

GUÍA DE PRIMERA CLASE · BOXEO · KICKBOXING · MMA

Cómo llegar preparado a tu primera clase de *boxeo, kickboxing o MMA*

Lo que conviene saber antes de ponerte unos guantes por primera vez, y por qué nadie te va a pegar el primer día.

Hola

Si estás leyendo esto, es que llevas un tiempo mirando un saco y pensando «yo eso quiero probarlo». Por desahogarte después del trabajo, por aprender a pegar bien o porque sí. Y a la vez, algo te frena: que te peguen, que hagas el ridículo, que todos los demás ya sepan y tú no. Da igual: esta guía es para ti.

La escribimos después de 13 años recibiendo a gente que empezaba de cero. Casi todas las personas llegaban con las mismas dudas, y casi todas nos decían lo mismo al cabo de un tiempo: ojalá alguien me hubiera contado esto antes del primer día.

Aquí va: ocho apartados y unos diez minutos de lectura. Una nota antes de seguir: boxeo y kickboxing son buenas puertas de entrada. El MMA mezcla golpeo, derribos y suelo, y por eso recomendamos llegar con algo de base. Lo explicamos más abajo.

DENTRO DE ESTA GUÍA

-
- | | |
|----|------|
| 01 | Hola |
|----|------|
-
- | | |
|----|-----------------------|
| 02 | Qué llevar (y qué no) |
|----|-----------------------|
-
- | | |
|----|---|
| 03 | Los 5 errores que casi todo el mundo comete |
|----|---|
-
- | | |
|----|---|
| 04 | Las palabras que vas a oír todos los días |
|----|---|
-
- | | |
|----|---|
| 05 | Cómo se progresa: de la técnica al sparring |
|----|---|
-
- | | |
|----|--------------------------------|
| 06 | Cómo es una clase, paso a paso |
|----|--------------------------------|
-
- | | |
|----|--------------------------------|
| 07 | Sobre el miedo a que te peguen |
|----|--------------------------------|
-
- | | |
|----|----------------------|
| 08 | Nos vemos en la sala |
|----|----------------------|
-

Qué llevar (y qué no)



Sí lleva

- Ropa deportiva cómoda, que te deje mover brazos y piernas y a la que no le importe sudar.
- Botella de agua y toalla. Aquí se suda de verdad.
- Guantes y vendas, cuando te apuntes. En recepción te asesoramos según lo que vayas a entrenar.
- Protector bucal, para cuando haya contacto.
- Espinilleras, si lo tuyo es el kickboxing. Se pueden comprar en el gimnasio.
- Zapatillas de deporte limpias, que no hayas traído puestas de la calle (si en tu clase se entrena descalzo, te lo dirán al llegar). Chanclas para vestuarios y duchas, siempre.



No lleves

- Anillos, pulseras, cadenas ni pendientes grandes: con guantes y compañeros alrededor, se enganchan.
- Ropa que te impida levantar los brazos con comodidad.
- La idea de que primero tienes que ponerte en forma. Aquí se adapta la intensidad a ti, no al revés.

Sobre el material: por higiene no prestamos guantes ni vendas. Para probar no hace falta comprar nada: ven con ropa deportiva, toalla y agua. Si tienes guantes y vendas, tráelos; si no, escríbenos por WhatsApp antes de venir y te contamos cómo hacemos tu primera clase. Cuando decidas apuntarte, te decimos qué comprar y qué puede esperar a más adelante.

Los 5 errores *que casi todo el mundo comete*

01

Pegar fuerte en vez de pegar bien

Es el impulso de todos: soltar todo desde el primer segundo. Resultado: hombros rígidos, respiración desordenada y, a los dos minutos, los brazos como plomo. Aquí aprendes a pegar bien, no fuerte. La potencia sale mejor cuando la técnica ya está debajo.

02

Aguantar la respiración

Con los nervios, medio mundo bloquea el aire justo cuando golpea. Suelta el aire con cada golpe, sin dramatismos. Quien respira aguanta más rondas y piensa mejor.

03

Bajar las manos cuando te cansas

Pasa a todo el mundo: la guardia empieza arriba y a mitad de ronda se va cayendo. Quien te entrena lo ve antes que tú y te lo recuerda. Con el tiempo te lo recuerdas tú solo/a.

04

Compararte con el de al lado

La persona que ves moviéndose con soltura empezó un día sin saber dónde poner los pies. Cada cual va a su ritmo. Y pregunta lo que no entiendas: se responde siempre, las veces que haga falta.

05

Tener prisa por el sparring

Es la tentación del principiante. El sparring llega cuando técnicamente estás listo/a, y antes hay mucho trabajo que te sirve de verdad. Quien lo adelanta se pierde justo lo que lo hace posible.

Las palabras *que vas a oír todos los días*

Lo mínimo para no perderte cuando el entrenador diga «jab, directo, gancho y vuelves a guardia». Lo dejamos en español siempre que se puede.

Guardia

La postura base: manos arriba protegiendo la cara, codos cerca del cuerpo. Todo empieza y acaba ahí.

Jab

Golpe recto con la mano de delante. Corto, rápido y el más usado.

Directo

Golpe recto con la mano de atrás, con giro de cadera.

Gancho

Golpe curvo que viaja de lado, con el codo doblado.

Uppercut

Golpe de abajo hacia arriba, con el brazo flexionado.

Patada baja / media / alta

Las tres alturas del kickboxing: pierna, cuerpo y cabeza (low, middle y high kick).

