

## **AEROBOXE E CARDBOXE**

As atividades cardiorespiratórias em academia tem hoje uma grande clientela em aulas chamadas: aeroboxe, cardio boxe, Bodycmbat, Taeboo, etc.... O aeroboxe teve a origem no boxe inglês, e surgiram nos Estados Unidos, no início da década de 90, com o objetivo de proporcionar aos praticantes uma nova forma de trabalho que garantisse o desenvolvimento das qualidades físicas, psicológicas e sociais adquiridas na Ginástica Aeróbica.

A atividade segue a tendência do sport condition de academias americanas, baseados no trabalho lúdico com gestos esportivos de determinadas lutas. No aeroboxe o trabalho cardiopulmonar é desenvolvido através de ginástica aeróbica e do treinamento de técnicas e fundamentos do boxe adequados aos ritmos musicais.

A aula de aeroboxe é uma espécie de ginástica aeróbica, que tem como base os movimentos usados pelos praticantes do boxe tradicional (o boxe inglês, que utiliza apenas as mãos) e também do kickboxing (onde golpes com os pés também podem ser utilizados). Já no cardio boxe o trabalho neuromuscular é prioritário, sendo desenvolvido através de exercícios de ginástica aeróbica, ginástica localizada e treinamento das técnicas e fundamentos do boxe e ritmos musicais

### **Benefícios do Aeroboxe e Cardio boxe:**

Melhoria das qualidades físicas

- Resistência aeróbica e anaeróbica
- Resistência muscular localizada
- Agilidade
- Coordenação motora
- Velocidade de reação

A aferição da FC, na aula deve ser feita a cada 5 min, em seguida verifica-se a Zona Alvo de treinamento de cada aluno. A dinâmica de saltitar como pugilista no compasso da música, utilizando movimentos rápidos e fortes de socos, rapidamente coloca a FC do aluno dentro da Zona Alvo. Este procedimento pode representar uma situação de risco para alunos iniciantes ou com pouca condição física.

Os praticantes do aeroboxe, geralmente realizam estes movimentos do boxe e do kickboxing, através de coreografias ao som de música eletrônica, o que estimula ainda mais a atividade. O exercício ajuda a diminuir o percentual de gordura do corpo, auxiliando no processo de emagrecimento. A técnica permite a queima de aproximadamente 600 calorias em uma hora de aula.

Mas como qualquer atividade física, antes de iniciar uma aula de aeroboxe o aquecimento é muito importante para evitar lesões. Terminado o aquecimento começam os socos, em um primeiro momento, isso acontece diante do espelho, aplicando golpes no ar. O aeroboxe utiliza quatro tipos de socos do boxe:

- a) **Jabs** - Soco curto com a mão que está à frente;
- b) **Cruzado** – Esse simula o contorno de uma meia lua em direção à lateral do rosto;
- c) **Direto** – Soco direto, segue em linha reta com a mão de trás, que normalmente é a direita, no caso dos destros;
- d) **Upers** – É uma espécie de gancho vindo de baixo para cima;

Acessórios utilizados nas aulas de aeroboxe são: luvas, corda, manopla e Bob (normalmente são mais leves do que os sacos do boxe).

Assim como no boxe, ao final das aulas de aeroboxe, sempre há um complemento das atividades, que podem ser exercícios abdominais, agachamento ou flexões, entre outros. As aulas variam entre 45 minutos e uma hora, e são realizadas pelo menos três vezes por semana.

O professor deve orientar o modo correto de execução dos movimentos, como:

- Iniciar sempre com um bom alongamento e aquecimento, elevando a FC e preparando a musculatura para o exercício.
- não exagerar nos golpes estendendo exageradamente braços e pernas nos socos e chutes, evitando lesões nas articulações, (deixar sempre em semiflexão)
- contrair o abdômen buscando a estabilidade a coluna (uma das maiores preocupações),
- Usar um tênis com amortecedor, ideal para evitar o impacto.
- Nunca parar bruscamente no meio da aula (se sentir cansaço utilizar marcha estacionária para se recuperar e se sentir confortável).
- Beber água, antes, durante e após a atividade
- Exercícios abdominais, circuitos ou locais (dependendo do tipo de aula e o estilo do professor).