**Почему стоит заниматься боксом и какие могут быть последствия?**

Мужественные и сильные парни всегда привлекали взор, но у многих возникают опасения записаться на такой вид спорта как бокс. Ряд причин отталкивает от шага записаться на секцию по боксу, в статье вы узнаете все неправдивые предположения о боксерах, о пользе занятий боксом, почему стоит записаться на бокс и как он изменит вашу жизнь.

***Бокс*** - это не просто удары по голове, а целая стратегия, где задействована каждая мышца, где необходимо применять кардио, силовую нагрузку и умственные способности. Важно чувствовать все аспекты, необходимые для достойного поединка.

**Самые распространенные мифы о боксе**

Многие бояться пойти на данный шаг, думая что после этого их жизнь измениться в худшую сторону, но множество предположений ложные и не стоит в них верить:

*1.Боксеры глупые.* На самом деле, бокс признан вторым, после шахмат деятельностью, где очень важны и активно используются умственные способности. Каждый удар - это стратегия, которую нужно прорабатывать, изучать и оттачивать. Да, в профессиональном боксе, от многочисленных ударов по голове, исключить травмоопасность невозможно, но они присутствуют в любом виде спорта;

*2.Чтобы уметь боксировать, необходимо заниматься с детства.* Много людей начинают занятия в достаточно осознанном возрасте и даже переходят на профессиональный уровень. Как в 8 так и в 48 можно прийти и обучаться боксу с нуля и достигать результатов.

*3.Если боксер будет драться без перчаток, то сломает пальцы*. Да, так может быть. И в боях без перчаток, привыкнув, что руки всегда в защите, профессиональный боксер действительно может на расчитать силу и ударить с ущербом для своих же пальцев. Однако в непредвиденных случаях, занятие боксом дает возможность быстро сориентироваться, и решить проблему.

4. З*аниматься боксом лучше только мужчинам.* Такое предположение не верно, так как доказано, что девушкам полезно выплескивать свою энергию, для кардио нагрузок, да и для самообороны полезно.

**Польза от занятий боксом**

Бокс всегда был очень популярным и спорным спортивным занятием, и люди, которые занимаются боксом получают такие преимущества:

* они выглядят подтянутыми и хорошо физически развиты;
* смогут защитить себя в непредвиденных ситуациях;
* нагрузка сразу на все группы мышц, включая корпус, ноги и мозговую нагрузку;
* отличная возможность “выпустить пар” и эмоциональной разгрузки;
* занятия полезны как девушкам, так и мужчинам;
* повышается самооценка и мужество;
* бокс положительно влияет на работу легких и сердца;
* улучшается внимательность, что позволяет быстро реагировать на ситуации.

Особенно важно выплескивать негативную энергию. В современном мире очень много стрессов, и если вовремя не избавиться от наплывов негатива, то депрессия вам обеспечена. Во избежание неприятных ситуаций, помощью может оказаться занятие боксом. В зале можно выплеснуть весь пар, и после чего с новыми силами вернуться к делам. Помимо эмоциональной помощи, при постоянных занятиях, физическое состояние тоже гарантировано улучшиться.

**Огромный ринг для занятий боксом “Nikko”**

Все тренера и спортсмены в один голос утверждают, что в занятии боксом главное желание, а возраст и телосложение дело второстепенное. Начинающим лучше всего выбрать спортивный клуб, а не любительские клубы единоборств, так как нужно руководство профессионалов.

От выбора правильного тренера, зависит дальнейший успех в данном направлении. Спортивный клуб единоборств “Nikko”, является местом, где собраны одни из лучших тренеров в Украине. Решив заниматься в клубе “Nikko” вас ждет:

* команда профессионалов
* возможность заниматься индивидуально с тренером
* групповые занятия
* новое оборудование и просторные залы;
* выгодные акции для посетителей;
* возможность самому создать мини-группу;
* быть участником большой и дружной команды

Если вы решаете куда записаться на бокс в Киеве, то переходите по ссылке и узнайте детальную информацию о спортивном клубе “Nikko”

Title: Почему стоит заниматься боксом: главные преимущества и мифы и опасения перед записью на секцию

Description: Для развеяния всех мифов и опасений. мы написали статью почему это не правда. Почему занятия боксом - это полезно и какие плюсы вы обретаете. Как не ошибиться и выбрать правильный спортивный клуб.