



Combate los excesos de la Navidad con Fitness Boxing

El nuevo software de entrenamiento personal exclusivo de Nintendo Switch te permite entrenar a tu ritmo, desde casa, a base de movimientos básicos de boxeo. Seis instructores diferentes te ayudarán a conseguir tus metas y a llevar una vida saludable en el nuevo año.

¿Se avecina una Navidad llena de copiosas comidas y cenas? No te preocupes, Nintendo Switch tiene la solución ideal para que no subas ni un gramo de peso: Fitness Boxing. Disponible desde hoy mismo, se trata de un software de entrenamiento personal con el que realizarás sesiones de ejercicio guiadas por entrenadores virtuales, al ritmo de movimientos de boxeo básicos. Y gracias a la portabilidad de Nintendo Switch, podrás entrenar donde y cuando mejor te venga. Así que no hay excusas: prepárate para darlo todo moviéndote al son de canciones de artistas como Lady Gaga, LMFAO o Avril Lavigne desde ya.

No importa cuál sea tu objetivo: hacer algo de ejercicio, mantenerte en forma, trabajar zonas del cuerpo específicas o simplemente pasarlo en grande con un amigo. ¡Coge un mando Joy-Con (o dos) y boxea siguiendo el ritmo de la música!

Con Fitness Boxing podrás entrenar solo o acompañado, y las metas se las pone uno mismo. Para empezar, puedes personalizar tu entrenamiento introduciendo tu peso y estatura, así calcularás tu índice de masa corporal (IMC) y podrás seguir tu progreso con la ayuda de gráficos muy útiles. Puedes ponerte objetivos y focalizar el ejercicio en las áreas específicas del cuerpo que más te interese tonificar, o bien centrarte en mantenerte en forma o perder peso, convirtiéndose así en el entrenamiento perfecto sin salir de casa. El juego permite seguir el progreso de calorías quemadas o del número de puñetazos y proporciona diferentes gráficos para que puedas hacer un seguimiento del ejercicio y ver los avances. También podrás consultar todas las sesiones de entrenamiento pasadas y futuras en el calendario.

Fitness Boxing ofrece seis entrenadores personalizables que instruyen y animan, representando los movimientos de cada mano y la posición de los pies, y clasificando cada uno de los golpes en función del ritmo en: “perfecto”, “bien” o “fallo”. De su mano, aprenderás distintos movimientos y habilidades de boxeo como jabs, crochets, ganchos y directos, así como a esquivar y bloquear golpes. Al final del ejercicio, obtendrás una puntuación y una clasificación, con estrellas que se convierten en la moneda virtual de Fitness Boxing, con ellas podrás desbloquear nuevos elementos y contenidos, como canciones o vestuario para tus entrenadores.

Pero las estrellas no son la única manera de desbloquear más contenido. Fitness Boxing premia la constancia mediante un calendario con objetivos diarios. Una vez superados estos objetivos, se añaden al calendario una serie de sellos que permiten desbloquear nuevos golpes o prendas de deporte.

Disfruta de una sesión de cardio en cualquier sitio

¿Quieres entrenar sin marcarte ningún objetivo? Con la opción «Ejercicio libre» puedes elegir cómo y cuándo quieres ponerte en forma. Céntrate en partes del cuerpo determinadas, como la espalda, los pectorales, los hombros y las piernas. También puedes ejercitar el cuerpo entero, estés donde estés. Cambia la velocidad y la intensidad del entrenamiento para que se ajuste mejor a tus objetivos.

Y si lo tuyo es entrenar en compañía, el software incluye tres modos mutijugador:

* Tándem: Entrena con un amigo y animaos mutuamente.

* Golpes encadenados: Tendrás que aunar fuerzas con un amigo para encadenar el mayor número de puñetazos posible mientras seguís el ritmo de la música.

* Duelo: Enfrentate al rival y no le des ni un respiro. Gana el jugador que dé más puñetazos. No te preocupes si pierdes: ¡quemarás calorías igualmente!

Los jugadores pueden disfrutar de estos tres modos con un par de mandos Joy-Con o con un único mando Joy-Con por cabeza.

Fitness Boxing es un programa de entrenamiento dinámico que permite mantener una vida activa y saludable a la vez que te diviertes solo, con amigos o con toda la familia y está disponible a partir de hoy, 21 de diciembre, en exclusiva para Nintendo Switch.