

Cùng với các hình thức tập luyện phổ biến như Gym hay Yoga, **Kickfitness** là một trong những bộ môn được nhiều người lựa chọn. Với những ưu điểm tốt cho sức khỏe và tinh thần, bộ môn này được người tập đánh giá cao. Vậy Kickfitness là gì? Cùng tìm hiểu thêm thông tin về bộ môn này qua bài viết sau.

Kickfitness là gì?

**Kickfitness** là một trong những hình thức tập luyện giúp rèn luyện sức khỏe, tăng sự nhanh nhẹn và phản xạ tự vệ. Bộ môn này là sự kết hợp của các bài tập KickBoxing và Fitness.

Kickfitness mang đến sự hào hứng cho mỗi buổi tập với huấn luyện viên hàng ngày và tập luyện trực tiếp. Hình thức tập thể dục mới và độc đáo này mang lại kết quả lâu dài bằng cách kết hợp nhiều bộ môn khác nhau.



Kickfitness được kết hợp giữa KickBoxing và động tác tập Fitness (Nguồn ảnh: Internet)  
Kickfitness mang lại nhiều ưu điểm mà còn mang lại hiệu quả cho người tập. Hình thức tập luyện này kết hợp một số động tác võ thuật giúp cơ thể hài hòa và cân đối, rèn luyện khả năng

phản xạ linh hoạt của cơ thể .. Kickfitness có những tác dụng chính như: Săn chắc cơ thể – Giải tỏa căng thẳng – Tăng khả năng phản xạ. Bài tập này bao gồm các động tác đơn giản phù hợp với nhiều đối tượng khác nhau.

Vì sao Kickfitness có sức hút lớn đến như vậy?

Không khó để lý giải sức hút của các bài tập Kickfitness. Trong những năm gần đây, Kickfitness nhanh chóng trở thành hình thức tập luyện được đông đảo đối tượng lựa chọn. Bài tập này mang lại những lợi ích và ưu điểm vượt trội cho người tập thông qua sự kết hợp giữa các hình thức võ thuật và các động tác luyện tập hàng ngày.

- Giải tỏa mọi mệt mỏi, căng thẳng: Kickfitness được phát triển dựa trên các môn võ thuật có tính tương tác cao mang đến sự hưng phấn cho cơ thể. Các bài tập Kickfitness giúp bạn lấy lại tinh thần lạc quan với một cơ thể khỏe mạnh. Các động tác trong Kickfitness còn giúp xả stress, giải tỏa áp lực, căng thẳng hàng ngày, lấy lại năng lượng.





Kickfitness giúp giải tỏa căng thẳng, tăng khả năng tự vệ và lấy lại vóc dáng hiệu quả (Nguồn ảnh: Internet)

- Giúp cơ thể săn chắc: Không chỉ giải tỏa căng thẳng, Kickfitness còn là phương pháp giảm cân, lấy lại vóc dáng nhanh chóng cho bạn. Trung bình một buổi tập Kickfitness có thể đốt cháy từ 800-1000 kl / h. Với cường độ luyện tập cao cùng các động tác võ thuật Kickfitness đánh tan mỡ, giúp cơ săn chắc và tạo đường cong cơ thể cho bạn.
- Tăng phản xạ tự vệ: Do được kết hợp từ Kickboxing nên Kickfitness tăng hiệu quả khả năng tự vệ, tấn công, né tránh và đỡ đòn của học viên. Các động tác liên hoàn trong Kickfitness sẽ giúp bạn tăng tốc độ phản ứng và các động tác linh hoạt cho cơ thể. Bài tập này còn giúp tăng tốc độ phản xạ của hệ thần kinh và tăng khả năng điều khiển cơ thể.

Thổi bùng ngọn lửa chiến binh cùng KICKFIT & MMA

Nhờ hiệu quả vượt trội, Kickfitness nhanh chóng trở thành hình thức tập luyện được đông đảo giới trẻ lựa chọn. Để đảm bảo hiệu quả cũng như điều kiện tập luyện tốt nhất, bạn có thể yên tâm đến với các lớp KICKFIT & MMA tại California Fitness & Yoga. Trung tâm thể dục thẩm mỹ chúng tôi mang đến các lớp tập KICKFIT & MMA giúp giảm cân, tăng cân, mang lại vóc dáng thon gọn cho khách hàng.



