



**E-BOOK
ARTES
MARCIAS**

INTRODUÇÃO

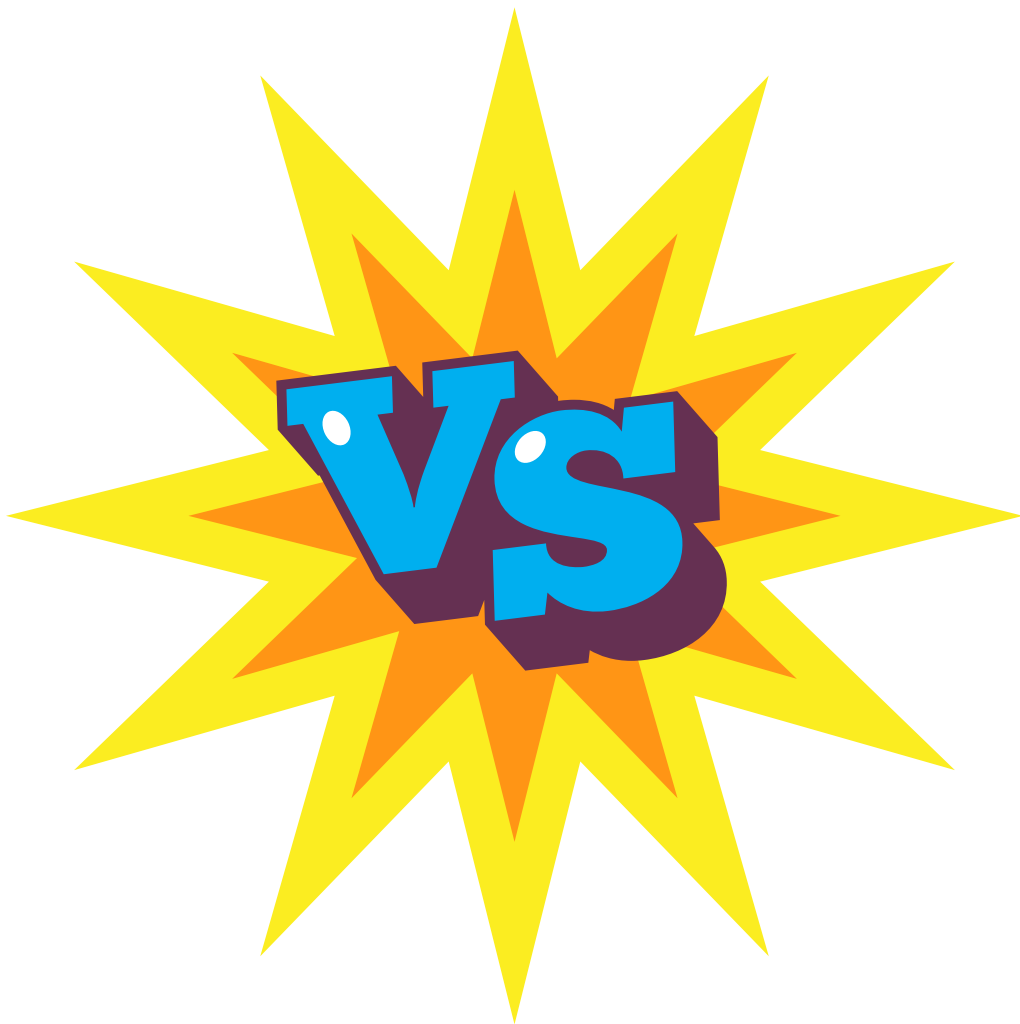
As lutas são umas das atividades físicas mais antigas, elas existiam muito antes de serem consideradas como esportes. Os seus conceitos básicos estão fundamentados na defesa e ataque, como forma de demonstrar superioridade em um confronto de igual para igual. Há registros desse tipo de atividade em praticamente todas as eras da humanidade, desde os babilônios, passando por gregos até a atualidade.

E é sobre elas que iremos falar nesse e-book! A sua disseminação e o grande número de adeptos tem aumentado consideravelmente nos últimos tempos. Um dos fatores que proporcionaram o seu crescimento foi a inserção das lutas no ambiente das academias, ao estar no mesmo lugar onde a maioria das pessoas pratica outros tipos de exercício, a adesão se tornou maior.

Veremos por meio desse e-book que as lutas são procuradas como forma de suprir tanto necessidades físicas, como o emagrecimento e a definição do corpo, quanto para melhorar a concentração, fortalecer seus valores e até desafiar-se a si mesmo. Cada modalidade de luta pode influir mais ou menos em cada um desses aspectos.

INTRODUÇÃO

Iremos entender o porquê desse interesse em utilizá-las como atividade física e quais os benefícios que a sua prática pode proporcionar. Você certamente já ouviu falar ou até já praticou algum tipo de luta, quer saber quais as modalidades que tem mais adeptos e por quê? Iremos contar tudo sobre as lutas aqui. Mas primeiro, que tal conhecer um pouco do seu surgimento? Continue lendo e descubra coisas surpreendentes sobre as lutas!





