

# Se viene un nuevo festival de box en San Carlos con más de 10 peleas amateurs

21 noviembre, 2022



**El evento se realizará en el plaza San Martín de La Consulta.**

El departamento de San Carlos será escenario de una nueva velada boxística en la que los amantes de los guantes podrán disfrutar de diferentes peleas.

Desde el Municipio informaron que el evento tendrá lugar el próximo viernes 25 de noviembre desde las 20:30 horas, en la plaza San Martín de La Consulta. En el ring se disputarán 12 peleas amateurs masculinos y femeninos.

Desde la comuna destacaron que se contará con la presencia de la escuela de Box Municipal y dos exponentes profesionales del boxeo, Mauro Larrain y Emanuel Moyano.

**5 beneficios de practicar boxeo**

El boxeo te pone en forma y, según sus defensores, es una manera de hacer deporte diferente a la que se practica en el gimnasio tradicional.

### *1. Aumenta la agilidad, los reflejos y la elasticidad*

“El boxeo no solo implica dar golpes a un saco o pelearse en un ring, también se necesita un entrenamiento previo en el que trabajas la agilidad y elasticidad”, apunta.

Con ejercicios como el salto a la comba o el trabajo del tren superior e inferior, ganamos elasticidad que nos ayudará a mejorar en la práctica del boxeo y también en las actividades diarias.

Las secuencias de movimientos rápidas y coordinadas favorecen también la agudeza mental y los reflejos.

Por todo ello, es un entrenamiento muy completo para sumar años con salud y alejar caídas y fracturas.

### *2. Combate la ansiedad y el estrés*

El boxeo actúa como un gran catalizador de energía y de emociones, que se descargan con cada golpes que damos, por eso aporta importantes beneficios para la salud mental. De hecho, este es uno de los principales motivos por el que muchas personas se inician en esta disciplina.

### *3. Tonifica todo el cuerpo*

Unos de los principales objetivos cuando hacemos ejercicio es tonificar el cuerpo, por eso hacemos series de ejercicios para cada zona.

En el entrenamiento de boxeo intervienen todos los grupos musculares del cuerpo humano. Hay un intenso trabajo de resistencia, fuerza, velocidad y potencia, tanto del tren inferior como del superior y sobre todo del abdomen.

#### 4. *Quema muchas calorías*

Igual que en otras disciplinas divertidas como el baile, en el boxeo no se para. A parte de ganar músculo y descargar las tensiones, al estar en continuo movimiento se incrementa el gasto calórico. No somos conscientes de ello pero estamos constantemente realizando cardio y quemando calorías.

#### 5. *Favorece el equilibrio mental*

“El boxeo no solo le da forma al cuerpo, sino que también moldea la mente. Un deporte tan exigente potencia la disciplina, así como la capacidad para sobreponerse a los obstáculos, que saldrá de nosotros con más facilidad. Con el entrenamiento de boxeo, te acostumbras a no rendirte y superar tus límites”, destaca.

Pero si algo consigue el boxeo es que desconectemos de los problemas diarios, por eso es un gran aliado para reducir tensiones. A ello se suma una gran sensación de esfuerzo muscular y de descarga de adrenalina, concluye el experto.

# FESTIVAL DE BOX

VIERNES 25 DE NOVIEMBRE - 20:30

PLAZA SAN MARTÍN DE LA CONSULTA

DOS PELEAS DEBUT EN PROFESIONAL:

-MAURO LARRAIN.

-EMANUEL MOYANO.

12 PELEAS AMATEURS. MASCULINO Y FEMENINO.  
EXHIBICIÓN DE LA ESCUELA DE BOX MUNICIPAL.

250  
AÑOS



SAN CARLOS  
MUNICIPALIDAD