**Tres razones para mejorar tu rutina de ejercicio con el G-SQUAD de G-SHOCK**

* *Con la serie G-SQUAD de* ***G-SHOCK*** *puedes tener un registro de tu actividad física, los pasos que recorres y la cantidad de calorías que quemas.*

**Ciudad de México, a 23 de enero de 2019.–** ¿Pasas mucho tiempo en el gimnasio sin ver resultados? Probablemente no estés aprovechando el tiempo de manera efectiva. Si ya estás pensando en cambiar tu rutina puede que te interese saber más del popular entrenamiento High Intensity Interval Training (HIIT), el cual promete cambiar tu físico a partir de ejercicios de fuerza, resistencia y equilibrio que puedes hacer en tan sólo 45 minutos al día, tres o cuatro veces a la semana.

Aquí te decimos tres razones para animarte a intentar esta modalidad de ejercicios con los que lograrás ese propósito de año nuevo que tanto has postergado.

1. **Quemas más grasa en menos tiempo**

Con este entrenamiento podrás reducir el tiempo total que le dedicas a la actividad física. Tan sólo necesitarás destinar 45 minutos de tu día a esta sesión de ejercicios que te ayudarán a quemar grasa y aumentar masa muscular. Pero no te confíes, serán 45 minutos de intensa actividad en la que pondrás a sudar todo tu cuerpo.

El HIIT es una modalidad de ejercicios que se alterna entre series de movimientos explosivos de muy alta intensidad con intervalos de recuperación, más cortos, de bajo esfuerzo. Para acelerar la quema de grasa, lo importante es que te esfuerces por realizar cada repetición de forma correcta durante el intervalo de 30 o 60 segundos. El éxito de la rutina HIIT radica en el número de repeticiones que realices en el menor tiempo posible alternando con períodos de descanso que no sobrepasen de los 60 segundos, así mantienes a tus músculos en constante movimiento y preparados para saltar al siguiente circuito.

1. **No necesitas equipo adicional**

Otra gran ventaja es que puedes ejecutarlo en cualquier lugar a cualquier hora. No es necesario recurrir a equipo adicional ya que muchas de las series de ejercicios funcionan sólo con tu peso corporal. Para realizar una rutina HIIT sólo necesitas un reloj con cronómetro, como los de la serie *GBA-800DG* de **G-SHOCK**, que cuentan con funciones que harán mucho más cómodos y prácticos tus entrenamientos.

Con la función de Bluetooth, el reloj se enlaza a la app de **G-SHOCK Connected** para tener visualización de las calorías quemadas, así como un historial de actividades realizadas. Además puedes ajustar temporizadores combinables y llevar un monitoreo de los datos de medición del cronómetro.

Antes de comenzar, lo primero que tienes que hacer es **calentar (20 minutos)** con cualquier actividad que aumente tu frecuencia cardiovascular. Ya sea pedalear una bicicleta, trotar o saltar la cuerda, tus músculos necesitan calentarse para evitar un desgarre en el momento de hacer un esfuerzo de mayor intensidad. Con el G-SQUAD también podrás medir la cantidad de pasos que das, así como documentar tus recorridos con su función GPS y revisar el historial de las actividades que realizas.

1. **Mejoras tu condición cardiovascular**

Diversos estudios médicos revelan que además de quemar grasa, tonificar los músculos y aumentar tu fuerza y resistencia, el gran beneficiado de llevar a cabo una rutina HIIT de manera constante será tu corazón. Tres veces a la semana durante tres meses son suficientes para comenzar a ver resultados en tu físico, pero experimentar cambios en tu sistema respiratorio y cardiovascular se reflejarán a largo plazo. Ésta, como cualquier otra actividad física o deporte, es un método de prevención de enfermedades para cualquiera que lo practique.

Finalmente, los especialistas en acondicionamiento físico sugieren que después de un entrenamiento siempre te des cinco minutos adicionales para volver a estirar los músculos que acabas de trabajar. Fija tu temporizador y alterna con respiraciones hondas por la nariz que ayudarán a calmar tu ritmo cardiaco y a oxigenar todo tu cuerpo.

