

# Walka z cieniem cz. I

**Aerobox – nowoczesny, wszechstronny trening czy prawdziwa walka?**

Niesłabnące zainteresowanie sztukami walki od kilku lat znalazło również swoje odbicie w nowych trendach zajęć grupowych przy muzyce, aerobiku.

Dla ludzi czynnych i uprawiających fitness, a jednocześnie nie aspirujących do grona zawodników uprawiających sztuki walki, wprowadzono mniej specjalistyczny trening

oparty głównie na idei utrzymania sprawności fizycznej i kondycji. W ten sposób przebojem wszedł do klubów **fitness aeroboxing**. Geneza tego treningu wywodzi się z połączenia elementów technik różnych sztuk walki takich jak: karate, boks, kickboksing i fitness. Ideą było stworzenie treningu możliwie najbardziej wszechstronnego i przeznaczonego dla jak najszerszego kręgu zainteresowanych. Jednakże jest on kierowany głównie do osób szukających urozmaiconych zajęć grupowych o wysokiej intensywności. Pomimo podziału na stopnie wta-



Fot. www.ambice.pl

jemniczenia (od początkujących do zaawansowanych) są to przede wszystkim zajęcia wymagające dużego wydatku energii i sprawności fizycznej. Popularność aeroboxu związana jest również z faktem, że mieści się on w aktualnie najmodniejszych i najbardziej popularnych w fitnessie trendach BODY & MIND. Kolejnym istotnym wyróżnikiem tego kierunku jest fakt szerszego zainteresowania grupowymi zajęciami mężczyzn, którzy dotychczas unikali zajęć aerobiku (z wyjątkiem spinningu) z uwagi na panujący stereotyp zajęć wyłącznie dla kobiet. Idea walki sprawia, że mężczyźni zaakceptowali tego rodzaju zajęcia, gdyż trafiają one w ich archetyp.

Aerobox jest zintegrowanym **programem** fitness rozwijającym wytrzymałość siłową, kondycję, siłę dynamiczną, szybkość, równowagę oraz koordynację ruchową. To swego rodzaju omnibus wśród zajęć aerobiku, co zresztą ma swój rodowód w sztukach walki z których czerpie. Dodając do tego kontrolę oddechu i koncentrację uzyskujemy jeszcze kolejny walor w postaci elementów relaksacji i kształtowania silnego umysłu. W taki oto sposób w trakcie godzin-



Fot. www.ambice.pl

nych zajęć możesz poczuć się jak uczeń samego mistrza Bruce Lee. Fundamentem zajęć jest budowanie bezpiecznego i efektywnego treningu poprzez połączenie siły, gibkości i elastyczności.

### Układ zajęć nie odbiega zasadniczo od innych rodzajów treningu,

składając się z trzech podstawowych bloków: rozgrzewki, części głównej i stretchingu. Część główna wykorzystuje 15 podstawowych technik zapo-



Fot. www.anniluce.pl

życzonych ze sztuk walki. One z kolei dzielą się na dwie grupy: technik górnych i technik dolnych. Podział przebiega na linii pasa ćwiczącego. I tak techniki górne (inaczej ręczne) to ciosy i uderzenia: jab, cross, hook, uppercut, elbow strikes – forward, side, upward, downward, bac. Techniki dolne (inaczej nożne) to kopnięcia: front knee strike, front kick, side kick, back kick, roundhouse knee strike, roundhouse kick.

Te obco brzmiące nazwy to ciosy wielokrotnie widywane przez miłośników zarówno walk bokserskich jak i filmów kung fu.

Aby wprowadzić Państwa w **kanony** tego sportu pokrótce scharakteryzuję poszczególne techniki, kładąc główny nacisk na korzyści płynące dla naszego organizmu z ich stosowania. Oczywiście tylko i wyłącznie do walki z cieniem.

### Kopnięcia

Korzyści: duże grupy mięśniowe nóg i dolnej partii ciała doskonale wpływają na transport tlenu, dlatego uderzenia nogami są ważną częścią treningu sztuk walki, szczególnie przy ćwiczeniach tlenowych i sercowo-oddechowych.

**Front Knee Strike.** Stosowany jako samoobrona w stonku do przeciwnika, który

znajduje się blisko. Przygotowuje uczestników do wykonania uderzenia całą nogą, powierzchnia uderzeniowa – kolano. (Fot. 1)

**Front Kick.** Stosowany do ataku na cel z przodu – uderzenie wykonujemy śródstopiem. (Fot. 2)

**Side Kick.** Wymagana jest absolutna koordynacja, ponieważ wykonujemy uderzenie z pomocą całego ciała. Cios zwykle wykonywany w bok, może być też wykonany w przód, jednak wymaga to obrócenia ciała. Powierzchnia uderzeniowa – boczna strona stopy. (Fot. 3)

**Roundhouse Knee.** Stosowany jako samoobrona w stonku do przeciwnika, który znajduje się blisko na wprost. Zwany inaczej szerokim uderzeniem, powierzchnia uderzeniowa – kolano. (Fot. 4)

**Roundhouse Kick.** Wykorzystywany do ataku na cel, który znajduje się z przodu. Powierzchnia uderzeniowa – powierzchnia strona śródstopia. (Fot. 5)

**Back Kick.** Stosowany wobec przeciwnika stojącego z tyłu, powierzchnia uderzeniowa – pięta.

### Magdalena Dąbrowska

Mgr wychowania fizycznego, instruktor i prezenter fitness, instruktor kulturytyki. Szkoleniowiec OPEN MIND. Autorka programu szkolenia instruktorów OM AERO-BOX oraz OM CYCLING. Manager klubu FITNESS WORLD w hotelu Radisson SAS w Szczecinie. Instruktor JONNY G. SPINNING – SCHWINN FITNESS ACCADEMY i STUDIO CYCLING. REEBOK CORE TRAINING i STEP REEBOK'S GREATEST HITS INSTRUCTOR. Absolwentka szkoleń Roberta Steinbachera Body Art i S.P.L.I.T.T. Step, Instruktor Pilates Institute Michaela Kinga.



Sponsorem sesji zdjęciowej jest klub Fitness World w Hotelu Radisson SAS w Szczecinie. Prezenter ćwiczy w ubiorach Anniluce. Serdecznie zapraszamy na szkolenia z Aeroboxingu organizowane przez Szkołę Fitness Open Mind Health & Fitness Idea.

Magdalena Dąbrowska