

Kick Fit Boxing

Kick Fit Boxing es un curso de entrenamiento y enseñanza basado en sesiones divertidas y dinámicas donde puedes ejercitar y desarrollar tus músculos, aprender técnicas de boxeo, kickboxing, Muay Thai y fitness dictado por el campeón mundial de Kick Boxing, Oscar Nevado.

Sabemos que ir al gimnasio todos los días puede convertirse en un aburrido o quizá en no tener tiempo para ir, así que con Kick Fit Boxing Online puedes entretener cada día desde la comodidad de tu casa, con sesiones efectivas en las que verás nuevos resultados mientras te diviertes y aprendes diferentes disciplinas.



Beneficios Físicos

Quema intensiva de calorías: En una clase de una hora se pueden quemar entre 500 y 800 calorías, lo que lo hace muy eficiente para la pérdida de grasa y el control de peso.

Tono y fuerza muscular: Al golpear al saco o hacer combinaciones en el aire, trabajas activamente los brazos, hombros, piernas, glúteos y, sobre todo, el core (abdomen y zona lumbar), que se activa constante para dar estabilidad a los golpes.

Mejora de la resistencia cardiovascular: El ritmo de entrenamiento intermitente (HIIT) fortalece el corazón y la capacidad pulmonar de manera rápida.

Flexibilidad y coordinación: Las patadas constantes exigen y mejoran la movilidad de la cadera y el equilibrio general.

Beneficios Mentales y Emocionales

Liberación de estrés y tensión: Es excelente para descargar la frustración del día a día; golpear el saco ayuda a liberar endorfinas y reducir el cortisol.

Aumento de la confianza: Aprender técnicas de defensa personal y ver cómo mejora tu condición física fortalece la autoestima y la disciplina mental.

Concentración y agilidad mental: Requiere estar enfocado en las combinaciones, esquivas y desplazamientos, lo que ayuda a desconectar por completo de las preocupaciones cotidianas.

****Este producto no garantiza el logro de resultados. Lograrlos dependerá del compromiso y dedicación del comprador.****

Todas las evaluaciones mostradas aquí han sido realizadas por personas reales que han comprado y han dado su opinión sobre curso. Cuando alguien compra un curso a través de Hotmart, recibe una invitación para evaluar su contenido. La nota en esta página es el resultado de la media de las evaluaciones realizadas por los compradores, que va de 1 a 5 estrellas.

El Plazo de Garantía es el período que tienes para pedir el reembolso integral del valor que pague por tu compra, cuando el producto no te sea satisfactorio.

Una vez solicitado el reembolso, Hotmart lo procesa automáticamente en hasta 5 días. Para pagos con solicitud de pago, necesitarás informar una cuenta bancaria para recibir el dinero. Pasados los 5 días, el valor podrá ser identificado en tu cuenta en hasta 7 días hábiles. Ya el reembolso en la factura de la tarjeta de crédito varía de acuerdo con el medio de pago utilizado y puede reflejarse en la factura actual o en la siguiente.

Recibirás el acceso a Kick Fit Boxing por email. Podrás acceder al contenido o descargarlo a través de tu computadora, teléfono celular, tablet o cualquier otro dispositivo digital adecuado para ello.

También puedes acceder al producto clickeando en este pdf:

01 - Inicia sesión haciendo clic en la imagen de abajo

02 - Entrarás a la página de checkout

03 - Completa los datos y acepta



click aquí