No te olvides de equilibrar tu rutina con intervalos justos de descanso. Aunque también puedes sacarle provecho a tus *breaks,* ya sea caminando distancias cortas o subir las escaleras entre un piso y otro en lugar de ir por elevador. Siempre hay una forma de mantenerte activo.

Sácale mayor provecho a tu tiempo y si no tienes experiencia, acércate a un instructor para que te ayude a empezar con una rutina de ejercicios básicos de HIIT. Lo único que necesitas es tu G-SQUAD, una serie especial para los amantes del ejercicio que ahora introduce cuatro nuevos modelos en colores azul (GBA-800DG-2A), naranja (GBA-800DG-9A), negro (GBA-800DG-1A) y blanco (GBA-800DG-7A).

Con el *GBA-800DG* no tendrás que preocuparte por la integridad de tu reloj mediante te ejercitas, ya que, como cualquier otro **G-SHOCK,** es resistente a impactos y al agua, y su correa de resina se ajusta perfectamente a tu muñeca.

Cada pieza de la serie GBA-800DG tiene un costo estimado de $2,800 y está disponible a partir de enero en las tiendas [G-SHOCK,](http://www.gshock.mx/tiendas/) como en Torre Manacar, en el segundo nivel del Centro Comercial Santa Fe, G-SHOCK Plaza la Isla Cancún, 5ª Avenida Playa del Carmen, Plaza de las Américas Veracruz, Midtown Jalisco, y en línea en [www.casioshop.mx](http://www.casioshop.mx)

Mantente conectado a través de:

Twitter: [@CasioGShockMX](https://twitter.com/casiogshockmx)

Facebook: [CASIO G-SHOCK](https://www.facebook.com/CASIOGSHOCKMexico/?fref=nf)

Instagram: [@casiogshockmx](http://www.instagram.com/casiogshockmx)

# # #

**Acerca de Casio México**

Casio Computer Co., Ltd. es uno de los líderes mundiales en productos de electrónica de consumo y soluciones tecnológicas para empresas. Desde su fundación en 1957, la compañía se ha esforzado por trabajar en su  filosofía basada en la “creatividad y contribución” a través de la introducción de productos innovadores e imaginativos. Con presencia en más de 25 países ubicados en Asia, Norteamérica y Europa, cuenta con una plantilla conformada por más de 12 mil empleados alrededor del mundo. Su amplio portafolio de productos incluye: calculadoras, cámaras digitales, diccionarios electrónicos, relojes, rotuladores, proyectores, instrumentos musicales, cajas registradoras, proyectores profesionales, entre otros. La división de relojes Casio México es subsidiada por Casio América Inc.

Para más información, visita [www.casiomx.com/products/Watches/](http://www.casiomx.com/products/Watches/)

**Acerca de Casio America, Inc.**
Casio America, Inc., Dover, N.J., es una subsidiaria estadounidense de Casio Computer Co., Ltd., de Tokio, Japón, uno de los manufactureros líderes a nivel mundial de electrónicos y soluciones de equipo para negocios. Establecida en 1957, Casio America, Inc. comercia calculadoras, teclados, dispositivos de presentación móviles, impresoras para etiquetas y discos, relojes, cajas registradoras y otros productos electrónicos de consumo. Casio se ha esforzado por desarrollar su filosofía corporativa de "creatividad y contribución" a través de la introducción de productos innovadores e imaginativos. Para más información, visite [www.casiousa.com](http://www.casiousa.com/).

**CONTACTO**

**Andrea Munguía**

Another Company

(55) 10 80 01 72

andrea.munguia@another.co

**SHOWROOM**

Te invitamos a conocer las novedades de **G-SHOCK** en el *showroom* ubicado en las oficinas de **Another Company** en donde podrás descubrir y experimentar los nuevos modelos que esta marca de resistentes relojes tiene para ti.

Para una mejor experiencia te recomendamos llamar para solicitar una visita.

**Showroom Another Company**

Av de los Insurgentes Sur 601, piso 16, Nápoles, 03810 Ciudad de México, CDMX.

showroom@another.co