

Kickboxing, Elisabetta Canalis vince sul ring

Autore: Francesca Scarabelli

Data: 20 Giugno 2022



Non solo bellezza e moda. [Elisabetta Canalis](#), indossati i guantoni e il casco, quando sale sul ring ed è una vera forza della natura. Al punto da vincere la *'Night of Kick and Punch'*. La serata di gala dedicata agli sport da ring ha visto la partecipazione straordinaria della showgirl che si è battuta contro Rachele Muratori con le regole dello stile low kick: pugni al viso ed al corpo, calci al viso, al corpo ed alle gambe.

Elisabetta Canalis sul ring: vince il match di kickboxing alla Reggia di Venaria

E' finita con una vittoria nella Reggia di Venaria di **Elisabetta Canalis** che è uscita vincitrice dopo un match sulla distanza di tre riprese da un minuto e mezzo ciascuna. Elisabetta si è allenata con **Angelo Valente**, ex campione del mondo di **kickboxing** ed oggi allenatore ed organizzatore conosciuto a livello internazionale. Elisabetta Canalis racconta così il suo rapporto professionale con Angelo Valente: *“Mi sono appassionata a questa disciplina grazie ad Angelo, è stato lui che mi ha guidata alla conoscenza e nella pratica della kickboxing. Abbiamo iniziato ad allenarci insieme ormai quattro anni fa”*.



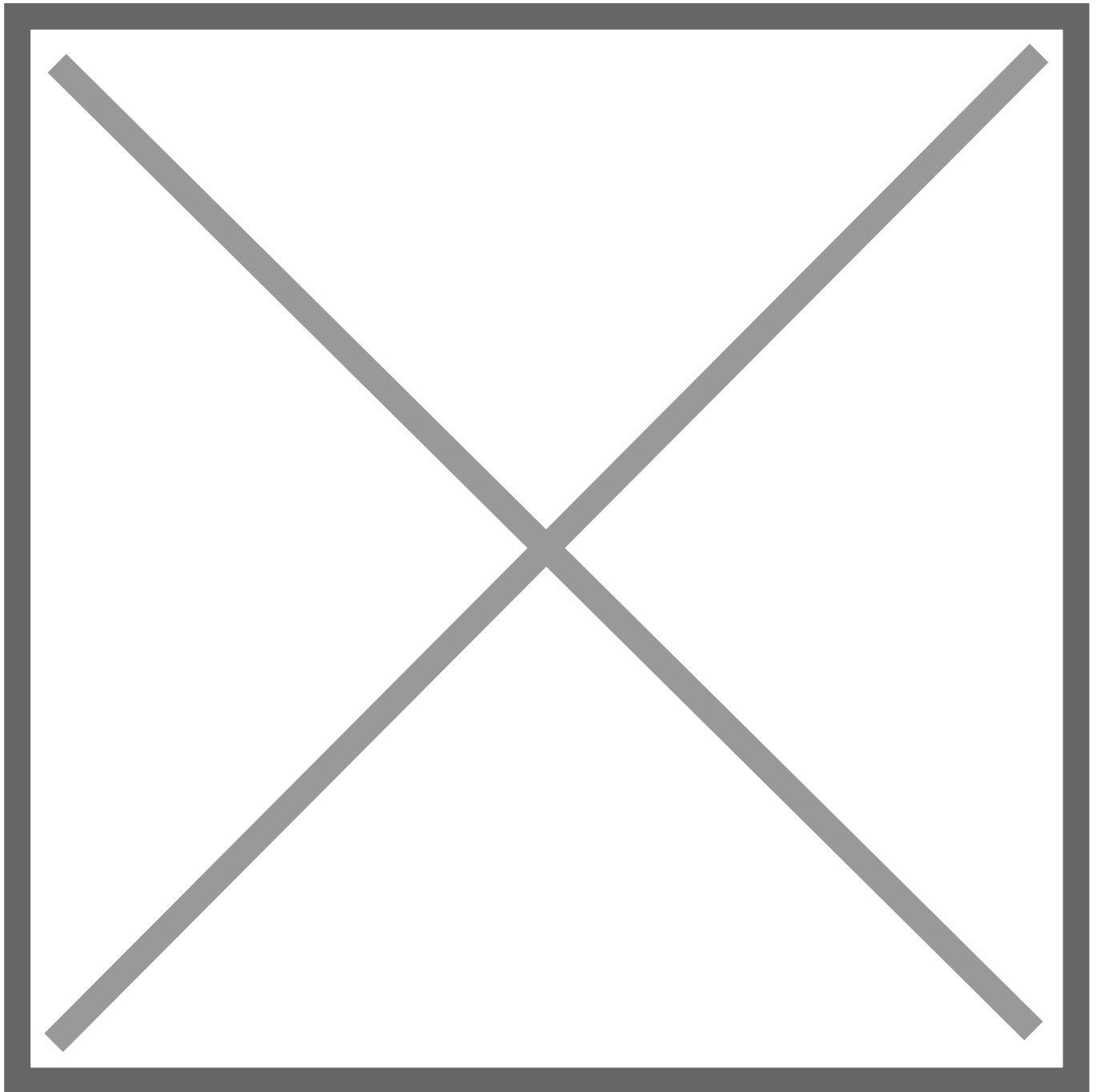
Kickboxing, uno sport sempre più "femminile"

Ormai lo stereotipo che divideva le discipline sportive in maschili e femminili è stato superato anche e soprattutto in questo sport: la kickboxing femminile e i suoi allenamenti sono infatti sempre più ricercati e i motivi sono numerosi. In generale la kickboxing, o kick boxing, è una disciplina che aiuta a tenersi in forma, a liberarsi dell'energia negativa trovando uno sfogo allo stress quotidiano e a conservare un fisico sano, elastico e scolpito. Questa disciplina è infatti considerata come una delle più efficaci in quanto permette di raggiungere diversi obiettivi in tempi brevi.



