

Maîtrisez votre équipement pour une première séance de fitboxing réussie

Équipement de protection indispensable

- Bandes de boxe (3 à 4 mètres) : essentielles pour protéger vos articulations, poignets et métacarpiens lors des frappes.
- Gants de fitboxing (10 oz ou 12 oz) : choisissez ce poids pour garantir un équilibre parfait entre protection et légèreté.

Tenue et chaussures adaptées

- Chaussures de sport : optez pour des modèles à semelle plate avec un bon maintien latéral pour faciliter vos pivots et prévenir les entorses.
- Vêtements techniques : privilégiez des matières respirantes et près du corps pour éviter toute gêne lors des mouvements rapides.

Hydratation et hygiène personnelle

- Hydratation : prévoyez une bouteille d'eau d'au moins 1 litre pour compenser la perte hydrique liée à l'intensité de la séance.
- Serviette microfibre : indispensable pour votre hygiène et pour nettoyer le sac de frappe ou votre tapis après usage.
- Préparation physique : assurez-vous d'avoir les ongles coupés courts pour éviter de vous blesser ou d'endommager l'intérieur de vos gants.
- Après-séance : préparez une tenue de rechange propre et vos articles de toilette pour maintenir une bonne hygiène cutanée après la sudation.