



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O pohybu](#) 4. 3. 2016 | Mgr. Martina Karasová

# Posilujeme kondici boxem!

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/Posilujeme-kondici-boxem!\\_\\_s10011x9631.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/Posilujeme-kondici-boxem!__s10011x9631.html)

Pilates je pro vás příliš pomalé, běh nudný a zumba vám nic neříká? Přesto byste si dali rádi do těla, vyrýsovali ho, zlepšili kondici a ještě ze sebe dostali všechny splíny? Zkuste box! Můžete využít veškeré benefity, které tento sport nabízí a přesto nemusíte do ringu. Kondiční box je určen pro ty, kteří chtějí dělat box pro svoji zábavu nebo s tímto sportem začínají. Nejen že se zbavíte nadbytečných kilogramů, ale hlavně můžete tímto způsobem bojovat s každodenním stresem a zapomenout na vaše starosti a strasti.





Zdroj: [Female Punching A Bag With Boxing Gloves On](#) z Shutterstock

Box představuje jeden z fyzicky nejnáročnějších sportů. **V tréninzích se snoubí síla, dynamika a technika.** Boxem získáte vytrvalost, sílu, zvýší se rychlost reflexů, obranných reakcí a získáte sebevědomí. **Prospívá tak kardiovaskulárnímu i respiračnímu systému, navozuje psychickou pohodu a odbourává stres.** Boxem posílíte celé tělo a vytvarujete postavu, zejména pak horní polovinu těla.

# Jak vypadá hodina kondičního boxu?

- začíná se rozcvičkou
- pak následují nácviky boxerských technik jako jsou údery, pohyby nohou a stínování (boj proti imaginárnímu soupeři)
- součástí tréninku je i posilování celého těla s využitím vlastní váhy i nejrůznějších pomůcek
- nechybí ani kondiční část
- závěrečné protažení

**Boxerský trénink je velmi všestranný a i když se někomu může zdát, že bude potřebovat jen nohy a ruce, je zaměřený na všechny části těla.** Trénuje se i stínový boj, při kterém se provádí nácvik úderů a kombinací, jako když bojujete s imaginárním soupeřem.

Pokud vás baví bojové sporty, ale klasický box pro vás není to pravé, můžete vyzkoušet i jiné druhy podobných sportů.

## Fitbox

**Skupinové a vysoce účinné cvičení** na speciálně upravených **boxovacích totemech**. Tréninky obsahují několik základních úderů a kopů s

kombinací **nevyčerpatelného množství cviků.**

## **Taebo**

Je intenzivní skupinové cvičení s hudbou, které **využívá prvků bojových sportů a umění.** Je určeno pro každého, kdo chce zlepšit svoji kondici, zhubnout, formovat své tělo, zpevnit se či zesílit, užít si zábavu při tréninku a vyčistit si hlavu.

## **Body Combat**

**Je posilovací kardio cvičení.** Tento program je inspirovaný bojovým uměním a čerpá z celé řady stylů, jako jsou karate, box, taekwondo, tai chi a muay thai.

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)