



Notiziario anno 1.N.2. 2013/2014 News - Gare - Stage - Manifestazioni - Articoli



Martial Arts

MU GEN DO - MU YE DO - STRECHING & FITNESS -

BOXING



-

Cool Kick Punch Fit

- Come vestirsi -

W.O.M.A. International

 Manifestazioni - Articoli

KICK PUNCH FIT MAGAZINE®

COOL

KICK

PUNCH

FIT

COME MI VESTO?

Hai deciso di iniziare a praticare questa attività?

Niente paura. Non servono tante cose ma quelle da ricordarsi sono essenziali.

Chiaramente bisogna fare una piccola distinzione in base alla stagione, caldo, freddo, se si pratica all'aperto.

-Prima di tutto per allenarsi serenamente non servono marche, top ecc... da "100 €", l'importante è sentirsi a proprio agio.



-Se ci si allena all'aperto è preferibile vestirsi di chiara, spalmata di crema solare di media prote.

-Particolare attenzione alle scarpe!! Guai trascurare questo punto!

E' vero che ogni attività ha il suo tipo di scarpa, ed è per questo che è importante la scelta della calzatur

C'è da dire poi che molto spesso si trovano scarpe che non sono delle marche più note ma ugualmente

Piccoli consigli (per tutti eccetto il primo):

-per le donne da non trascurare l'utilizzo di un adeguato top o reggise

-cambiarsi sempre la maglietta appena finita la seduta con una maglietta asciutta: non va bene rimanere

-avere con se un asciugamano da utilizzare durante e dopo l'allenamento

-portarsi sempre la bottiglietta d'acqua naturale da bere prima, durante e dopo la lezione

-azzardate con i colori nel guardaroba e divertitevi a mixarli durante tutto l'anno del corso di K.P.F.

"Enjoy your Kick Punch Fit with right clothes"



Alla prossima! B.B.