

Échale un guante Kickboxing



Conseguir la forma marcando las distancias cortas.

Basado en el boxeo y en algunas técnicas de las artes marciales, este deporte de contacto se está 'colando' en las salas de los gimnasios más vanguardistas.

TEXTO BEATRIZ ATARES FOTOS JOSÉ ANTONIO ROJO, ARCHIVO AGRADECIMIENTOS GIMNASIO ESPORTA

"La gente empieza buscando en esta disciplina una actividad física, pero al final acaban pidiéndote el combate porque todos tenemos afán de superación y nos gusta medirnos a los demás", afirma Javier Fraile, profesor de Kickboxing en el gimnasio Esporta de Madrid.

Basado en el boxeo y en algunas patadas de artes marciales, este deporte se caracteriza por un importante desarrollo cardiovascular y muscular completo. Se trabaja de manera muy intensa la parte superior del cuerpo, algo que se olvida con frecuencia en otras clases aeróbicas.

Así se fortalecen los hombros, los brazos y la espalda. Pero tampoco se olvida la parte inferior, por lo que se logra una tonificación muscular completa. Además, se potencian el equilibrio y los reflejos. "Igualmente es importante el beneficio psíquico que se obtiene, ya que cada día el alumno se va superando a sí mismo y consiguiendo mejores marcas en los

EQUIPO

- Guantes de boxeo.
- Vendas para las manos con el fin de reforzar los ligamentos tanto de los dedos como de las muñecas.
- Unas espinilleras tobilleras que protejan empeine y tibia.
- Casco.
- Protección bucal.
- Zapatillas de boxeo o taekwondo.
- Camiseta.
- Pant. deporte.

MODALIDADES

Todos los ejercicios se basan, prácticamente, en las mismas técnicas aplicadas con distintas variantes. Son, por decirlo de alguna forma, franquicias diferenciadas que tratan de llevar su producto al mayor número de gimnasios. Aunque, eso sí, a veces los cambios son mínimos.

■ **Aerobox.** Combinación de gimnasia aeróbica con patadas de full-contact y taekwondo, más golpes de boxeo en el saco de arena y, por último, varias series de estiramientos.

■ **Taebo.** Es una mezcla de ejercicios de las artes marciales y otros de entrenamiento aeróbico, aplicados a una clase de gimnasia completa sin que se produzca en ningún momento contacto físico.

■ **Cardio-kickboxing.** Combina juegos de simulación de todo tipo de artes marciales y deportes de contacto, como pueden ser kárate, taekwondo, boxeo, kickboxing, con el aeróbico. Las coreografías son sencillas y pueden variar desde trabajar al aire hasta pegar al saco-box.

■ **Full-contact.** Boxeo y kárate se unen aquí para desarrollar una actividad física de defensa personal.

■ **Cardio-boxing.** Combinación de arte marcial y boxeo, con la particularidad de que sus movimientos son más rápidos y potentes.

■ **Body-combat.** Liga el aeróbico con algunos movimientos adaptados del kárate, el boxeo, el tai-chí, taekwondo y full contact. Tiene un poco de todo aunque predominan las disciplinas del boxeo por los movimientos de brazos utilizados.

EL PRATICANTE SE INVOLUCRA EN UNA SENSACIÓN DE AUTODEFENSA, QUE LE OTORGA LA CONCIENCIA DE PODER Y SABER DEFENDERSE CON FUERZA, COORDINACIÓN Y FLEXIBILIDAD EN UN MOMENTO DADO.

combates", afirma Fraile. Sin olvidar la seguridad personal que le otorga. El practicante se involucra en una sensación de autodefensa, que le otorga la conciencia de poder y saber defenderse en un momento determinado. De manera general, potencia la fuerza, la coordinación y la flexibilidad.



Cardio-kickboxing



Full-contact.

Puesta a punto.