Sombra

Boxear solo contra un rival imaginario, sin contacto. Sirve para repasar técnica y ritmo.

Manoplas (paos)

Las almohadillas que sujeta quien te entrena. Golpeas en movimiento y te corrige en directo.

Saco

La bolsa pesada. Para trabajar combinaciones, potencia y resistencia.

Footwork

El juego de pies: cómo avanzas, retrocedes y giras sin tropezar contigo mismo/a.

Round

Un bloque de trabajo cronometrado, con un descanso corto al final. La clase se organiza en rounds.

Sparring

Práctica con otra persona, con reglas y control. No es pelear.

Cómo se progresa: *de la técnica al sparring*

Aquí no se empieza por el final. El camino tiene fases, y cada una prepara la siguiente:

■□□□□ **Técnica.** Guardia, desplazamientos y golpes básicos. Despacio y bien hecho.

■ ■ □ □ □ **Sombra.** Lo mismo, pero solo, sin contacto y con ritmo.

■ ■ ■ □ □ **Manoplas.** Con quien te entrena: ajuste técnico en directo, golpe a golpe.

■ ■ ■ ■ □ **Saco.** Combinaciones, potencia y cardio específico.

■ ■ ■ ■ ■ **Sparring técnico.** Cuando estás listo/a. Siempre con equipo completo, controlado y didáctico.

Un round es el bloque en el que se organiza casi todo: un rato de trabajo a tope y un descanso corto. Al principio parece que el cronómetro corre más despacio.

En kickboxing se suman las patadas a las tres alturas y las rodillas. En MMA entran los derribos y el suelo, con una guardia más abierta que la del boxeo por el riesgo de acabar abajo. Por eso, si empiezas de cero, lo mejor es hacer antes dos o tres meses de kickboxing o jiu-jitsu y después sumar el MMA. No es elitismo: es seguridad, y se aprovecha mejor la clase. Te orientamos en tu primera visita.

Pegar bien, no fuerte: eso es lo que se aprende aquí.

Cómo es una clase, *paso a paso*

0 Llegas 10 minutos antes

Te cambias, saludas a quien da la clase y dices que es tu primera vez. Hay vestuarios y duchas, así que puedes venir antes o después del trabajo. Quien da la clase se fija en quien empieza: es parte de su trabajo.

1 Calentamiento

UNOS 10 MINUTOS

Movilidad y ejercicios para entrar en calor. Si algo te cuesta, se adapta. Nadie está midiendo cuánto aguantas.

2 Sombra y técnica del día

UNOS 20 MINUTOS

Primero trabajas solo, sin contacto: es la sombra. Después, la técnica del día: guardia, desplazamientos y golpes básicos, y patadas en kickboxing. Se explica despacio y se repite.

3 Rondas de saco o manoplas

UNOS 20 MINUTOS

Con las manoplas, quien te entrena sostiene las almohadillas y te corrige sobre la marcha. En el saco trabajas combinaciones. Vas a tu ritmo.

4 Cardio específico

UNOS 10 MINUTOS

Trabajo físico pensado para lo que acabas de aprender. Aquí es donde más se suda, para eso llevas la toalla.

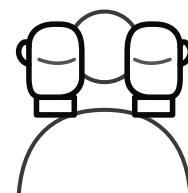
5 Cierre y estiramientos

Estiramientos, un saludo y a la ducha. Mucha gente sale cansada pero con la cabeza más despejada que cuando entró. (Los tiempos son orientativos: cada profe organiza su clase a su manera.)

Sobre el miedo *a que te peguen*

Es la duda que más aparece, y tiene todo el sentido: entrar en una sala donde se golpea da respeto. Lo primero que hay que saber es que aquí nadie te pone contra la lona el primer día. Boxear no es pelearse. Estas son las cinco reglas que lo sostienen:

- 01 El primer día no hay sparring. Se trabaja sombra, técnica, saco y manoplas.
- 02 El sparring aparece cuando técnicamente estás preparado/a, no antes.
- 03 Siempre con protecciones y equipo completo.
- 04 Es técnico: controlado y didáctico, pensado para aprender, no para ganar.
- 05 Nadie te mete en un sparring antes de tiempo: quien te entrena decide contigo cuándo estás listo/a.



GUARDIA

La postura base: manos arriba protegiendo la cara, codos cerca del cuerpo. Todo empieza y acaba ahí.

Las clases son mixtas y hay muchas alumnas que empezaron desde cero. El ambiente es de respeto: sin miradas raras ni comentarios, aquí se viene a entrenar. Y si te preocupa quedar mal, tranquilidad: nadie te mira, todos están demasiado ocupados intentando que no se les caiga la guardia.

Nos vemos en la sala

A

Semana de prueba gratis

Una semana para probar, hablar con quien entrena y decidir después. Sin tarjeta, sin compromiso. Reserva en atlasmataro.com/empieza o por WhatsApp (640 161 946).

B

Empezar en las clases de boxeo, kickboxing o MMA

Si ya lo tienes claro, puedes empezar en las clases de boxeo o kickboxing, donde la mayoría llega desde cero. Escríbenos por WhatsApp y te decimos qué clase de la semana encaja mejor para empezar. Para el MMA, lo mejor es llegar con algo de base: te orientamos en la primera visita.

Reserva tu semana de prueba: atlasmataro.com/empieza ·
WhatsApp 640 161 946

Tu primera clase es solo eso, una clase. Lo demás ya irá llegando, a tu ritmo y con las manos arriba.

El equipo de Atlas Mataró