

mars 20 , 2014



*Si je vous dis "Gauche, droite, gauche, uppercut...", vous pensez tout de suite à la boxe, n'est-ce pas ? Vous n'êtes pas loin. Aujourd'hui, je vais vous présenter une toute nouvelle discipline sportive : le Sweat Boxing. Imaginez une salle à la New-Yorkaise, des gants de boxe, des sacs de frappe et des punching balls, vous êtes bien dans l'univers de la boxe. Si l'on rajoute à cela de la musique entraînant et rythmée ainsi que des enchainement de fitness, on obtient le **Sweat Boxing**. La gestuelle et les enchainements de boxe visent à améliorer l'endurance, les capacités cardiaques et pulmonaires tout en se tonifiant. Ce week-end, j'ai donc testé pour vous cette nouvelle pratique avec le boxeur professionnel Redouane Asloum. Après avoir sué pendant 1h et mettre défoulée sur les sacs de frappe, mon coach du jour a très gentiment répondu à quelques questions pour les lecteurs d'Happy City.*

Ce que j'ai adoré dans le sweat boxing : ♥ les conseils et la motivation de Redouane
♥ la salle très lumineuse et moderne ♥ l'équipement ♥ la bonne humeur de toute l'équipe
♥ les enchainements d'exercices

Ce que j'ai moins aimé : ✕ les courbatures !! ;)

Quoi ? : Sweat Boxing

Où ? : 142, avenue Malakoff - 75016 Paris

Envie de tester cette salle de sport ? : Faites un tour sur la nouvelle plateforme d'activités sportives et créatives de qualité www.zippyguide.com pour tester l'activité qu'il vous convient. C'est très pratique, on choisit son activité sportive ou de bien être (fitness, danse, boxe, running, yoga, Tai Chi...), puis sa formule et on réserve tout de suite ! Ce qui m'a plus, c'est que toutes les activités ont été testées et approuvées avant par le site, et elles sont minutieusement expliquées. Grâce au site, on a du coup accès aux parcours des professeurs et toutes les salles de sport sont décrites avec de nombreuses photos à l'appui, impossible de se tromper donc ! (Et tout cela près de chez soi ou au pied de son bureau !)



Interview de Redouane Asloum

4 Titres de Champion de France sénior (de 2002 à 2005)

Participation aux Jeux Olympiques d'Athènes en 2004 – Grèce

100 combats internationaux (Médaillé à plusieurs reprises d'Or, Argent et Bronze)



1/ Peux-tu nous expliquer ce qu'est le sweat boxing ?

Le sweat boxing est un concept visant à faire partager et faire vivre aux sportifs l'entraînement d'un boxeur (cardio, gainage, travail au sac et travail mental) sans prendre aucun coup.

2/ Comment est née cette discipline ?

Nous recherchions un nouveau concept d'entraînement, nous nous sommes réunis entre coachs et avons créé le sweat boxing.

3/ Comment se déroule une séance ?

Lors d'une séance, nous commençons par un échauffement, un travail sur la technique, le cardio et le renforcement musculaire.

4/ Faut-il être très sportif pour pratiquer le sweatboxing ?

Il y a t'il des contre-indications ?

Le sweat boxing est ouvert à tous types de sportifs, il suffit d'être en bonne condition physique.

5/ Peut-on s'affiner avec le sweatboxing et en combien de temps peut-on avoir de bons résultats ?

Oui, c'est un cours adapté à la condition physique (majoritairement pratiqué par des femmes).

6/ Quels sont les muscles qui travaillent le plus pendant la séance ?

Le coeur, les abdos, les cuisses et les bras.

7/ Est-ce que le Sweat boxing est spécialement réservé aux femmes ?

Non, bien qu'elles soient en majorité, les hommes apprécient cette discipline.

8/ En tant que Champion de boxe, quels seraient tes conseils à nous donner pour se surpasser et progresser en Sweat boxing ?

Il faut être régulier et sérieux dans ses entraînements.

9/ Est-ce que le Sweat boxing peut être un avant goût pour se tourner ensuite vers la boxe sportive ?

Oui, en effet, c'est une discipline qui peut-être un précurseur et révélateur de passion pour la boxe.



