

FITBOXE

La nuova disciplina "aeroboxata" per tenersi in forma ed eliminare la tensione quotidiana.

Fausto Di Giulio

Articolo Pubblicato su: "The Smart Fitness Magazine" (e-mail: magazine@3bfitness.com)



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®**, una nuova tecnica lanciata in Italia da **3B Fitness Systems®**.

Nei più importanti centri fitness e palestre sull'intero territorio nazionale è letteralmente scoppiata una vera e propria moda. Ma quali sono i motivi del successo della **FITBOXE®**? Si tratta di una tecnica che rappresenta un mix ideale: esplosivo, divertente, addirittura liberatorio. Il segreto del suo successo consiste nell'intreccio di tre elementi fondamentali: l'aerobica, le arti marziali e gli innovativi sacchi a base mobile (fig. 1). Simulazione di calci, pugni, ginocchiate, gomitate in un coinvolgente crescendo musicale che trasforma le tecniche di combattimento in una danza sfrenata.



Figura 1

Questa è 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. Praticabile in ogni centro fitness al pari dell'aerobica, 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).

LA STRUTTURA DI UNA LEZIONE DI FITBOXE®

Le 6 fasi di una lezione sono:

- 1. RISCALDAMENTO**
- 2. STRETCHING**
- 3. CARDIO WORKOUT**
- 4. POTENZIAMENTO MUSCOLARE**
- 5. RELAXERCISE FITNESS**
- 6. FIT ANIMATION**

Nota : la fase n. 6 va eseguita una volta ogni 15 giorni, mentre nelle lezioni brevi verranno svolte solo le prime 3 fasi

Nel riscaldamento è importante non cominciare subito a colpire il sacco prima di avere fatto lo stretching. Questa fase va affrontata con una musica che abbia un ritmo compreso tra le 120 e le 140 battute al minuto (BPM).

Passando alla stretching, questo deve sempre precedere il workout, in quanto l'esecuzione dei calci potrebbe provocare stiramenti o strappi. Le teorie di allungamento muscolare distinguono diversi metodi: allungamento dinamico e allungamento statico, che possono essere attivi o passivi. Nel metodo dinamico si arriva fino al limite dell'allungamento con estensione graduale. Al contrario,

L'allungamento statico è finalizzato al mantenimento di una certa posizione. Entrambi i metodi possono essere eseguiti in modo attivo o passivo, ma mentre l'allungamento attivo si ottiene mediante la contrazione dei muscoli antagonisti, quello passivo è eseguito senza tale prestazione muscolare e si avvale dell'aiuto di un partner o di attrezzi specifici. Quando parliamo di stretching, ci riferiamo sempre all'allungamento statico attivo.

La fase di cardio workout è la fase centrale dell'allenamento. In velocità può arrivare anche a 150/160 BPM se si eseguono solo tecniche di braccia. Tre sono le modalità: libero, circuito e interval training. Per quanto riguarda il potenziamento muscolare, è fondamentale non trascurare mai di allenare ogni gruppo muscolare almeno due volte a settimana. I gruppi muscolari fondamentali sono 11: addominali, glutei, interno ed esterno cosce, posteriori del tronco, pettorali, bicipite, tricipite, dorsali, spalle e gambe. Questi possono essere allenati in vari modi: a corpo libero, con l'ausilio di attrezzi, con circuit training, con interval training, a coppie. Risulta opportuno utilizzare le modalità disponibili per variare sempre, evitando così la noia degli esercizi. L'utilizzo della musica è fondamentale.

Passiamo poi alla fase di relaxercise fitness. Un aiuto per riuscire a "navigare" senza rischi in mezzo ai ritmi frenetici ed alle innumerevoli tensioni della vita quotidiana può certamente venire dalle tecniche di rilassamento (training autogeno, biofeedback, yoga). Impararne almeno una rappresenta uno dei più grandi investimenti che si possa fare per la salute. Il consiglio è di provarne ogni mese una diversa, perché ogni persona reagisce diversamente alle varie metodiche di rilassamento: si potrà così scegliere quella più confacente per poi praticarla con regolarità.

Le tecniche di rilassamento aiutano, perché con esse ci si riappropria del corpo (imparando ad amarlo, ascoltarlo e rispettarlo), si impara a regolare il respiro ed a rilassare i muscoli, rilassando di conseguenza anche la mente, diminuendo quindi la tensione interna e l'emotività.

Durante una lezione di FITBOXE® è possibile utilizzare alcune tecniche di fit animation: sempre più spesso, infatti, si sta imponendo nei centri fitness e nelle palestre di tutta Italia la figura del fit animator (in genere è il titolare o l'istruttore più estroverso) che ha l'obiettivo di rendere più gradevole e coinvolgente la seduta d'allenamento, proponendosi come elemento catalizzatore per gli allievi. Il fit animator, ad esempio, introdurrà le fasi di una lezione con una sigla musicale accattivante, inventerà perfino qualche attività ludica, cercherà sempre e comunque di rendere più piacevole il periodo di tempo trascorso in palestra.

PERCHÉ SCEGLIERE LA FITBOXE®?

- aiuta a dimagrire;
- previene disturbi cardiocircolatori;
- rassoda e modella il corpo;
- rilassa, scaricando le tensioni;
- è divertente;
- consente un buon apprendimento, lezione dopo lezione.

Naturalmente, una lezione di FITBOXE® può far tranquillamente parte dello specifico allenamento di una squadra di atleti agonisti di kick, thai boxing o di

altre arti marziali, come riscaldamento o preparazione per la resistenza aerobica e lattacida.

PER GLI AGONISTI

La FITBOXE® esiste anche in versione agonistica: l'istruttore, insieme ai suoi allievi, sceglie una musica e prepara una routine ovvero una sequenza di tecniche. Le squadre, composte da un minimo di 6 persone, eseguono il proprio esercizio ed il vincitore è scelto da una giuria di esperti che valutano gli aspetti tecnico-coreografici dell'esercizio proposto.



Volendo quindi concludere, 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.

In estrema sintesi: un fenomeno di successo che non tarderà ad arrivare anche nella vostra palestra.