

Boxfitness

Klasse: 5-10
Zeit: Fr, 7./8. Std
Ort: Sporthalle/Trainingsraum
Leiter: Hr. Bitjakow

Boxfitness-Training - was ist das?

Boxfitness-Training gilt bei jeglicher Sportart als optimales Ausgleichs- und Grundlagentraining und trainiert vor allem eines: „alles“!

Beim Boxfitness-Training erreicht man schnell seine körperlichen Ausdauer Grenzen. Zwar bewegt man auch in anderen Sportarten den ganzen Körper, jedoch bemerkt man gleich nach der ersten Boxfitness-Trainingseinheit Muskelpartien, die man vorher überhaupt nicht kannte.

„Keine, und wir meinen wirklich keine Sport- oder Fitnessseinheit ist besser als Boxfitness. Diese Art des Muskelaufbaues oder der Körperformung ist für ehrgeizige Individualisten zwar nicht ausreichend, dennoch erlangt man eine Grundfitness und Körperstärkung wie bei sonst keiner Fitnessübung. Boxfitness ist anstrengend, aber schützt vor Verletzungen. Bei 90 Minuten Boxfitnessstraining werden durchschnittlich 800 – 1.200 Kalorien verbrannt, weit mehr als z. B. beim klassischen Krafttraining.“
(Quelle: <https://www.sportalpen.com/boxfitness-training-apler.htm>, Stand: 04.09.2016)

Dabei sollte man unbedingt den richtigen Trainer haben – und den haben wir:

Viktor Bitjakow war zweifacher kasachischer Box-Nationalmeister und 1984 bester Boxer der Roten Armee. Er trainiert viele Amateure und Profis, und ist der Blumensteinschule seit mehreren Jahren treu verbunden. Er wohnt mit seiner Familie in Wutha-Farnroda.



Trainer Viktor Bitjakow (vorn) mit den Thüringenmeistern Ahmed Magames, Shenja und Wadim Bitjakow (Foto: <http://www.wutha-farnroda.de/scripts/bilder/picturenew.php?id=6818547&nojs=1>, vom 04.09.2016)

Boxfitness - effektives Ganzkörpertraining für „sie“ und „ihn“!