

Reebok Sports Club inaugura las Fitness Boutiques

El entrenamiento que practican celebridades como Kendall Jenner, Hugh Jackman y Chris Hemsworth ya está al alcance de la mano en Madrid gracias a Reebok Sports Club Madrid. Este centro deportivo ha inaugurado las Fitness Boutiques, espacios exclusivos e independientes donde se practica un tipo de entrenamiento específico

Esta tendencia llega desde EEUU avalada por el éxito en los resultados visibles en las estrellas de Hollywood que aplican este método para estar en forma.

El concepto de gimnasio ha evolucionado y Reebok Sports Club Madrid ha dado un paso adelante incorporando tres Fitness Boutiques. Cada boutique cuenta con un espacio exclusivo e independiente para una de las tres prácticas que conforman este método (Reebox, Reeshape y Reezen) y ofrecen valores añadidos que diferencian este entrenamiento del resto de modalidades: grupos reducidos, sesiones de 45 minutos de la mano de monitores especializados en cada una de las técnicas y equipos con alta tecnología deportiva.

Tres tipos de entrenamiento

Las Fitness Boutiques cuentan con reputados monitores especializados en cada una de las tres modalidades:

Reebox (boxeo sin contacto). Programa de entrenamiento de alta intensidad que mezcla ejercicios de fuerza (fit) con técnica del boxeo con saco (fight). Este método toma como referencia la forma de boxear de los grandes púgiles de todos los tiempos: Alí, Tyson, SugarRay Robinson etc. todo ello acompañado de luces y música para que quien lo practica descargue toda la adrenalina que lleva dentro. Una de las modelos más internacionales, Gigi Hadid, se pone a punto para las pasarelas con este tipo de entrenamiento; al igual que la actriz y cantante Jennifer López o Kloe Kardashian.

Reeshape (HIIT). Los monitores que imparten las sesiones de HIIT crean series de carrera con cinta y entrenamiento en suspensión para conseguir un alto nivel de rendimiento a través de esta práctica. El resultado de este tipo de ejercicios es acelerar el metabolismo y quemar 800 calorías en 45 minutos. Este entrenamiento es perfecto para poner el cuerpo a punto para la época estival. Reconocidas actrices como Elsa Pataky, que necesitan estar tonificadas para cualquier escena que requiera de un buen estado físico, practican este tipo de fitness de alto rendimiento a diario.

Reezen (yoga y pilates). El equipo de Reebok Sports Club Madrid cuenta con alta cualificación en ambas disciplinas para contribuir a conseguir un estado físico y mental óptimo mediante la coordinación perfecta entre respiración y postura, además de mejorar la fuerza y flexibilidad. Las técnicas de yoga ayudan al aumento de la flexibilidad, mientras que el pilates no sólo proporciona dicho beneficio, sino que además fortalece la musculatura para ir aumentando progresivamente el tono y la fuerza y así corregir la postura corporal. En el caso de la periodista Cristina Pedroche, se aprecia un cambio radical en su físico desde que practica esta disciplina. La cantante Selena Gómez y la actriz Jessica Alba también siguen este método.

Datos de contacto:

Reebok Sports Club

914453618

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Sociedad Madrid](#) [Entretenimiento](#) [Otros deportes](#) [Fitness](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>