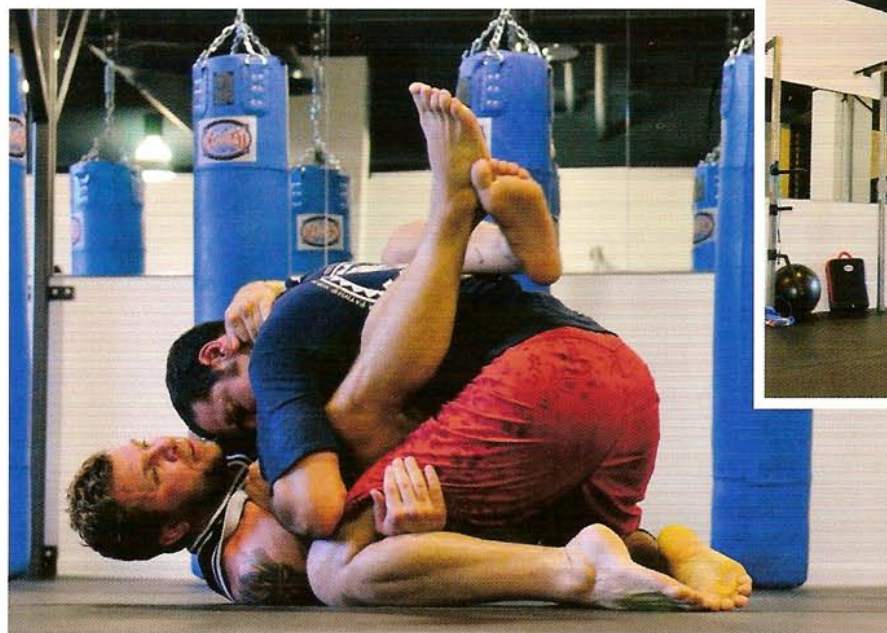
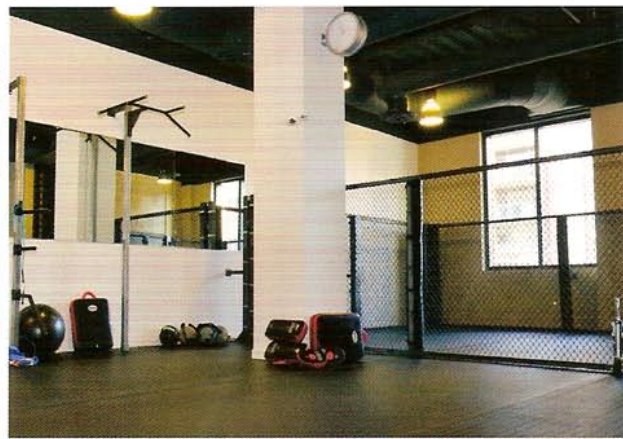


MARTIAL ARTS



Photography: Ryan Llorca



Monday: one hour of cardio on thread mill. Tuesday: one hour of strength training. Wednesday: one hour of cardio on thread mill. Thursday: what's next? Oh right, strength training. Isn't your job routine monotonous enough to also apply it to your workout at the gym? Exercising should be a time to relax, distress and why not, kick some butt (pardon my French). The martial arts program at Fit Athletic Gym is just the ticket for you. In the perfect combination of jiu-jitsu, kick-boxing and haganah, you get a full workout, while acquiring greater agility, discipline and self defense techniques. Mike Altman, a professional world champion kick boxer, is among the program's instructors at Fit Athletic. He assures Nostika the martial arts program is the way to go. "Different martial arts have different strengths they provide and therefore have different weaknesses. So, by combining the martial arts, their different skills and the variety of the workout, you get the over-all best workout possible," says Altman. "Combine that with modern athletic performance conditioning and it's just amazing the changes you make in your body." Basically, this class is a two in one deal, both cardio and strength training.

If your asking yourself, do I need previous experience? The answer is no—you don't need to be Jackie Chan to take this class, but do be prepared to explain some of the bruising at work. Classes are usually 60 to 90 minutes long and tend to be small in size (8-10 people) in order to enforce personal attention. And yes, the classes are open to all, including the ladies. The Haganah class, an art developed by the Israeli forces strictly for self-defense, may be of particular interest. For one, rubber knives and guns are used as props—giving this class a taste of reality. And secondly, its instructor James Cooper, athletic director at Fit, has the highest ranking in Haganah in America. This is an excellent confidence boost while still burning the frappuccino you had for lunch.

In addition, the martial arts department at Fit Athletic recently inaugurated their mix martial arts cage. Not to mention their top-notch facilities specialized for the martial arts program, which includes mats, pads, boxing bags, gloves, dummies and more.

For schedules of Martial Art Program visit www.fitathletic.com

Lunes: una hora de cardio en la corredora. Martes: una hora de pesas. Miércoles: una hora de cardio en la corredora. Jueves: ¿que seguia? Ah si, las pesas. No crees que tu rutina laboral es lo suficiente monótona para que también lo apliques a tu rutina en el gimnasio? Hacer ejercicio debería ser tu momento de escape, para liberar el estrés acumulado durante el día. Porque no hacerlo mientras le das una paliza al instructor, o bueno por lo menos intentas. El programa de artes marciales en Fit Athletic es justo lo que necesitas. Un combinación perfecta de Jiu-jitsu, kick-boxing y haganah, este programa te hará ejercitar tu cuerpo entero, incrementando de la misma manera tu agilidad, disciplina y aprendizaje acerca de técnicas de defensa propia. Mike Altman, un campeón mundial del kick-box profesional, esta entre la lista de instructores reconocidos en Fit Athletic. Le asegura a Nostika que el programa de artes marciales es la mejor opción. "Diferentes artes marciales tienen diferentes fortalezas, así mismo tienen diferentes debilidades. Así que, al combinar las artes marciales, sus distintas técnicas y la variación de cada una, incluyes de esta manera los movimientos necesarios para una rutina completa," comenta Altman. "Además combina eso con acondicionamiento físico moderno y verás los cambios drásticos en tu cuerpo." En otras palabras, esta clase es un dos por uno—una combinación cardiovascular con un acondicionamiento muscular.

Seguramente se esta preguntando si necesita experiencia? La respuesta es no—no necesitas ser Jackie Chan para tomar esta clase, aunque quizá tenga que dar explicaciones en el trabajo acerca de los moretones en su brazo. Las clases generalmente son de 60 a 90 minutos y tiende a ser pequeñas en tamaño (8-10 personas) para una atención más personalizada. Y sí, las clases están abiertas a todos, incluyendo a las damitas como la clase de jiu-jitsu dadas por Jaxon. En particular, la clase de haganah, un arte marcial desarrollado por los israelíes como una forma de defensa propia, puede ser de su interés. Para darle un toque de realismo, se utilizan armas de hule para aprender a utilizarlas con cada movimiento. Y si no fuera poco, el instructor de esta clase, James Cooper, director atlético de Fit, tiene el ranking más alto de haganah en América. Esta clases no solo te da la dosis perfecta de seguridad, aprovechas para quemar el frappuccino que te tomaste durante el almuerzo.

Además de sus reconocidos instructores, Fit también cuenta con unas instalaciones de alta calidad para este programa. Además de bolsas de boxeo, guantes y tapetes, el departamento de artes marciales recién estrenó una aula especial.