Thổi bùng ngọn lửa chiến binh cùng Kickfitness & MMA tại California Fitness & Yoga (Nguồn ảnh: California Fitness & Yoga)

Các lớp Kickfitness & MMA tại California Fitness & Yoga được hướng dẫn bởi đội ngũ PT tận tâm, giàu kinh nghiệm. Đối với hình thức luyện tập này, bạn có thể chọn tham gia các lớp học cá nhân hoặc luyện tập trong không khí hào hứng với các học viên khác. California Fitness & Yoga mang đến không gian phòng tập trong lành, trang thiết bị hiện đại cho hội viên.

Kickfitness & MMA tại California Fitness & Yoga phù hợp với các đối tượng như: Nhân viên văn phòng; Những người thừa cân hoặc béo phì; Người tập gym không đạt kết quả; Người gầy gò, suy nhược cơ thể; Những người muốn học kickboxing để tăng khả năng phản xạ, ... KICKFIT & MMA có thể đốt cháy từ 700 – 900 calo / h cho hội viên.

Tham gia ngay cùng California Fitness & Yoga

California Fitness & Yoga hân hạnh là địa chỉ để bạn chọn mặt gửi vàng gửi gắm sức khỏe và vóc dáng. Ngoài các bài tập Kickfitness & MMA, trung tâm thể dục của chúng tôi còn cung cấp nhiều hình thức tập luyện khác cho khách hàng. Bạn có thể lựa chọn các lớp huấn luyện trị liệu như Yoga, lớp Dance sôi động, lớp tập Gym, ...



Tham gia các lớp tập Kickfitness & MMA cùng California Fitness & Yoga (Nguồn ảnh: Internet)  
Phòng tập tiêu chuẩn 5 sao  
Trung tâm thể dục mang đến không gian tập gym tiêu chuẩn 5 sao cho khách hàng. Khi thực hiện các bài tập Kickfitness tại California Fitness & Yoga, bạn sẽ được tập luyện trong phòng tập tiêu chuẩn 5 sao, rộng rãi, sạch sẽ, thoáng mát với trang thiết bị hiện đại.  
Đội ngũ PT tận tâm và tận tâm  
Các bài tập Kickfitness tại California Fitness & Yoga được hướng dẫn trực tiếp bởi đội ngũ PT



nhiều năm kinh nghiệm, trình độ chuyên môn cao. Học viên sẽ được thực hiện các bài tập kháng lực với PT hàng ngày để vừa nâng cao hiệu quả vừa tránh sai động tác dẫn đến chấn thương. Ngoài ra, đội ngũ PT của chúng tôi còn cung cấp một chế độ ăn uống khoa học, lành mạnh giúp mục tiêu giảm cân của bạn nhanh chóng được hiện thực hóa.

Môi trường đào tạo đẳng cấp

Ngoài các bài tập Kickfitness, California Fitness & Yoga cung cấp đầy đủ các hình thức tập luyện khác cho khách hàng. Sau khi tập, bạn có thể xả stress và đào thải độc tố ngay tại phòng xông hơi ướt. Không chỉ vậy, California Fitness & Yoga còn có các hình thức hội viên khác nhau cho khách hàng lựa chọn.

Kết luận

Trung tâm thể hình California Fitness & Yoga vừa cung cấp thông tin về *Kickfitness* cho bạn. Với những ưu điểm và công dụng vượt trội của Kickfitness, bạn còn chần chừ gì nữa mà không đăng ký ngay một lớp tập luyện bộ môn này tại California Fitness & Yoga. Liên hệ ngay với California Fitness qua Hotline: 1800 6995 hoặc Inbox fanpage để được tư vấn và đặt lịch tập ngay hôm nay.

XEM THÊM TẠI: <https://cachgiamcan.top/>

Bài viết [Kickfitness là gì? Lý giải sức hút từ bộ môn Kickfitness](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [100+ CÁCH GIẢM CÂN](#).

via 100+ CÁCH GIẢM CÂN

<https://cachgiamcan.top/kickfitness-la-gi-ly-giai-suc-hut-tu-bo-mon-kickfitness/>