**A HISTÓRIA
POR TRÁS
DAS LUTAS**

A HISTÓRIA POR TRÁS DAS LUTAS

Antes de começarmos a falar sobre lutas é importante esclarecer que elas não são brigas. A luta é o combate individual e/ou grupal de pessoas que passaram por treinamentos que se igualam quanto às regras de detalhes a serem seguidos. A variação entre os oponentes consiste no nível de domínio das técnicas e de suas habilidades. É o que diferencia as lutas das brigas, essas últimas são realizadas sem objetivos específicos e/ou regras.

Sabe-se que a China foi o berço das primeiras lutas, nas quais eram explorados mais do que as habilidades físicas dos lutadores que também tinham sua mente treinada. A partir daí foi compreendida a necessidade do autocontrole e a da disciplina em um embate, para se obter a vitória ante o oponente.

O avanço da sociedade e muitas vezes como forma de expressar a diversidade cultural, fez com que várias modalidades de lutas fossem se desenvolvendo ao longo do tempo, sempre ligadas a uma filosofia de vida fundamentada no respeito e na autodefesa. Por meio dessas ferramentas, pode-se trabalhar a mente e o corpo de forma indissociável em busca do desenvolvimento pleno dos seus praticantes.

A HISTÓRIA POR TRÁS DAS LUTAS

A disseminação das lutas foi crescendo ao longo do tempo até alcançar patamares extremamente numerosos de praticantes das mais diversas modalidades. Atualmente, as lutas estão ganhando espaço em outros lugares, como em academias, e ganhando cada vez mais adeptos devido aos seus benefícios tanto físico como mentais.

No Brasil, pode-se observar esse avanço pela quantidade de adeptos ocasionais, que superam a marca de dois milhões de praticantes apenas na modalidade do judô. Incrível não é? As lutas já não tem um público selecionado, elas podem ser praticadas por qualquer pessoa em diversos espaços, desde que atendam as demandas da modalidade quanto a equipamentos, infraestrutura, e, sobretudo a qualificação do professor/mestre para transmitir os conhecimentos técnicos da luta.

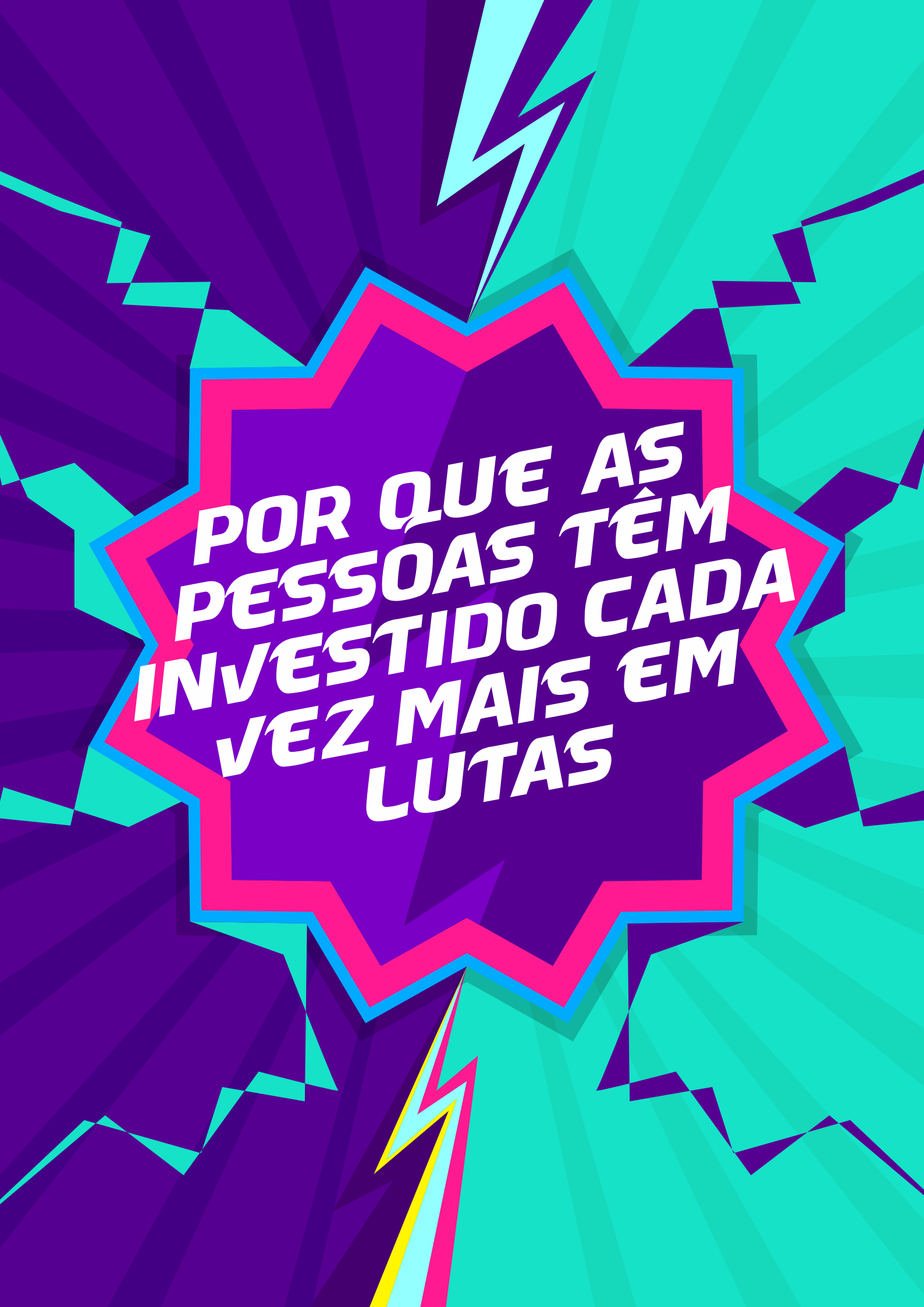
Embora ainda ocorra a contínua associação das lutas com violência, nas academias elas são praticadas de acordo com os limites de cada aluno e as aulas são realizadas de modo com que ninguém sofra lesões graves durante o treino. Apesar de em algumas modalidades serem realizados alguns combates e competições, o principal objetivo é o ensinamento do esporte e a transmissão de valores como respeito, trabalho em equipe e autocontrole.

