

# FIGHT YOUR LIMITS



## SE METTRE À LA BOXE

**Un sport complet : bon pour le corps et l'esprit**

Il faut oublier les préjugés et les stéréotypes. La boxe ne rime pas uniquement avec blessures et coups. C'est une activité physique très complète qui sollicite rapidement le cardio et les muscles. Les bénéfices ne sont pas que physiques mais aussi émotionnels. Avec l'intensité d'une séance de boxe on libère assez rapidement les endorphines... Quoi de mieux que de vous défoncer sur un sac de frappe après une journée éprouvante ? La boxe est aussi un très bon moyen de se défoncer, de se dépasser et de renforcer sa confiance en soi.

Pour commencer, il est toutefois essentiel d'y aller progressivement en choisissant son activité, avec ou sans sparring (boxe française, boxe anglaise, boxe thaïlandaise, le cardio-boxing, ...), en s'équipant de manière adéquate et en pensant toujours à bien s'hydrater pendant l'effort.

Le crédo : boxer à son rythme !



## LA BOXE, POURQUOI ?

**Les cinq bonnes raisons**

### 1

#### C'EST UN SPORT MULTI-CHOIX

On peut pratiquer la boxe seul ou avec un(e) partenaire motivé(e) dans une salle de sport ou une salle de boxe, voire tout simplement avec un bon équipement, chez soi.

### 2

#### C'EST UN SPORT QUI TONIFIE ET QUI SCULPTE

La boxe est un sport avec des mouvements réguliers et répétés, ce qui favorise naturellement la tonification des muscles. Que ce soit en apprenant les techniques de frappe ou les bons déplacements, ou que ce soit par les exercices de conditionnement tels que les pompes, les squats ou travailler les abdominaux, tout le corps est sollicité et sculpté.

### 3

#### C'EST UN SPORT QUI AMÉLIORE LA FORME CARDIOVASCULAIRE

En faisant de la boxe, on augmente son rythme cardiaque, ce qui aide à renforcer les muscles du cœur. La boxe est un sport qui mélange intensité et récupération. Que ce soit en travaillant avec un sac de frappe, en faisant du sparring ou en utilisant une corde à sauter, ce travail à intervalles améliore progressivement l'endurance et donc la forme cardiovasculaire.

### 4

#### C'EST UN SPORT QUI BRÛLE LES CALORIES ET LES GRAISSES

En boxant on transpire rapidement. Selon l'intensité de pratique, on peut brûler des centaines de calories dès la première heure. La boxe étant un sport dynamique, brûleur de graisses, le ventre, les bras, les fessiers, les cuisses... tout le corps en profite et se tonifie.

### 5

#### C'EST UN SPORT QUI PERMET DE SE LIBÉRER

Avec l'apprentissage des techniques de frappe, d'esquive et de déplacement, la boxe est un très bon moyen de renforcer sa confiance en soi. Il ne faut pas oublier non plus que c'est un sport qui fait dépasser ses limites, ce qui nourrit l'endurance, non seulement physique mais aussi mentale.

## LA BOXE, COMMENT ?

**Les cinq produits indispensables**



#### MITAINES DE COMBAT 100

Taille disponible : XS/S, M/L ou XL/2XL

Coloris : Blanc et bleu foncé ou noir et kaki

Prix de vente conseillé : 15,00 €

Produit imaginé pour les boxeur / boxeuses débutant(es) souhaitant se protéger les mains pendant l'entraînement de self-défense et sur un sac de frappe.



#### GANTS DE BOXE 300

Taille disponible : 8 OZ, 10 OZ, 12 OZ et 14 OZ

Coloris : Blanc et rose, noir ou blanc

Prix de vente conseillé : 18,00 €

Gants idéals pour les pratiquants débutants, femmes ou hommes, en boxe anglaise, boxe française, full contact, kickboxing, ou muay thai qui souhaitent un gant léger, résistant et design.



#### PROTÈGE-DENTS 100

Taille disponible : adulte, unique

Coloris : Transparent, noir ou bleu

Prix de vente conseillé : 3,90 €

Protège-dents conçu pour un sportif adulte. Il permet de limiter l'impact des chocs, de réduire les vibrations et d'empêcher les dents de s'entrechoquer.



#### BANDES DE BOXE 100

Taille disponible : longueur 2,50 m

Coloris : Violet, orange saquinne, noir, rouge écarlate, bleu caraïbes, ivoire, gris

Prix de vente conseillé : 3,90 €

Conçu pour maintenir les articulations de la main et du poignet ainsi qu'absorber la transpiration, pendant les entraînements de boxe.



#### CORDE À SAUTER AVEC LESTS

Taille disponible : adulte, unique

Deux paires de lests 150g + 250g inclus

Coloris : noir

Prix de vente conseillé : 15,00 €

La corde à sauter permet lors de l'échauffement de développer la condition physique et la musculature.

#### DECATHLON EN QUELQUES MOTS

Decathlon, entreprise leader sur le marché du sport, regroupe deux activités : la création de produits sportifs et leur distribution en ligne et en magasins.

Avec plus de 310 points de vente en France et plus de 1350 à l'international ; Decathlon et ses équipes travaillent depuis 1976 avec une ambition constante : innover dans tous les domaines pour rester le principal partenaire de jeu de tous les sportifs.

#### DECATHLON

#### Contact presse Outshock

Ewa Boufflers

[ewa.boufflers@decathlon.com](mailto:ewa.boufflers@decathlon.com)

#### Contact presse Decathlon

Magda Winiarczyk

[media@decathlon.com](mailto:media@decathlon.com)