Materiał prasowy

**Dziewczyny lubią… boks!**

**Parafrazujemy tekst piosenki Ryszarda Rynkowskiego nie bez kozery. Coraz więcej kobiet zamiast brązu i błyszczącego bikini wybiera boks, a wraz z nim wysportowaną sylwetkę, zwiększoną wydolność organizmu i umiejętność samoobrony.**

Mówi się, że nie należy porównywać dyscyplin sportowych pod kątem ich trudności, ponieważ każda z nich jest unikalna i osiągnięcie poziomu mistrzowskiego wymaga ogromnych nakładów czasu i pracy. Niemniej jednak w 2010 roku wiodące amerykańskie medium telewizja ESPN opublikowała wyniki plebiscytu na najcięższy sport na świecie. Jury tego rankingu składało się ośmiu specjalistów, w tym trenerów, wykładowców akademickich, członków amerykańskiego komitetu olimpijskiego, jednej gwiazdy sportu oraz dziennikarzy specjalizujących się w danej tematyce. Każda z dyscyplin była oceniana w oparciu o cechy wskazane do ich uprawiania takie jak wytrzymałość, siła, moc, szybkość, zwinność, elastyczność, odwaga, wytrwałość, koordynacja i zdolności analityczne. Każdy ze wspomnianych czynników został wnikliwie sprawdzony, po czym w ocenie ekspertów najtrudniejszym sportem na świecie okazał się... Boks!

**#dekadaplus**

Dziesięć lat później boks staje się coraz popularniejszą dziedziną wśród kobiet. Jest alternatywą dla zajęć z crossfitu, tabaty czy zumby. Kobiety na całym świecie wrzucają na swoje media społecznościowe zdjęcia z sal treningowych, na których zamiast sztangi czy skakanki, widzimy rękawice bokserskie i mokre od potu czoła.

*„Coraz więcej kobiet zgłasza się do naszego klubu z zapytaniem, czy prowadzimy zajęcia z rekreacyjnego boksu, na których mogłyby spalić trochę kalorii i dać upust swoim emocjom, często skrywanym i kumulowanym w ciele od tygodni” –* mówi Norbert Daszkiewicz, trener i zawodnik MMA, właściciel klubu 5D GYM FIGHT CLUB. „*Rekreacyjny boks oczywiście różni się znacząco od zawodowego, ale na pewno pozwala uprawiającym go zwiększyć wydolność organizmu.” –* dodaje.

Regularne treningi boksu mogą przynieść nam szereg korzyści. Jeśli chcemy wymodelować i wyszczuplić sylwetkę, możemy mieć gwarancję, że to odpowiednia dyscyplina. Podczas ćwiczeń bokserskich wzmacniamy mięśnie brzucha, pośladków, nóg oraz ramion. W trakcie takiego treningu można spalić nawet do 800 kalorii. Poza tym nabywa się pewności siebie oraz kształtuje podstawowe odruchy samoobrony. Wśród kobiecych fanek tej dyscypliny są m.in.: Adriana Lima, Gigi Hadid, Karolina Pisarek, Sylwia Nowak, Kasia Dziurska, czy Żaklina Tadinh.

Ale boks, to nie jedyna dyscyplina sportowa, która przypadła do gustu przedstawicielkom płci pięknej w ostatnim czasie. Równie popularne staje się MMA.

**#MMA**

We wspomnianym plebiscycie z 2010 na szóstym miejscu umieszczono sztuki walki. Wrzucono wszystkie do jednego worka, a podobno różnica między kickboxingiem, a MMA jest znacząca. A co oznacza ten skrót?

Nic więcej jak mixed martial arts czyli mieszane sztuki walki. MMA to walka wręcz, podlegająca ustalonym ograniczeniom zapisanym w Unified Rules lub innym regulacjom nałożonym przez KSW, pozwalająca na użycie kombinacji technik z różnych dyscyplin sztuk walki takich jak m.in. grappling, poddania, kopnięcia
i uderzenia.

„*Kobiece MMA staje się coraz bardziej popularne, czy się to komuś podoba czy nie. Śladami Giny Carano czy Rondy Rousey kolejne zawodniczki podbijają serca kibiców. Do najbardziej znanych polskich zawodniczek należą Joanna Jędrzejczyk, Karolina Karolkiewicz czy Anita Bekus” –* mówi Norbert Daszkiewicz. *„Sam przygotowuję do walk Martę Linkiewicz, która w ciągu niespełna roku poczyniła ogromny progres i pokonała niejedną rywalkę na arenie Fame MMA” –* dodaje Daszkiewicz.

Bić się, czy nie bić? – oto jest pytanie. Póki co pakujemy maty i lecimy na jogę, a za wszystkie waleczne kobitki trzymamy mocno kciuki. Kto wie? Może spotkamy się kiedyś w ringu albo na macie.



**Norbert Daszkiewicz** to obecnie jeden z najbardziej utalentowanych młodych sportowców oraz zawodników MMA. Widać to nie tylko po wielu zwycięskich walkach, ale również po zaufaniu jakim cieszy się wśród najpopularniejszych polskich influencerów oraz youtuberów, których przygotowuje do walk w popularnej ostatnio Federacji FAME MMA (m.in. Sylwestra Wardęgę, Martę Linkiewicz, Smolastego, Mikołaja Śmieszka).

Rozwijając swoją pasję, mając dobry warsztat i odpowiednie podejście do ludzi stworzył swoje miejsce - 5D GYM FIGHT CLUB, w którym konsekwentnie rozwija talent zarówno swój jak i innych.

Wszystko to go bardzo motywuje i napędza do dalszych działań. W przyszłym roku podejmie starania walki o mistrzostwo w kategorii do 70 kg. W roku 2015 został Wicemistrzem Świata w zapasach w stylu klasycznym.