A HISTÓRIA POR TRÁS DAS LUTAS

Apesar de em algumas modalidades serem realizados alguns combates e competições, o principal objetivo é o ensinamento do esporte e a transmissão de valores como respeito, trabalho em equipe e autocontrole.

Cada modalidade proporciona benefícios específicos para a saúde física e mental. A consulta a um profissional especializado pode auxiliar na escolha da modalidade que melhor se adequa aos seus objetivos e limitações. Um dos principais fatores que tornam a luta uma excelente forma para a melhoria da qualidade de vida é o fato dela poder ser praticada de maneira prazerosa.





**POR QUE AS
PESSOAS TÊM
INVESTIDO CADA
VEZ MAIS EM
LUTAS**

POR QUE AS PESSOAS TÊM INVESTIDO CADA VEZ MAIS EM LUTAS

Independente da modalidade pela qual a luta é praticada quer seja boxe, muay thai, kung fu, jiu jitsu, capoeira, judô, enfim, ela pode trazer inúmeros benefícios para a saúde de qualquer pessoa. E é por causa desses benefícios que essa forma de atividade física é cada dia mais procurada. Ela pode contribuir para o controle de peso, alívio do estresse e até para coordenação motora e flexibilidade.

Apesar serem consideradas atividades bruscas, a sua execução tem sido constantemente adaptada para outros espaços, e por isso passaram a ganhar versatilidade em locais como academias. Entretanto, é válido ressaltar que o fato de saírem dos seus locais de prática de origem, elas não perderam as suas principais características.

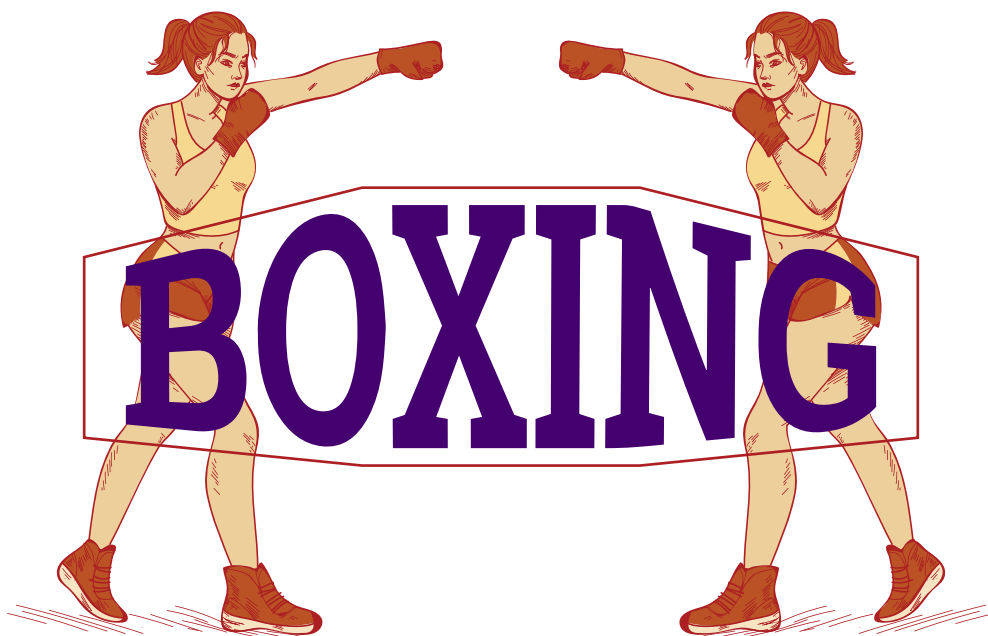
Na academia, a execução é feita por meio de professores que conhecem e dominam a técnica e que costumam explorar ao máximo o potencial dos alunos e o objetivo da luta. Diante deste contexto, elaboramos uma lista para exemplificar de forma mais objetiva como a adoção da prática dessa modalidade pode trazer benefícios para a sua vida e saúde. Confira!