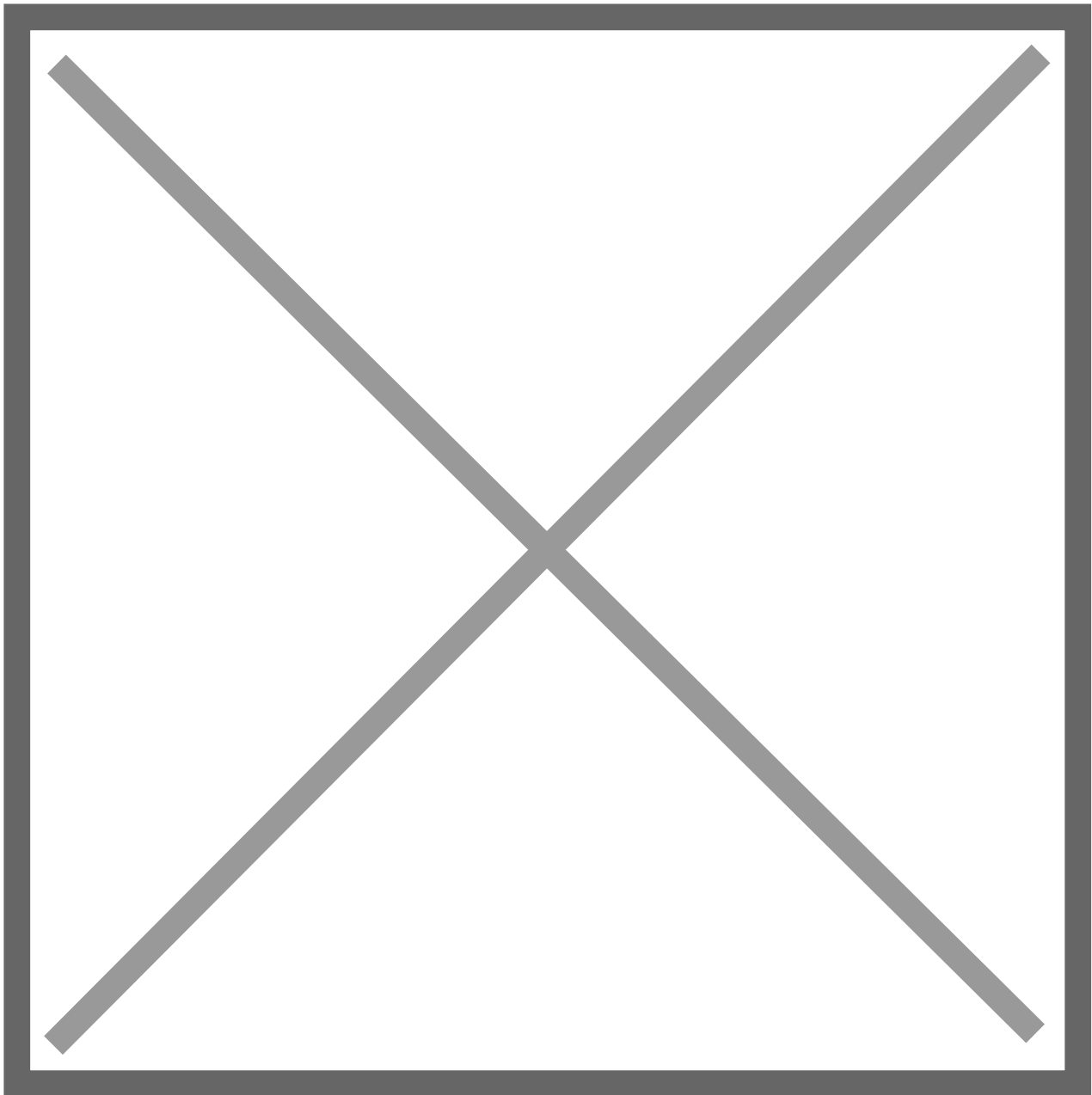
Dieci buoni motivi per fare Kickboxing

Si tratta di una pratica che può portare numerosi benefici alle donne che possono seguire diverse [combinazioni di esercizi per allenare tutti i muscoli](#) del corpo, rendendo tonici ed elastici braccia, gambe e addome. Ecco alcuni buoni motivi, che coinvolgono anche e soprattutto le donne, per praticare questo sport:



- È uno sport adatto a tutti e a tutte le età;
- Non è uno sport violento;
- **Aiuta a dimagrire;**
- Tonifica e rassoda;
- È un full-body workout;
- Migliora la circolazione;
- Migliora i riflessi e la coordinazione;
- Migliora l'equilibrio;
- Aiuta a liberarsi dall'energia negativa;
- Aiuta a credere in sé stessi.

Una disciplina adatta a tutti



Si tratta di una disciplina che può essere seguita da tutti: ognuno, anche senza praticarlo in maniera agonistica, si potrà concentrare sulla categoria più adatta in base alle proprie esigenze e ai consigli di un professionista. Inoltre permettendo anche un condizionamento graduale è uno sport adatto a tutte le età: sempre più donne, anche mature, scelgono la kickboxing soprattutto perché, contrariamente a quanto si possa immaginare, non si tratta di uno sport violento ma che, al contrario, richiede molta concentrazione e capacità di essere centrati su sé stessi migliorando il proprio equilibrio e la propria capacità di percepire la realtà che ci circonda sentendosi parte del tutto.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/societa/news-ed-eventi/kickboxing-elisabetta-canaliz-vince-sul-ring/>

Generato il 13/06/2026