

Fitbox: Pro lepší postavu i odreagování



Co je fitbox

Fitbox je **moderní kondiční cvičení, které je vhodné pro lidi různého věku a pohlaví**. Spočívá v boxování, ne však se soupeřem či s využitím boxovacího pytle. **Cvičební pomůckou je speciální totem**. Díky jeho upevnění se více soustředíte na samotné cvičení.

Fitbox **kombinuje boxování s prvky fitness aerobního pohybu**. Lekce trvá zpravidla hodinu a probíhá pod vedením instruktora či instruktorky. To vše za doprovodu hudby.

S fitboxem můžete začít, aniž byste museli mít nějaké zkušenosti s boxováním. Cvičení se skládá z několika základních úderů rukama a nohama, které se obměňují. **Postupně zapojujete celé tělo**. V závěru vás čeká ještě strečink.

Přínos fitboxu

Fitbox je aerobní cvičení, a proto **je vhodnou sportovní aktivitou, chcete-li zhubnout**. Během hodinové lekce spálíte velké množství kalorií a zároveň díky tomu, že zapojujete do fitboxu celé tělo, zpevňujete a tvarujete svou postavu. Celkově posílíte tělo a předejdete tak různým problémům s pohybovým aparátem, především bolestem zad.

Zlepšíte svou fyzickou kondici, ale i stav pokožky. Ta se bude při cvičení lépe prokrvovat a póry se rozšíří a dostanou se z nich škodliviny a nečistoty.

Nezapomínejme ani na **psychický přínos fitboxu**. Nejenže vyplavíte do svého těla **endorfiny** (jako při každém sportu), ale také se báječně odreagujete od stresu. Máte na něco či někoho pořádný vztek? Po několika úderech do fitboxového totemu vás přejde.

Co si vzít s sebou?

Zaujal vás fitbox a chystáte se na svou první lekci? Vezměte si s sebou **pohodlné sportovní oblečení a boty, ručník, pití** a také potřebujete **bandáže či speciální rukavice**. Bez nich byste si odřeli klouby na prstech

Díky fitboxu si zlepšíte fyzickou kondici, zhubnete, vytvarujete si postavu, ale také se zbavíte přebytečného napětí a stresu. Vybijete ho ze sebe.