AUMENTA A RESISTÊNCIA CARDIORRESPIRATÓRIA

Quando praticada regularmente, a luta pode contribuir de forma significativa para a construção e fortalecimento de uma resistência cardiorrespiratória. Esse é caracterizado um dos maiores benefícios das lutas marciais.

DESENVOLVE A DISCIPLINA

Cada modalidade de luta possui um conjunto de regras específicas de conduta que são ensinados pelos professores e/ou mestres, no qual influenciam positivamente o comportamento dos praticantes. É válido ressaltar que essa disciplina não está ligada apenas ao treino, como também no sentido de você ser estimulado a não perder o treino, pois ficaria em desvantagem se comparado aos demais integrantes que são mais assíduos.



MELHORA O BEM ESTAR

O bem estar é um dos principais benefícios obtidos pelos praticantes de luta, não é a toa que esse é um dos aspectos mais tratados pelos professores e/ou mestre durante todo o treinamento que incentivam seus alunos sobre a importância de ter um corpo são através da alimentação e rotina de sono como também, a melhoria da sua mentalidade frente os desafios da vida. A melhoria dos aspectos citados acima ocorre também porque você passa a ter consciência e tende a controlar melhor os seus excessos ao pensar em não prejudicar o seu desempenho e, conseqüentemente, ficar em uma condição inferior a do seu oponente.

MELHORA OS PROBLEMAS DE SAÚDE

As lutas também podem contribuir para a melhoria de diversos problemas de saúde, assim como prevenção de algumas doenças, como pressão alta, controle do colesterol, gastrite, dentre outros. No entanto, é necessário que você realize uma consulta com o médico antes de iniciar a prática.

MELHORA OS PROBLEMAS DE SAÚDE

É de extrema importância explicar ao seu professor e/ou mestre quais são os problemas de saúde preexistente, pois assim ele irá elaborar um treino diferente quanto à intensidade e tipos de movimentos. Ao ser praticado em academias, tem-se a vantagem de ter um profissional especializado que poderá adequar da melhor forma possível o seu treino.

PODE SER PRATICADO EM TODAS AS IDADES

É uma atividade que não distingue por idade, independente da sua faixa etária ou sexo, você pode praticar algum tipo de luta. Para quem tem vergonha e/ou receio de iniciar a prática devido a idade, algumas academias organizam as turmas de acordo com a faixa etária e outras ainda podem contar com a possibilidade de se executar o treino de forma individual.

Em algumas academias costuma-se separar os praticantes de luta em três grupos distintos, a saber: os que praticam para manter a forma física; quem pretende levar a luta mais a sério e se tornarem atletas; e os que desejam serem professores.

AUMENTA A FLEXIBILIDADE DO CORPO

Antes do treino são realizados aquecimentos musculares que incluem exercícios de flexibilidade. E após a execução são feitos movimentos para alongamento dos músculos. Com a prática regular da luta e conseqüentemente dos exercícios prévios e posteriores ao exercício físico, a sua flexibilidade irá aumentando gradativamente.

Existem algumas modalidades de lutas que proporcionam um considerável aumento da flexibilidade devido aos movimentos que são realizados durante a prática. Assim como, alguns professores de academia modificam os alongamentos e aquecimentos para estimular ainda mais o desenvolvimento da flexibilidade dos alunos.

FORTALECE OS MÚSCULOS

Um dos grandes benefícios da prática das lutas é o fato do treino trabalhar com diversos grupos musculares, o que proporciona um alívio do estresse, além de ser uma ótima forma de descontar a raiva, frustração e demais sentimentos ruins. Isso ocorre em sua maioria, devido aos movimentos que são realizados durante o treino, sobretudo quando se trata de lutas que envolvem chutes e socos mais diretos, como no boxe e muay thai.

MELHORA O AUTOCONTROLE E A AUTOESTIMA

Como se pode observar, a prática regular da luta pode contribuir de forma significativa tanto para a sua saúde física como mental. Quando praticada em uma academia você ainda terá a vantagem de contar com um profissional especializado que poderá modificar o seu treino de acordo com as suas necessidades e limitações. Não há desculpas para não praticar uma atividade física como essa. Mude agora a sua rotina e conseqüentemente a sua qualidade de vida! Escolha uma modalidade de luta e desafie-se.



