

Réussir sa première séance de Fitboxing : les essentiels pour débuter

Votre équipement indispensable

- Bandes de boxe (3,5 à 4 mètres) : indispensables pour protéger vos poignets et articulations.
- Gants de fitboxing (10oz ou 12oz) : une densité de mousse adaptée pour sécuriser vos métacarpiens.
- Chaussures de sport : privilégiez un modèle à plateforme plate offrant un excellent maintien latéral pour vos pivots.
- Tenue adaptée : optez pour des vêtements respirants et près du corps pour une liberté de mouvement totale.

Préparation logistique et hygiène

- Hydratation : prévoyez une gourde d'eau de 50 à 75cl minimum.
- Nutrition : consommez un en-cas léger riche en glucides complexes (banane, fruits secs) 1h30 à 2h avant la séance.
- Hygiène : apportez une serviette de sport pour essuyer la sueur sur les machines et durant les pauses.
- Sécurité : retirez tous vos bijoux avant de commencer pour éviter les blessures ou d'endommager le sac de frappe.

Conseils pour une séance réussie

- Arrivée anticipée : présentez-vous 15 à 20 minutes avant le début pour vous inscrire, vous équiper et vous familiariser avec l'environnement.
- Focus technique : ne cherchez pas la puissance dès le premier cours ; privilégiez l'exécution correcte des mouvements pour prévenir les blessures.