

Das ist Fitboxen

Fitboxen verbindet Fitness-Übungen mit Kampfsport-Techniken.

Das Ziel ist, die körperliche Form zu erhalten, während du gleichzeitig Muskeln aufbauen und Körper-Gewicht reduzieren kannst. Die beiden letzten Aspekte sind natürlich großartige Vorteile.

Fitboxen stärkt dein Herz- Kreislauf-System, erhöht deine Ausdauer und verbessert deine Beweglichkeit und Koordination. Und das Beste daran: Es erfordert nicht allzu viel Zeit und ist für fast jeden geeignet.

So sieht das Training aus

Du beginnst mit einfachen Aufwärm-Übungen. Danach machst du Gymnastik, zum Beispiel Dehn-Übungen und Kraft-Aufbau. Das dauert 15 Minuten.

Danach übst du unterschiedlichen Schlag- und Tritttechniken. Dein Trainer erklärt dir die richtige Ausführung.

Die erlernten Techniken werden dann an Schlagpolstern geübt. Die Verbindung der Schläge und Tritte bringt dich ins Schwitzen und außer Atem.

Zum Schluss machst du verschiedene Dehnungen.

Das kann Fitboxen alles:

- Fitboxen hilft gegen Stress
- Fitboxen stärkt deine Gesundheit
- Fitboxen strafft deinen Körper
- Fitboxen verbessert dein Selbst-Wertgefühl
- Fitboxen hilft, dich zu entspannen

Das ist wichtig

Zieh dir bequeme Sport-Kleidung an. Achte auf die richtige Kleidergröße, um Unannehmlichkeiten zu vermeiden.

Die Turnschuhe sollten für die Halle sein. Eine saubere Sohle ist wichtig.

Bring dir ein Sport-Getränk mit. Wasser ist am Besten.