MELHORA A AGILIDADE

A agilidade é muito estimulada durante os treinos, por meio deles você aprende a estar sempre alerta e ainda ter reflexos mais rápidos. A depender da modalidade de luta que se deseja praticar, esse estímulo pode variar quanto à intensidade e o tempo para ver os resultados.

MELHORA O AUTOCONTROLE E A AUTOESTIMA

A prática regular de uma modalidade de luta ensinará você a ter mais autocontrole e desenvolver e/ou fortalecer a sua autoestima. Isso ocorre por que você passa a adquirir o poder de saber se defender e como utilizar a força sobre outra pessoa, logo se torna mais responsável por isso. Ainda quanto a autoestima, ela também será melhorada devido as mudanças que você irá perceber no seu corpo, como a perda de peso e o crescimento e/ou definição muscular.



**AS SETE
MELHORES
MODALIDADES
DE LUTA**

AS SETE MELHORES MODALIDADES DE LUTA

Boxe, muay thai, jiu jitsu, essas são algumas das modalidades de luta que mais tem invadido as academias. A necessidade de inserir outros tipos de atividades físicas que vão além das conhecidas aulas de aeróbica e a musculação ocorreu, sobretudo, devido a grande demanda de pessoas que procuram novas formas para se exercitarem.

Um dos motivos que acarretam no aumento da procura das modalidades de luta nas academias é a sensação de bem-estar físico e mental que elas proporcionam, além dos benefícios que citamos no item anterior. Elas são conhecidas pela capacidade de melhorar de forma considerável o estresse e provocar o aumento da autoestima, necessidades tão comuns atualmente.

Especialistas comprovam que diferentes tipos de luta trazem diversos benefícios para a saúde, o físico e até para as relações sociais. Esse último melhora devido à sociabilização e autoconfiança que a prática proporciona, sobretudo quando são realizadas em conjunto com outras pessoas.

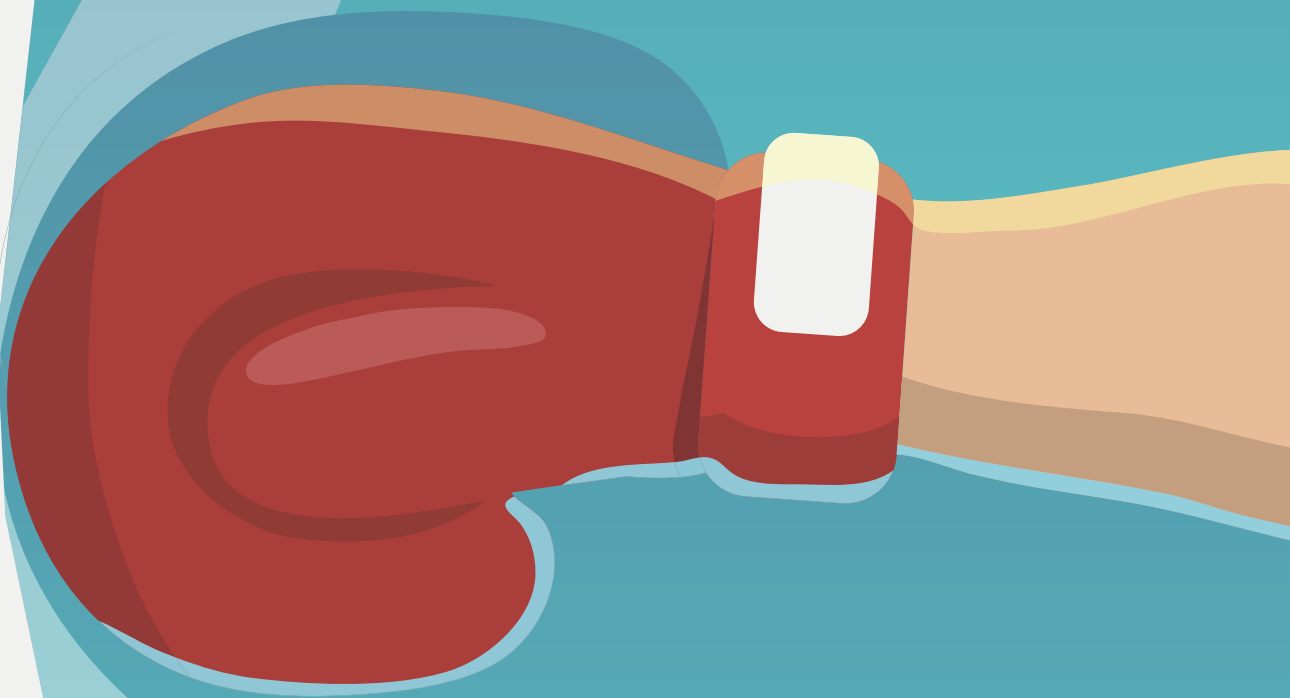
AS SETE MELHORES MODALIDADES DE LUTA

Além de serem consideradas técnicas de combate e de defesa pessoal, elas são uma excelente terapia e indicadas para pessoas de todas as idades que necessitam desenvolver melhor o seu equilíbrio e concentração. A melhor idade para começar a praticar uma luta é a que você tem agora, quanto antes você começar, melhor.

