



# Hai già provato il punch?

Si ispira alla boxe questo training tosto e di tendenza. Ti fa bruciare tante calorie, ti tonifica nei punti giusti e ti diverte allenandoti a ritmo di musica

di Angela Altomare - [@redattrice](#)

L'ultima novità fitness è allenarsi sferrando calci e pugni. Ma se pensi che esista solo la kickboxing dovrai ricrederti. Uno dei corsi più nuovi da provare è il punch, la boxe funzionale. «È un workout che coinvolge tutti i muscoli, sfruttando i benefici della boxe e del functional training, l'allenamento che mima i movimenti naturali del corpo. Durante la lezione si alternano a ritmo di musica tecniche di boxe al sacco ed esercizi a corpo libero con piccoli attrezzi, come la kettlebell, la corda, la palla medica» spiega Ilario Volpe, international master trainer e direttore per l'Italia dello sviluppo della training experience delle palestre [Virgin Active](#), che hanno ideato questo nuovo allenamento.

**DM POSSO AIUTARTI? . HAI GIÀ PROVATO IL PUNCH?**

**I 3 ESERCIZI DA PROVARE SUBITO**

**PER ALLENARE braccia e spalle**

**Come si fa**

Mettiti in piedi davanti al sacco da boxe. Ruota il tronco, il bacino e le spalle e colpisci con il pugno destro il sacco e poi con quello sinistro. Esegui l'esercizio per 3 minuti.

**A cosa serve**

«Con questo esercizio fai lavorare moltissimo spalle, schiena e braccia, che si tonificano e si rafforzano» dice Ilario Volpe.

**Il consiglio in più**

«Durante l'esecuzione fai attenzione a mantenere il peso del corpo al centro su entrambe le gambe e a sferrare il colpo utilizzando sinergicamente tutti i muscoli coinvolti» consiglia il trainer.

**PER RASSODARE gli addominali**

**Come si fa**

Procurati la kettlebell. In piedi, afferra con entrambi le mani la maniglia dell'attrezzo e assumi la posizione di semi squat: allarga le gambe, piega le ginocchia come se ti dovessi sedere su uno sgabello e appoggia i polsi sull'interno coscia impugnando la kettlebell. Da questa posizione distendi le gambe e porta le braccia in alto. Ripeti 10 volte.

**A cosa serve**

«Questo esercizio coinvolge tutti i muscoli dell'addome e della schiena, rinforzando e tonificando la zona del cosiddetto "core". Inoltre, potenzia la muscolatura di cosce e glutei» spiega il trainer.

**Il consiglio in più**

Per eseguire correttamente il movimento durante l'esecuzione mantieni gli addominali e i glutei sempre contratti.

**PER RAFFORZARE le gambe**

**Come si fa**

In piedi posizionati davanti al sacco da boxe con le gambe quasi parallele. Stabilizzando il tronco e ruotando il bacino e le spalle, datti una spinta e colpiscilo lateralmente prima con la gamba destra e poi con quella sinistra. Esegui l'esercizio per 3 minuti.

**A cosa serve**

«Migliora la mobilità degli arti inferiori e tonifica la muscolatura di gambe, cosce e addome, potenziandone tono e forza».

**Il consiglio in più**

«Mentre esegui il movimento, mantieni sempre la gamba d'appoggio morbida e datti la spinta con il bacino e il tronco» conclude il trainer Ilario Volpe.

**Scolpisce il fisico** «La lezione, che dura un'ora, comincia con una fase di riscaldamento. Poi, si passa al primo round. La classe viene suddivisa in due gruppi: mentre uno si allena al sacco e con i compagni indossando dei guantoni chiamati "colpitori", sia per ricevere sia per sferrare colpi, il secondo svolge un workout funzionale con gli attrezzi. Il training continua con un secondo round in cui i gruppi si invertono. E infine, si conclude con l'esecuzione di sequenze a corpo libero e con esercizi di allungamento. Durante la lezione si seguono le combinazioni che compaiono su un maxi schermo, alternando un lavoro ad alta intensità a fasi di recupero. Ciò permette a tutti, anche a chi è alle prime armi, di eseguire con facilità il corso» spiega

l'esperto. «Quest'allenamento assicura una tonificazione mirata nei punti critici perché, a differenza di un'attività costante, l'alternanza di intensità fa lavorare in profondità i muscoli di glutei, gambe, braccia e addome e permette di bruciare di più. In 60 minuti si possono consumare fino a 700 calorie». **Migliora la resistenza** Ma il punch non scolpisce solo il corpo. «Questo workout incrementa anche forza e resistenza fisica. Inoltre, durante il training la variazione della velocità consente di acquisire una maggiore prontezza di riflessi e una migliore coordinazione che giova molto alla postura» conclude Ilario Volpe. L'idea di provare il punch ti tenta? Qui sopra trovi 3 esercizi per cimentarti con il nuovo training. Puoi farli in palestra o a casa, se hai l'attrezzatura necessaria.

**IL LOOK GIUSTO**



1. Questi guantoni hanno un'imbottitura in schiuma che ammortizza i colpi (su Amazon, da 23,16 euro).
2. A fine workout indossa una giacca leggera ma traspirante (Oysho, 45,99 euro).
3. La kettlebell ti serve per l'allenamento. Se non sei in forma, scegline una da 2 kg (Sideaita.it, 7,30 euro).
4. I pantaloncini morbidi che arrivano al ginocchio ti lasciano libera nei movimenti (Oysho, 29,99 euro).
5. Il reggiseno ideale per questo sport è strutturato e contenitivo (Oysho, 39,99 euro).
6. Queste sneaker avvolgono bene il piede e riparano la caviglia (Adidas Originals, 99,95 euro).