

Sport 3000s - Portail Orange Tendances

Visuels :

<https://stock.adobe.com/fr/stock-photo/boxer-in-gym-training-with-punching-bag/184575860>

<https://stock.adobe.com/fr/stock-photo/young-woman-boxing-and-training/128935543>

5 bonnes raisons de se mettre à la boxe

Qu'elle soit thaï, anglaise ou française, la boxe fait de plus en plus d'adeptes en France.

Rien de plus normal car ce sport a vraiment tout pour plaire. La preuve en 5 points.

#1 La boxe, un sport en vogue

Ces dernières années, la tendance était plutôt aux disciplines zen comme le yoga, le Tai-Chi ou le Pilates. Mais c'était sans compter le retour en force de la boxe, sport dynamique qui procure des moments intenses entre suspens, pics d'adrénaline et éclatements de joie à la délibération du jury.

Cet engouement pour la boxe s'est notamment décuplé après les Jeux Olympiques de Rio en 2016, où les sportifs tricolores ont presque tout raflé, avec 6 médailles dont 2 en or.

<https://www.instagram.com/p/BJY0I5Ej95o/?taken-by=tonyyoka>

#2 La boxe pour se sculpter un corps d'athlète

La boxe permet aussi bien de se dépenser que de tonifier son corps. D'abord, comme c'est un sport dit cardio, elle fait énormément transpirer et donc maigrir. Mais elle développe aussi la musculature et la force physique puisqu'on court, on sautille, on esquive, on donne des coups... C'est donc une activité ultra-complète, remarquable pour obtenir des résultats physiques express, à condition d'être régulier bien entendu !

https://www.instagram.com/p/BXdwLkMAfe0/?taken-by=sofiane_oumiha

#3 La boxe pour se défouler

Lorsque l'on boxe, il n'y a pas de demi-mesure : on ne fait aucun cadeau à l'adversaire et on doit tout donner pour le vaincre. L'occasion idéale de se défouler et évacuer le stress accumulé pendant la semaine. En sport cardio digne de ce nom, la boxe fait également suer à grosses gouttes jusqu'à épuisement. Une fois la séance terminée, il ne reste plus qu'à prendre une bonne douche, avant de tomber KO et s'endormir comme un bébé.

<https://giphy.com/gifs/tired-sleep-merlin-TOICXQg30gtyM>

#4 La boxe pour être bien dans sa tête

Sachez que la boxe sollicite le corps au même titre que l'esprit. Oui, ce sport challengeant transmet des valeurs éducatives comme le dépassement de soi, la combativité, la concentration, le respect ou encore la discipline. Des notions essentielles au quotidien que ce soit dans la vie personnelle ou au travail. En bonus, la boxe booste l'estime de soi car même en dehors du ring, on devient désormais un warrior prêt à affronter le monde.

<https://giphy.com/gifs/3oEjHO6kED0gWOSpCU>

#5 La boxe pour faire le malin devant ses potes

Entre nous, c'est quand même le pied d'annoncer à son entourage que l'on s'est mis à la boxe. Dès lors, ces derniers nous voient comme un winner, en nous imaginant combattre tel un champion sur le ring. Résultat, on renvoie une image super positive qui n'est pas pour nous déplaire.

En bonus, comme on connaît désormais les règles d'arbitrage, on peut frimer devant ses potes lors des matches télévisés pendant les Championnats du monde ou les Jeux Olympiques. C'est le moment parfait pour dégainer tous les mots techniques appris pendant l'année : esquive, garde, riposte, KO, parade, pressing... Effet bluffant garanti !