Não está acostumado (a) a incluir a luta na sua rotina de exercícios? Gostaria de começar a mudar essa realidade? Para você que quer começar a treinar e ainda não escolheu qual a melhor modalidade para o seu objetivo, nós selecionamos as 7 mais procuradas para você escolher a que mais lhe interessa. Falaremos um pouco sobre cada uma, os benefícios, o tempo médio para poder ver os resultados, dentre outras coisas. Vamos escolher a atividade que irá melhorar não só a sua saúde como a sua vida?



BOXE



BOXE



Atualmente é uma das lutas mais procuradas tanto por homens quanto por mulheres. É uma luta que proporciona o aumento da sensação de segurança pessoal, é muito comum que as pessoas procurem essa modalidade pelo desejo de aprender a lutar e saber se defender. É uma modalidade que trabalha com todo o corpo e ainda pode ser considerada uma forma de descarregar os problemas e frustrações que permeiam o dia a dia. Com isso, gostaria de conhecer mais sobre essa luta? Confira de que forma ela pode te beneficiar:



BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

Seu nível de estresse é muito alto? Então você não poderia deixar de praticar essa luta. Essa modalidade melhora o condicionamento físico por proporcionar um trabalho cardiorrespiratório excelente, além de exercitar a coordenação motora e a concentração. Devido aos movimentos realizados no treino, ela proporciona uma boa forma de liberar o estresse e as cargas do dia a dia.

BOXE



BENEFÍCIOS PARA O FÍSICO

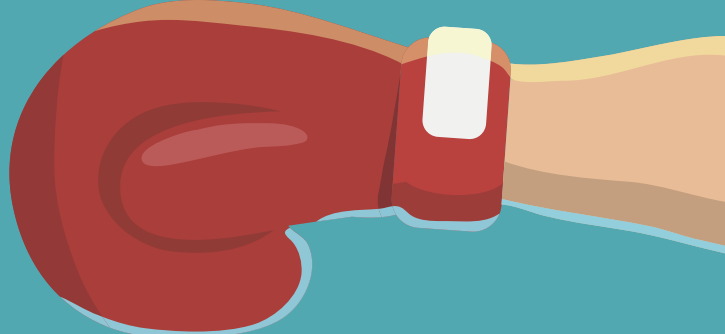
Quer emagrecer? De acordo com especialistas nessa modalidade de luta, através do boxe é possível reduzir consideravelmente os percentuais de gordura. Quer definir os músculos? O boxe melhora a resistência muscular e ainda define as regiões do abdômen e dos membros superiores.



PARA QUEM É INDICADO

O boxe pode ser adequado para pessoas de diversas idades, não há restrição quanto a isso quando a pessoa passou por uma avaliação médica e foi liberada para praticar a atividade. Geralmente, apenas as pessoas que tem problemas nas articulações ou cardíacas são impedidas de praticar o boxe.

BOXE



COM QUE FREQUÊNCIA DEVE SER PRATICADO

O ideal é manter uma frequência regular de duas a três vezes por semana, em dias alternados. Assim, a musculatura trabalhada durante os treinos terão um bom período de tempo para se recuperarem e se desenvolverem melhor.



QUANDO OS RESULTADOS COMEÇAM A APARECER

Quando praticado regularmente e associado a alimentação e hábitos de vida saudáveis, os resultados levam em média de três a seis meses para serem notados. É válido lembrar que cada organismo reage de forma diferente, esse período de tempo pode ser maior ou menor para cada pessoa.



MUAY THAI

MUAY THAI



Muitas pessoas consideram essa luta tailandesa agressiva, mas além de poder ser adaptada para o público de academias por exemplo, ela proporciona diversos benefícios para o corpo que fazem com que todo o esforço que ela exige valha a pena. Alguns dos principais objetivos são a flexibilidade e a possibilidade de trabalhar todo o corpo, quer saber mais sobre o muay thai? É só seguir os próximos itens:



BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

É uma das melhores formas de trabalhar o condicionamento físico, sobretudo por se tratar de uma atividade aeróbica de alto rendimento. O muay thai ainda auxilia os aspectos psicológicos, uma vez que com as regras da luta você aprende a encarar o adversário, assim como os desafios e dificuldades do dia a dia.

