

## I benefici del praticare la boxe

**Pubblicato:** Venerdì 24 Dicembre 2021



Lo sport e le attività motorie sono utili per migliorare l'organismo e lo stato del nostro sistema immunitario. Tutti dovremmo fare delle forme di attività ginnica, ma il tempo oppure la voglia spesso manca.

Nei mesi precedenti all'estate, dove si deve affrontare la tanto temuta prova costume, si è spesso a dieta oppure si inizia a fare **qualche forma di sport, camminare e passeggiare**. Alla fine tutti vorremmo avere un fisico statuario che non invecchi mai e che tutti ci invidiano.

Sono tante le diverse forme di sport che si possono fare, ma dobbiamo **evidenziare che la boxe e gli sport da combattimenti sono quelli che riescono a far bruciare grasso, curare e far crescere o rendere elastica la muscolatura, mantengono agili** e, ad oggi, si è scoperto che sono in grado di curare e prevenire la formazione di patologie serie.

Segnarsi ad una **Palestra per Boxe** non deve essere una cosa da fare tanto per fare qualcosa perché comunque è uno sport che non è detto che piaccia, ma può dare grandi soddisfazioni.

### Passione o agonismo?

Gli sport da combattimento affascinano, magari alle volte non si capiscono, ma difficilmente non diventano un qualcosa su cui discutere. La **boxe** però può essere una scoperta.

Intanto **vediamo che tra tutti gli sport che vengono fatti, sia a livello amatoriale che a livello agonistico, è quello che viene meno abbandonato.** In che senso? Quante volte avete intrapreso l'ardua lotta della palestra con i pesi? Mai fatto aerobica? Il *jogging*? Tutti sport bellissimi, ma che hanno un'altissima percentuale di abbandono perché sono noiosi.

Ci dispiace dirlo perché c'è chi ci si appassiona, ma nella maggioranza dei casi tutti noi abbiamo provato a fare **questi sport e poi li abbiamo abbandonati.** Al contrario la *boxe* è una di quelle che non viene mai abbandonata e se si lascia la propria palestra spesso è solo per colpa di un tempo che manca.

Esso **appassiona perché ci si sfoga dallo stress della giornata. Le donne si sentono molto sicure perché riescono a reagire a episodi di violenza oppure aumentano la sicurezza e l'autostima. I bambini invece iniziano ad avere una loro disciplina** e combattono la timidezza.

Anzi proprio i giovanissimi vanno poi ad intraprendere una carriera agonistica dalla semplice passione per la *boxe*, magari iniziata per scherzo, ma che li ha poi affascinati.

### **Boxe: sport utile per prevenire alcune patologie**

Vogliamo parlare di alcune **curiosità sulla boxe che sono state scoperte dal mondo scientifico.** Questo sport è utilissimo per coloro che **soffrono della distrofia muscolare oltre che per il morbo di Parkinson.** I muscoli sono costretti a muoversi e diventano elastici, mentre il centro nervoso viene stimolato per mantenere alta la guardia e per rispondere ai colpi dell'avversario.

Tramite **questi movimenti si ha una “cura naturale” che riesce ad apportare reali benefici ai soggetti che ne soffrono,** ma sono utili perfino per prevenire la comparsa di queste patologie. Quindi fare a pugni, in palestra attenzione, aiuta la salute e il cervello, quindi perché non iniziare e magari valutarne i benefici in modo personale?

[Redazione VareseNews](#)

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)