

Come tenersi in forma con la boxe tra le mura di casa

In forma con la boxe: l'allenamento pre-pugilistico tra le mura di casa

La boxe: forse lo sport da combattimento più conosciuto al mondo e sicuramente uno dei più praticati e seguiti.

Lo scorso anno, questo avvincente sport tornava alla ribalta sull'onda del grande clamore mediatico suscitato dallo storico incontro tra Floyd Mayweather, 11 volte campione del mondo ed detentore del record di vittorie consecutive, e Conor McGregor, fuoriclasse delle arti marziali miste. L'insolito match, conclusosi con la vittoria del grande boxeur, ha attirato l'attenzione di milioni di appassionati e non in tutto il mondo e, come era facile attendersi, la rinnovata notorietà della boxe si è tradotta in un boom di iscrizioni nei centri sportivi e nelle palestre dove la disciplina viene insegnata, anche in Italia.

Perché scegliere di mantenersi in forma con la boxe

Disciplina, concentrazione, destrezza, precisione e forza: la boxe è a tutti gli effetti uno sport molto completo e impegnativo, praticato da un numero in costante crescita di atleti amatoriali e professionisti, non solo per via degli adrenalinici incontri sul ring, ma anche per la straordinaria efficacia dei programmi di allenamento dei boxeur.

Chiunque può avvicinarsi alla boxe e trarre i tanti vantaggi che derivano da un allenamento che stimola intensamente il sistema cardiocircolatorio ed il metabolismo, fortificando la muscolatura dell'intero corpo e regalando un fisico tonico, resistente ed scattante.

Come avvicinarsi agli allenamenti in stile boxeur

Chi compie i primi passi nell'affascinante mondo della boxe dovrebbe sempre affidarsi alla guida di un preparatore esperto: apprendere i movimenti fondamentali di questa disciplina è più complesso di quanto potrebbe sembrare e solo con l'aiuto di un professionista è possibile evitare quegli errori e quelle imprecisioni che rischiano di vanificare l'efficacia dell'allenamento o, peggio, di causare infortuni.

Per chi già è in grado di destreggiarsi con i fondamentali della boxe, tuttavia, gli allenamenti in stile "pre-pugilistica" possono offrire ottimi spunti per workout completi, efficaci e divertenti da eseguire anche tra le mura di casa.

Home gym per la boxe: quali sono gli attrezzi indispensabili?

Come allestire uno spazio adeguato all'allenamento con il sacco in casa?

In primo luogo, bisogna assicurarsi di avere a disposizione spazio sufficiente per poter appendere il sacco da boxe e muoversi attorno ad esso in sicurezza.

Online, è possibile trovare [guide per la scelta di sacchi e attrezzature da boxe complete](#), con varie soluzioni per il fissaggio a parete o a soffitto del colpitore.

Occorre tenere in considerazione il fatto che, durante l'allenamento, il sacco dovrà essere libero di oscillare, senza rischiare di urtare mobili o finestre.

Consigli per la scelta del sacco da boxe

Esiste una ricca varietà di sacchi da boxe, che differiscono per dimensioni, peso, materiali di

