



## ADRENALINA A PATADAS

**KICKBOXING, BOXEO Y SABAT O CÓMO MANTENERTE EN FORMA, REBAJAR ESTRÉS Y LIBERAR TONELADAS DE ADRENALINA.** texto MARCO ROCHA | fotos JOSÉ ANTONIO ROJO para MAN

**S**e trata de un deporte que cada vez practica más gente, tanto hombres como mujeres. Dado el ritmo de vida al que estamos sometidos, el kickboxing se está convirtiendo en una buena válvula de escape. Gonzalo Iglesias, director técnico del Reebok Sports Club de Madrid, considera que el éxito de esta disciplina se debe a que "es un deporte de combate no peligroso y muy completo. Se alternan brazos y piernas. Se necesita ser resistente y muy veloz. Es una actividad beneficiosa y muy completa. No sólo por el número de movimientos sino por los órganos que intervienen". Todo el cuerpo está activo.

Los expertos también le atribuyen la capacidad de hacer crecer nuestro poder de anticipación. Hay que estar muy atento, no puedes despistarte ni un segundo y debes aprender a 'adivinar' por dónde te puede venir el siguiente golpe. Hasta no hace mucho tiempo, el kickboxing tenía fama de agresivo y masculino. Pero hoy la realidad es distinta. Pueden realizarlo deportistas de muy distintas edades y condiciones. María Peleteiro, directora de marketing, de 43 años, acude al kickboxing como un medio para escapar de la tensión y la rutina de su trabajo. "No sólo me quita el agobio mental. Como estás en constante actividad física, porque requiere muchos movimientos, precisa mucha concentración. Me va muy bien para desconectar de todo y poner un punto y aparte en la jornada laboral". Por su parte, Joaquín Perarroya, economista de 39 años, piensa que "el descargar tanta adrenalina, tensión y fuerza es muy sano porque te libera mucho".

Esta afirmación resume, en buena medida, la atracción que experimentan los practicantes del kickboxing, también conocido como 'el boxeo de las patadas'.

Las acciones de pies y manos se denominan 'movimientos balísticos'. Defenderse y atacar son dos realidades que hay que simultanear en el ring.



### OTROS DEPORTES DESESTRESANTES

**SABAT.** Es una variante del boxeo, de origen francés. Está especialmente recomendada para los menos elásticos. Se utilizan los puños y las piernas para hacer barridos. Pero las extremidades inferiores no se pueden levantar por encima de la cintura.

**BOXEO.** Está adquiriendo un auge sin precedentes. Aunque la gente cree que en el boxeo todo son brazos, la coordinación y la resistencia de piernas es importantísima.