MUAY THAI



BENEFÍCIOS PARA O FÍSICO

Essa modalidade de luta é famosa por utilizar oito diferentes armas durante o combate, a saber: os punhos, joelhos, canelas e cotovelos. Pensando nisso, você pode ter uma ideia de como o seu corpo será trabalhado durante os treinos? Eles podem chegar a durar 1h30min. As aulas são extremamente dinâmicas, nas quais são utilizadas sequências de golpes, além de outros exercícios físicos durante o aquecimento, como corridas, flexões e abdominais, que contribuem para fortalecer a musculatura e a definir o corpo. Sabia que você pode chegar a perder mil calorias por aula?

MUAY THAI



PARA QUEM É INDICADO

Essa modalidade de luta é especialmente indicada para aquelas pessoas que desejam ganhar força e estabilidade muscular no abdômen, lombar e cintura, ela ainda pode aumentar o condicionamento físico e a capacidade de praticar exercícios físicos sem cansar. Ao praticar esse tipo de luta podem-se sentir mudanças até nos esforços realizados no dia a dia. Além de ser uma forma de librar tensões e energias, ela ainda estimula a liberação natural de GH, que é o hormônio responsável pela longevidade.



COM QUE FREQUÊNCIA DEVE SER PRATICADO

De acordo com alguns especialistas na área, ao praticar muay thai regularmente, três vezes por semana e com o auxílio de uma alimentação saudável, é possível perder cerca de 4 kg por mês. Para algumas pessoas e a depender do metabolismo, esse número pode aumentar ainda mais.

MUAY THAI



QUANDO OS RESULTADOS COMEÇAM A APARECER

Tendo em vista o alto grau de intensidade do treino, na qual você pode chegar a gastar mais de mil calorias em uma única aula, com a realização de uma série de repetições de golpes em sacos de areia e sincronizados, você pode começar a perceber os resultados quanto à diminuição das suas medidas em poucas semanas. É válido ressaltar que o resultado dependerá do seu grau de comprometimento com os treinos e alimentação.



柔術

JIU JITSU

JIU JITSU



Você sabia que essa luta também é conhecida como um jogo de xadrez humano? Sabe por quê? Ela é uma arte marcial que estimula e é baseada no raciocínio lógico e inteligência, para você poder evoluir no Jiu Jitsu também terá que evoluir sua capacidade mental e psicologia. A luta também é utilizada como uma ferramenta para manutenção e o desenvolvimento do caráter, autocontrole, equilíbrio mental, entendimento e respeito às hierarquias.

Todos os valores acima citados são trabalhados durante cada treino, assim como a doutrina da arte suave. São ensinamentos que você não deixará no treino e levará para toda a sua vida. Quer saber outros benefícios? Confira os itens abaixo:

柔術

JIU JITSU



BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

O Jiu Jitsu proporciona uma série de benefícios para a saúde, a saber: acelera o metabolismo; aumenta a resistência; melhora a capacidade cardiovascular e respiratória; aumenta a flexibilidade e os reflexos; desenvolve a coordenação motora e ainda ajuda no controle emocional e a acalmar os ânimos e desinibir as pessoas que sofrem com o excesso de timidez.



BENEFÍCIOS PARA O FÍSICO

Durante o treino são utilizados exercícios de alongamento que melhoram a flexibilidade que é necessária para executar os movimentos de ataque e defesa. Por meio de uma série de movimentos específicos do jiu jitsu, ocorre a grande redução de percentual de gordura de quem o pratica e ainda pode melhorar a resistência e a força muscular.

JIU JITSU



PARA QUEM É INDICADO

Quer definir o abdômen? Então comece agora mesmo as suas aulas de Jiu Jitsu! Por ser um exercício de aquecimento e aeróbico, a maioria dos seus movimentos trabalha principalmente a área do abdômen. É recomendado para aqueles que desejam melhorar suas habilidades motoras e senso de espaço. Sua prática exige muita habilidade motora para a realização dos movimentos.



COM QUE FREQUÊNCIA DEVE SER PRATICADO

O ideal é que o treino seja praticado de duas a três vezes por semana em dias alternados, dessa forma é possível obter melhores resultados sem forçar a musculatura em excesso.

JIU JITSU



QUANDO OS RESULTADOS COMEÇAM A APARECER

A perda de calorias dessa modalidade de luta pode chegar a ser superior a do Muay Thai, chegando a 1.500 calorias por aula! Por esse motivo, resultados consideráveis quanto a perda de gorduras podem surgir no quarto ou sexto mês de treino regular e sempre que associado a uma alimentação saudável.

柔術



JUDÔ

JUDÔ



Essa modalidade de luta tem origem japonesa e uma das suas principais características é a contribuição para o desenvolvimento do corpo, equilíbrio, agilidade e da velocidade. Mas não se limita a benefícios físicos, também pode atuar no comportamento, sobretudo no que diz respeito a solidariedade, respeito ao próximo e a humildade. Quer saber para quem esse tipo de luta é indicado? Seus benefícios? Confira os itens abaixo:



BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

O treino contribui em diversos aspectos para a saúde, tanto melhora a coordenação motora e a perda de peso, como beneficia a saúde mental ao fortalecer as relações com outras pessoas e o relaxamento.

