



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 15. 3. 2013 | BeDa

Piloxing - boxování a pilates v zábavném rytmu

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Piloxing---boxovani-a-pilates-v-zabavnem-rytmu__s10011x7629.html

Kombinace cviků na trénování rovnováhy a boxerských úderů proložená tanečními kroky a dynamickou hudbou - to je piloxing.



Cvičení musí bavit. Těžko zůstanete u takového cvičení, na které se dopředu netěšíte a po kterém nepocítujete příval endorfinů. Někoho nejvíc baví běh nebo aerobic, jiný zase zbožňuje zumbu. Na scéně se ale nedávno objevila další novinka, která spojuje dva poněkud nesourodé druhy cvičení: pilates a box.

Seznamte se s piloxingem

Zakladatelkou piloxingu je tanečnice a fitness trenérka Viveca Jensen. Původně pochází ze Švédska, ale svoji kariéru buduje jako trenérka celebrit ve slunné Kalifornii. Začínala jako baletka, ale je i instruktorkou Pilates a boxerkou. Všechny svoje vášně nakombinovala v piloxingu dohromady s dynamickou hudbou a vytvořila tak jedinečnou pohybovou aktivitu.

Piloxing spojuje výkon, rychlost a hbitost boxu s ohebností, koordinací a cvičením rovnováhy v Pilates. K tomu všemu jsou přidány i zábavné a sexy taneční pohyby.

Na hodinu piloxingu bez bot

Na piloxing není třeba žádné speciálního obutí, cvičí se bosky. Ale pro zlepšení výsledků a intenzivnější posilování se dají pořídit speciální čtvrtkilové rukavice. Ty se dají nosit i na jiné sporty, například při běhání. Někteří nadšenci s nimi

dělají i ruční práce, mytí oken s těmito rukavicemi prý výborně formuje ramena a paže.

Hodina piloxingu je náročná i zábavná. “Na začátku to bylo docela namáhavé. Prvky, které v piloxingu cvičíme nejsou úplně běžné v jiných aktivitách, které jsem dělala a moje svaly na ně nebyly zvyklé. Ale po pár hodinách už vím, jak co správně dělat a je to ohromná zábava,” uvádí Veronika, jedna z těch, která už novému cvičení stihli propadnout.

Hodina má několik částí. Jako u každého cvičení se začíná zahříváním svalů, následuje kombinace sekvencí box-pilates-tanec. Velmi důležité je u tohoto cvičení i správné dýchání. V další části hodiny se cvičí na podložkách a tvarují se břišní svaly. Strečink v závěru hodiny je samozřejmě nezbytností.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz