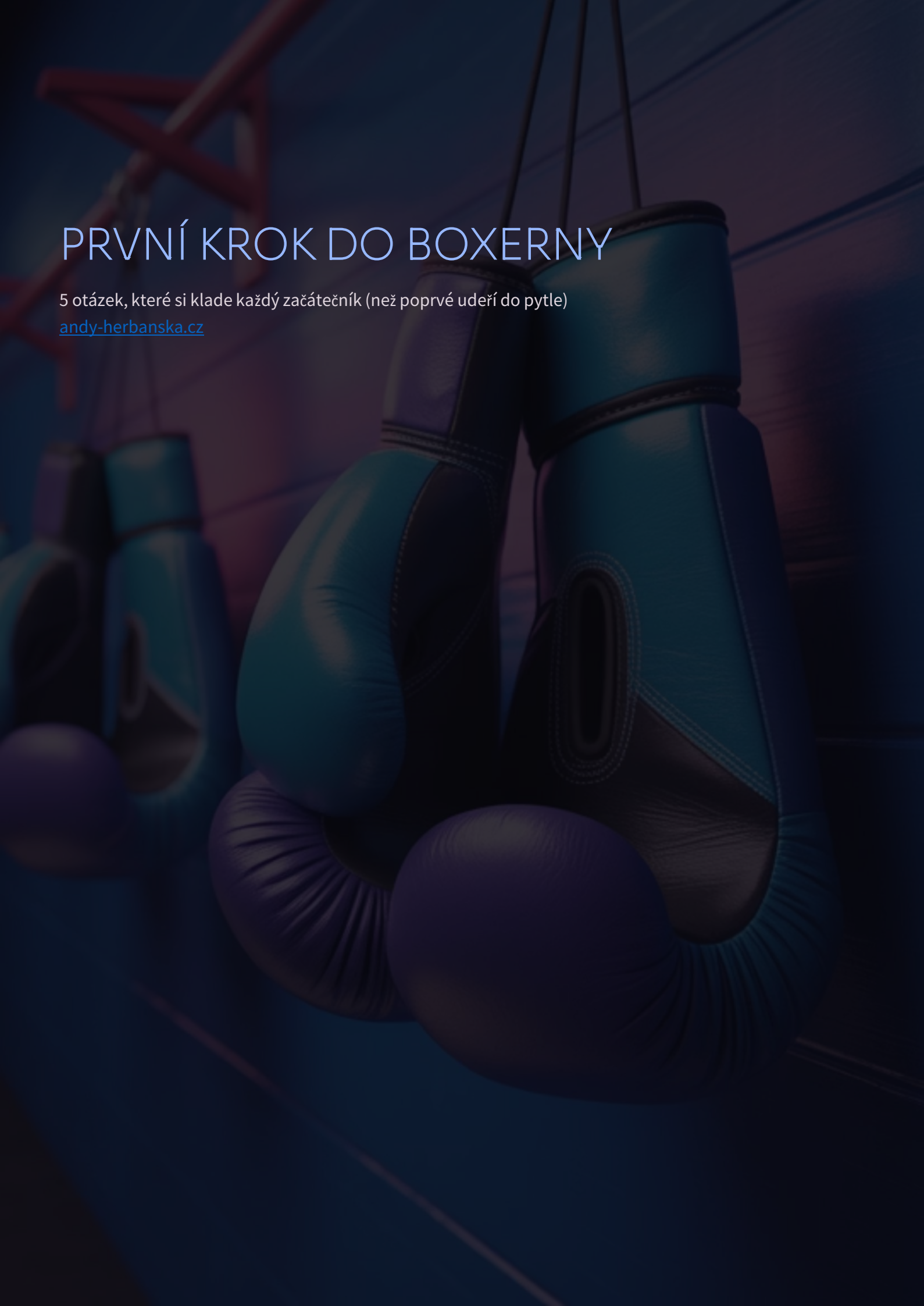


PRVNÍ KROK DO BOXERNY

5 otázek, které si klade každý začátečník (než poprvé udeří do pytle)

andy-herbanska.cz



Ahoj!

Pokud držíš tenhle "start", znamená to, že o boxu přemýšlíš. Možná tě láká ta energie, možná chceš lepší fyzickou, nebo jen potřebuješ pořádný ventil po náročném dni v práci. A možná máš taky trochu strach.

