOS CON PESO LIBRE Y PESO CORPORAL</b>	<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"> <li>★ Entrenamiento funcional.</li> <li>★ Adaptado a cada usuario.</li> <li>★ Trabajo con peso corporal.</li> <li>★ Trabajo con peso externo.</li> <li>★ Intensidad media/alta.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pérdida de grasa, control y mantenimiento del peso.</li> <li>2. Incremento del metabolismo.</li> <li>3. Aumento del consumo de calorías.</li> <li>4. Disminución de la presión sanguínea durante el reposo.</li> <li>5. Reducción del riesgo de diabetes.</li> <li>6. Reducción del riesgo de osteoporosis y aumento del contenido mineral de los huesos.</li> <li>7. Mejora de la integridad estructural y funcional de tendones, ligamentos y articulaciones.</li> </ol>

ACTIVIDADES	DEFINICIÓN	TIPO EJERCICIO	BENEFICIOS
<b>FITBALL</b>	<p>Conocido también como esferodinamia o pelota suiza, el <b>FITBALL</b> 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"> <li>★ Entrenamiento en equilibrio</li> <li>★ Entrenamiento del abdomen</li> <li>★ Entrenamiento piernas y brazos</li> <li>★ Intensidad baja/media</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ejercicio completo que dinamiza todas las partes del cuerpo</li> <li>2. Mejora el equilibrio y la coordinación del cuerpo</li> <li>3. Corrige las malas posturas ayudando al cuerpo a habituarse a las correctas</li> <li>4. Tonifica y estira el cuerpo mediante ejercicios nuevos</li> <li>5. Ejercicio de bajo impacto</li> <li>6. Especialmente indicado para personas con problemas lumbares y cervicales.</li> <li>7. Es un método que resulta divertido y que ofrece una nueva forma de trabajar los músculos</li> </ol>