

Aerobox

Dbanie o sylwetkę to wymóg współczesnych trendów. Zwłaszcza kobiety starają się utrzymać ciało w jak najlepszej formie. Jednym z najnowszych sposobów na płaski brzuch i zgrabne nogi jest aerobox. Ta forma ćwiczeń, powstała w wyniku popularności sztuk walki, bo aerobox to nic innego, jak połączenie elementów wschodnich sztuk walki oraz fitnessu (aerobicu). Pomysłodawcą treningu, zwanego tae-bo, był cego połączeniem kilku sztuk walki jest Billy Blanks, mistrz świata w karate. Ten rodzaj ćwiczeń, szybko zyskał popularność w Ameryce. W Europie funkcjonuje pod innym nazwami z racji zastrzeżenia nazwy tae-bo. Trening ten oparty jest na zasadach obowiązujących m.in. w karate, boksie, kickboxingu i fitnessie. Dzięki temu daje szansę na niezwykle wszechstronny, a tym samym odpowiedni dla niemal każdego, zestaw ćwiczeń, fizycznych, chociaż bardzo intensywny. Aerobox pozwala utrzymać kondycję, rozwija mięśnie, szybkość, reaktywność oraz koordynację ruchową. Zgodnie z ideą sztuk walki, wymaga dużej koncentracji i zaangażowania. Jak każdy trening, bez względu czy ćwiczymy boks czy aerobic, należy zacząć od rozgrzewki. W aeroboxie ta część powinna trwać około 15 minut, gdzie wiodące są ćwiczenia aerobowe, wzbogacane stopniowo o elementy sztuki walki i ćwiczenia rozciągające. Dzięki rozgrzewce mięśnie nie będą odpowiednio rozciągnięte i przygotowane do intensywniejszej pracy, co zminimalizuje groźbę kontuzji. Część główna treningu składa się z ćwiczeń wyprawiania kopniaków i uderzeń, (np. roundhouse kick, low kick, hook kick). Na koniec należy wykonać stretching (ćwiczenia rozluźniające-rozciągające), co dodatkowo podniesie efektywność treningu. Systematycznie w treningach oraz sumienne wykonywanie wszystkich ćwiczeń, pozwala już w kilka tygodni wyrzeźbić sylwetkę. Znacząco poprawi się reaktywność koordynacja ruchowa oraz ogólna wydolność organizmu. W trakcie 15-minutowego treningu można spalić nawet 170 kcal.

About the Author

Autor: Aneta

Source: <http://www.saska-fitness.pl>