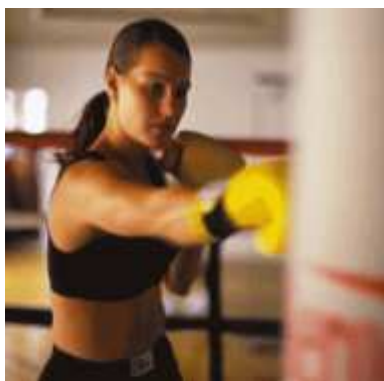


# Divertimento + Dimagrimento = FIT BOXE !!



Con differenti denominazioni, le attività sportive che mixano l'aerobica con le arti marziali e gli sport da combattimento sono attualmente le più richieste in tutto il mondo e le previsioni di crescita prevedono un'esplosione ancora maggiore. Un caso addirittura clamoroso è rappresentato senza dubbio da una di queste discipline che, fatto unico nella storia dello sport, è nata in occidente e si è diffusa in oriente, facendo registrare il più alto tasso di crescita mai registrato nel fitness: si tratta della FITBOXE. Nei più importanti centri fitness e palestre sull'intero territorio nazionale è letteralmente scoppiata una vera e propria moda.

Si tratta di una tecnica che si può definire al contempo: esplosiva, divertente, addirittura liberatoria. Il segreto del suo successo consiste nell'intreccio di tre elementi fondamentali: l'aerobica, le arti marziali e gli innovativi sacchi a base mobile. Calci, pugni, ginocchiate, gomitate in un coinvolgente crescendo musicale che trasforma le tecniche di combattimento in una danza sfrenata. Questa è la FITBOXE: una disciplina, quindi, che non è solo giocosa e coinvolgente, ma che consente di scaricare in maniera positiva l'aggressività accumulata nella vita di tutti i giorni. Il risultato è un mix di benessere e piacere che ci permette di essere in forma imparando, perché no, a difendersi.

La FITBOXE, o "aerobica boxata", è un utile metodo per curare il fisico e una valida opportunità per imparare le tecniche delle arti marziali in un clima di totale spensieratezza. Lo scopo della disciplina non è quello di colpire e di neutralizzare l'avversario: calci e pugni, infatti, si arrestano sul sacco. L'obiettivo della FITBOXE, sport praticabile ad ogni età, è proprio quello di migliorare la forma fisica attraverso un allenamento aerobico la cui durata può oscillare dai 30 ai 60 minuti (una durata inferiore non permette l'espletamento completo delle fasi di una seduta, mentre una durata superiore rischia di diventare troppo pesante). Permette di raggiungere gli stessi risultati e di avere, inoltre, la soddisfazione di aver appreso qualcosa di utile: un efficacissimo metodo di difesa personale utile per le donne, mixaggio ottimale di musica, passi d'aerobica e tecniche di arti marziali e per gli uomini.





L'aerobica boxata sta conquistando i clienti di tutte le palestre in quanto soddisfa ciò che, secondo le statistiche, sono le principali motivazioni che inducono un individuo ad iscriversi ad una palestra:

### **1. DIMAGRIRE**

Si ottiene il calo ponderale, oltre che per una riduzione dell'apporto calorico dietetico, anche per un maggior utilizzo dei grassi endogeni. I grassi vengono bruciati se si fa moto ed in maniera particolare: lo sforzo deve essere moderatamente intenso e deve durare almeno 45 minuti. Più dura nel tempo e più calorie si consumano.

### **2. PREVENIRE LE MALATTIE CARDIOCIRCOLATORIE E MANTENERSI IN FORMA**

La prevenzione delle malattie è la seconda motivazione che spinge le persone a frequentare una palestra o un centro fitness. Naturalmente l'attività fisica deve essere di una certa intensità e lo sforzo deve essere di tipo aerobico come per il dimagrimento, ma soprattutto continua: almeno 20' / 2-4 volte la settimana.

### **3. RASSODARE IL CORPO**

La seconda fase della FITBOXE (in genere a terra) è la fase del potenziamento muscolare dedicata al rassodamento del corpo e quindi al modellamento della silhouette.

### **4. RILASSARSI E SCARICARE LE TENSIONI**

Il colpire con forza e vigore un sacco morbido è un'attività che allevia le tensioni quotidiane. Non solo, ma a fine lezione si inserisce ogni mese una nuova tecnica di rilassamento. Sono molti i soggetti che ne traggono beneficio e ancora maggiori quelli che rimangono entusiasti di una simile programmazione.

### **5. DIVERTIRSI**

Nella FITBOXE il divertimento è assicurato. Primo perché le lezioni sono eterogenee: i partecipanti sono generalmente equamente divisi fra uomini e donne (gli uomini non si sentono in imbarazzo, come invece avviene nei corsi di aerobica). Secondo, perché le lezioni sono ogni volta diverse, nuove e stimolanti, in quanto si usano grandi varietà di tecniche: calci, pugni, ginocchiate e gomitate "prese a prestito" da tutte le arti marziali.

## 6. APPRENDERE

Se non c'è un apprendimento non c'è miglioramento; arriva la noia, la demotivazione e l'abbandono della palestra. Ma il repertorio tecnico delle varie arti marziali è vastissimo, per cui l'apprendimento continuo è assicurato.

Insomma si può affermare che la **FITBOXE** è stata una vera rivoluzione nell'ambito del fitness e sono molte le palestre dove la si pratica con entusiasmo in quanto, da una parte, consente alle donne d'imparare tecniche d'autodifesa in un clima di allegria e divertimento e, dall'altra, ha avvicinato gli uomini al mondo dell'aerobica!