

## LE ARTI MARZIALI AEROBICHE

Eccoci qua...Buongiorno patiti del Fitness...come state? Grazie, grazie io sto bene...

Bene bene...sono appena tornata da una lezione di spinning...i miei allievi, tra le altre cose questa sera erano tutti nuovi di zecca..non li avevo mai visti, erano tutti sorridenti, soddisfatti e sudatiiii...per non parlare delle ragazze dell'ora prima...che lezione di aeroboxe..un susseguirsi di tecniche della boxe a ritmo di musica... Fantastico....

La mia passione per lo sport è nata all'età di 4 anni quando cominciai a fare Karate...da allora non mi sono più fermata... per anni avevo sognato di unire le mie due più grandi passioni... karate e musica... e ora ecco... la figura femminile vincente pratica fit-boxe, aeroboxe ecc...ecc... ARTI MARZIALI AEROBICHE... fantastico... cosa posso volere di più dalla vita... è questa a mio parere la grande novità del 2002... forse 2001-2002... ed è con grande piacere che invito tutte a provarla..certo le prime volte vi girerà la testa... ma vi assicuro che vi sentirete un soldato Jane dal fisico "bestiale" provocante, bellissime e sexi... Quando ero bambina dicevano che le arti marziali rendeva mascoline... mi viene da ridere se penso che le più belle top model praticano la boxe... come cambia il mondo... :-)

Ma veniamo al fitness....o meglio alle Arti Marziali Aerobiche....per quel che mi riguarda da ex karateca posso affermare che la sinergia tra karate e aerobica è sicuramente vincente, le due discipline si completano accumulando energia attraverso l'allenamento aerobico si interagisce tra il fisico e lo spirituale, e si percorre quindi un cammino sia mentale che fisico verso una condizione di armonia interiore...inviterei tutte le dame a praticare qualche corso di autodifesa..visti gli elementi che girano per il mondo...

Le palestre che propongono questo tipo di attività sono solitamente munite di sacchi, guantini (anche se io consiglio vivamente di acquistarveli...l'igiene prima di tutto)... la lezione è composta dal riscaldamento...io utilizzo quello classico dell'aerobica, a volte uso lo step... dopodichè si incomincia a pugnare e calciare... a ritmi differenti... detto così sembra una tortura ma vi assicuro che vi divertirte tantissimo... immaginando magari il vostro datore di lavoro con la faccia da sacco di boxe... oppure di dare un calcio con la vostra musica preferita quel fidanzato che vi ha fatto soffrire... che liberazione... oh ragazze e non sottovalutiamo le calorie... se ne perdonano tante... senza contare che oltre ad essere un'attività completa che utilizza sia la parte superiore che inferiore del corpo... ti riempie di grinta... e ti fa davvero sfogare... quindi la consiglio vivamente alle persone un pochino nervose e alle timide... credo vivamente che il fitness serva a tirare fuori quello che non riusciamo a fare durante la giornata... ve lo dice una che ne ha fatto una ragione di vita... a fine lezione non mancheranno sicuramente gli esercizi di stretching e a discrezione del vostro istruttore qualche esercizietto di tonificazione...

E fatti questi vi sentirete pronte per cominciare di nuovo...

Una buona lezione di Aeroboxe a tutte  
Baci  
Micki