Las clases pueden durar de una hora a una hora y media; se comienza por un calentamiento realizado con saltos de comba, posteriormente se hace una tabla de estiramientos. Tras ellos, se pasa a los ejercicios técnicos, que suelen consistir en "hacer sombra", es decir, en colocarse delante del espejo y corregir los golpes tanto de boxeo como de artes marciales.

Un alto en el camino para colocarse las protecciones de boca, cabeza y piernas, y se empiezan los ejercicios técnicos con compañeros. Pueden consistir en golpes sobre los guantes del compañero, sobre sus protecciones o sobre los complementos para entrenamiento. Se combinan movimientos de esquivas o de bloqueo. Luego, se trabajan ejercicios condicionados; o sea, se le manda a una de las dos partes de la pareja de contrincantes que trabaje sólo con una mano y el otro debe defenderse, o uno sólo las piernas y otro sólo las manos y, finalmente, un combate libre donde los dos utilizan todos los miembros con libertad.

Muy importante: no pueden realizar este deporte personas con problemas de espalda, de corazón e hipertensión o al menos deben consultar antes al médico.

DIRECCIONES

- **Esporta.** Juan Ramón Jiménez, s/n. Las Rozas. Madrid. 916 402 540.
- **Gimnasio K2.** Kiroldiega. Izarduy, 18. Vitoria-Gasteiz. 945 230 536.
- **Barceló.** Corazón de María, 21 Madrid. 914 159 731.
- **Metropolitano.** Aravaca, 7. Madrid. 915 536 070.
- **NO Verdum.** Jaime Martí, 29. Barcelona. 933 500 117.

COMPLEMENTOS PARA UN BUEN ENTRENAMIENTO

En las clases de kickboxing se utilizan distintos aparatos para practicar patadas y golpes de puños. Algunos te resultarán muy conocidos, pues son los clásicos del boxeo.

■ **Manopla.** Es una almohadilla ovalada de unos 5 cm de grosor y unos 20 cm de largo, con dos correas para pasar por el brazo. Se usa como defensa para que el oponente dé sus golpes de puño.

■ **Makiwara (escudo).** Almohadilla aún más grande, de unos 15 cm de grosor, 70 de largo y 30 de ancho. Se utiliza también para golpear con piernas y puños y realizar series encadenadas de golpes.

POSICIONES



POSICIÓN DE GUARDIA. Las piernas, abiertas, ligeramente separadas en un paso hacia delante. Los brazos, doblados; el puño del brazo más atrasado, situado a la altura del pómulo; el adelantado, a la altura del hombro.

JAB // GOLPE DIRECTO ADELANTADO. Desde la posición de guardia, se estira el brazo del puño adelantado a la vez que se gira el pie correspondiente a ese mismo brazo; después, se adelanta éste un poco.

CROOS // GOLPE DIRECTO ATRASADO. Este movimiento se realiza partiendo de la posición de guardia, se estira el brazo del puño atrasado, al mismo tiempo que se pivota el pie del mismo puño hacia dentro.

CROCHET // GOLPE CIRCULAR, GANCHO HORIZONTAL. Con la posición de guardia, se gira el hombro atrasado hacia delante, mientras el brazo golpea flexionado a 45° aproximadamente. El codo, por encima de los nudillos.

UPPERCUT // EL GANCHO VERTICAL ASCENDENTE. Posición de guardia con piernas ligeramente flexionadas, el hombro atrasado se adelanta golpeando con ese puño a la vez que se pivota con la misma pierna.

FRONTAL KICK // PATADA FRONTAL. Se sube la rodilla flexionada hacia el pecho y se estira para golpear, dando un impulso con la cadera. Se baja la pierna de igual forma que se ha subido, es decir, doblando la rodilla.

LOW KICK // PATADA BAJA. El movimiento es simplemente una patada circular baja que golpea con la tibia el muslo del oponente. Desde la posición de guardia, se estiran y golpean el mismo brazo y pierna.

SPINNING // BACK KICK. El golpe más impactante. Patada directa de salto con giro hacia la cabeza del contrincante. Desde la posición de guardia, se intenta detener la patada con la elevación de la pierna.