

# Decathlon te da las pautas y el material necesario para practicar fitboxing en cualquier lugar

11 noviembre 21



El fitboxing gana cada día más adeptos. Y es que se trata de una modalidad deportiva muy completa al fusionar diferentes técnicas y movimientos de disciplinas como el boxeo y el fitness, así como del kickboxing, *Muay Thai* o *CrossFit*.

Además de resultar uno de los ejercicios más eficaces para ponerse en forma, el fitboxing produce una enorme sensación de bienestar aliviando el estrés y la ansiedad. Asimismo, fortalece la función cardiorrespiratoria y mejora la coordinación y la agilidad.

Blanca Sandoval, experta en Cardio-Boxing en Decathlon España, ha desarrollado una tabla de ejercicios en exclusiva para realizar una sesión completa en cualquier lugar. Para ello, tan solo necesitarás los siguientes materiales: [Guantes 500 Outshock](#), [Venda de boxeo 500 Outshock](#), [Punching 100 Outshock](#), [Camiseta 500 Outshock para hombre y para mujer](#), [Short 500 Outshock para hombre y para mujer](#), [Botas de boxeo Outshock 500](#), todo ello a la venta en [Decathlon](#).

[DESCARGA AQUÍ EL DOSSIER](#) y anímate a practicar uno de los deportes más *trendy* de la temporada.