To je úplně v pořádku. Většina lidí si pod pojmem „box“ představí Rockyho nebo drsné zápasy v televizi. Realita tréninku pro veřejnost je ale úplně jiná – je o respektu, disciplíně a překonávání vlastních limitů.

V tomto průvodci ti odpovím na **5 nejčastějších otázek**, které mi začátečníci pokládají, aby tvůj první krok do tělocvičny byl co nejjednodušší.

Jdeme na to?



OTÁZKA 1

Musím být ve formě, než vůbec začnu?

Krátká odpověď: Ne.

Častou chybou je myšlenka: „Nejdřív začnu běhat, abych v gymu neudělal/a ostudu.“ Právě box je ale nástroj, díky kterému se do formy dostaneš. Na tréninku začínáme přesně tam, kde jsi teď. Nikdo od tebe nečeká 50 kliků na první dobrou. Kondici budujeme postupně.

OTÁZKA 2

Dostanu hned na první lekci „nářez“?

Krátká odpověď: Rozhodně ne.

Trénink začátečníka není o rvačce. Je o technice. Na prvních lekcích se učíme správný postoj, základní údery a pohyb. Budeš stínovat, bouchat na pytel. Sparing (vzájemný ŘÍZENÝ zápas) je až pro pokročilé a je vždy dobrovolný. **Tvoje bezpečí je moje priorita.**



OTÁZKA 3

Co si mám vzít s sebou? Musím hned kupovat výbavu?

Krátká odpověď: Stačí ti oblečení a švihadlo.

Na první trénink nepotřebuješ investovat tisíce. Stačí běžné sportovní oblečení a sálová obuv. Švihadlo na rozcvičku. Rukavice ti v začátcích můžu zapůjčit. Časem si pořídíš vlastní bandáže kvůli zpevnění zápěstí, a rukavice (z hlediska hygieny). Vše ti můžu doporučit, pokud si to budeš přát.

OTÁZKA 4

Je box vhodný i pro ženy nebo lidi „v kanceláři“?

Krátká odpověď: Je pro ně ideální.

Zapomeň na stereotypy. Box je dnes moderní full-body workout. Formuje ramena, břicho i nohy a je to jeden z nejlepších sportů na spalování kalorií a silnější plíce. Navíc je to skvělá „mentální hygiena“ – když se soustředíš na techniku úderu, nemůžeš v hlavě řešit e-maily ani termíny.



ÚKOLEM NENÍ
BÝT LEPŠÍ NEŽ
OSTATNÍ. TVÝM
JEDINÝM ÚKOLEM
JE BÝT LEPŠÍM
NEŽ JSI BYL
VČERA TY SÁM.

Co se vlastně bude dít na mém prvním tréninku?



Zahřátí a rozhýbání

Aby tělo vědělo, že se jde makat.



Technika a analýza

Mrknu si, jak se hýbeš. Ukážeme si, jak správně stát a navážeme technikou jednotlivých úderů.



Hlavní část

Práce na pytli / stínování.



Kondiční tečka

Boxer musí mít dobré plíce a silné tělo. Tady se na všechno zaměříme.



✨ **Bonusový tip: Přijď s čistou hlavou.** Největší překážka v boxu není fyzická, ale ego. Neboj se, že ti něco nepůjde. Box je řemeslo, kterému se učíš celý život. Užij si tu cestu od prvního „neumím to“ k prvnímu „ty bláho to je supr“!



Jsi připraven/a na svůj první krok?

Ted' už víš, že se není čeho bát. Box ti nedá jen sílu do svalů, ale hlavně **sebevědomí do života**.

Nenech tohle PDF jen v PC a přijď si to vyzkoušet na vlastní kůži.



Web

andy-herbanska.cz



Instagram

[@andyherbanska](https://www.instagram.com/andyherbanska)



Kontakt

776 609 076

herbanska-andrea@email.cz

REZERVOVAT LEKCI

Kdo mě vlastně bude trénovat?

Autorka tohoto ebooku – Andrea. Trenérka z oddílu Boxing Čimice, milovnice boxu. Druhá vicemistryně ČR v kategorii Elite v roce 2023. Boxovala i v extralize za tým Praha, kde se do ringu postavila s Luckou Pudilovou. Ví, jak box umí změnit život, vždyť ten její změnil k nepoznání.

Certifikovaná trenérka boxu III. Třídy
Health & Wellness Coach

A nikdy tě nenechá spadnout.