JUDÔ



BENEFÍCIOS PARA O FÍSICO

Ao praticar essa luta, você terá oportunidade de melhorar o seu condicionamento físico e ainda ganhar força. Isso ocorre porque os golpes que são realizados durante o treino fazem com que todos os músculos sejam trabalhados, especialmente as pernas, braços e abdômen. Você ainda pode sentir melhorar no que se refere a elasticidade e resistência.



PARA QUEM É INDICADO

O judô é indicado para todas as idades, quem quiser melhorar o seu condicionamento físico não poderia deixar de praticar. Lembrando que o ideal é que antes de iniciar os treinos você passe por uma avaliação médica para poder aproveitar ao máximo o que essa modalidade de luta tem a oferecer.

JUDÔ



COM QUE FREQUÊNCIA DEVE SER PRATICADO

Para garantir o alcance dos seus objetivos recomenda-se a prática por pelo menos três vezes na semana em dias alternados. Realizando treinos regulares de 1h30min cada, você pode chegar a gastar 800 calorias por aula.



QUANDO OS RESULTADOS COMEÇAM A APARECER

Os resultados do judô só começam a aparecer por meio de uma prática regular aliada a uma boa alimentação. Para obter os melhores benefícios deve haver comprometimento, com isso, os resultados podem levar de 4 a 6 meses em aparecer, sendo que os de caráter mental e espiritual surgem antes desse tempo.



KARATÉ

KARATÊ



Anda impaciente? A prática do karatê pode te ajudar a desenvolver a paciência, assim como a concentração e a espiritualidade. Quer saber os seus benefícios para o corpo? Um deles é a prevenção ao desenvolvimento de doenças e enfermidades. Além de ter outras influencias no seu comportamento, que você poderá descobrir nos próximos itens:



BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

Os benefícios do karatê para a saúde são inúmeros, dentre eles podemos destacar: o aumento da resistência dos ossos, melhoria da capacidade pulmonar, além do fortalecimento do coração e vasos sanguíneos. Quanto a saúde mental, ele proporciona o controle dos aspectos emocionais, desenvolve a disciplina e melhora a concentração.

KARATÊ



BENEFÍCIOS PARA O FÍSICO

Quer emagrecer? Essa luta é uma ótima opção, pois em cada treino é possível queimar cerca de 800 calorias! O ganho de massa magra e definição de músculos são as principais vantagens adquiridas pelos treinos de karatê uma vez que, durante eles são exigidos muito trabalho físico de todo o corpo que se torna mais firme e definido.



PARA QUEM É INDICADO

Devido as suas características e a possibilidade de desenvolver e fortalecer a autoconfiança, a coordenação motora e funcionar como defesa pessoal, ela é indicada tanto para crianças quanto para adultos de qualquer idade. Sempre e quando passarem por uma avaliação médica que os permita praticar essa modalidade de luta.

KARATÊ



COM QUE FREQUÊNCIA DEVE SER PRATICADO

É recomendada a prática do karatê de 3 a 4 vezes por semana em dias alternados, assim você não só obterá melhores resultados quanto ao emagrecimento e/ou definição muscular, como também se beneficiará do aumento da flexibilidade.



QUANDO OS RESULTADOS COMEÇAM A APARECER

Quando associado a uma alimentação e hábitos de vida saudáveis, os benefícios do karatê podem ser observados de forma mais evidente em dois ou três meses. Esse tempo também poderá variar de acordo com a frequência com que os treinos são realizados e o organismo de cada pessoa.





Essa luta tem como principal ação o chute, por isso é uma excelente opção para quem quer desenvolver bem os membros inferiores. Assim como a maioria das lutas o taekwondo auxilia na melhora da resistência e do equilíbrio. Ele ainda apresenta diversos outros benefícios, vamos descobrir quais? São eles:



BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

O taekwondo traz diversos benefícios para a saúde, as mais destacadas são as relacionadas não só a melhora cardiovascular, mas a flexibilidade, velocidade, vigor, equilíbrio e principalmente o desenvolvimento da coordenação das pernas. Por se tratar de uma modalidade praticada em grupos ela permite maior socialização entre os alunos, o que evita a sensação de isolamento.



BENEFÍCIOS PARA O FÍSICO

Observa-se o maior desenvolvimento e melhora do abdômen e membros inferiores naquelas pessoas que praticam essa modalidade de luta. Durante o treino é preciso deferir uma série de chutes, válidos apenas da cintura para cima, e para tanto é preciso ter flexibilidade, equilíbrio além de força e velocidade



PARA QUEM É INDICADO

É indicado tanto para homens e mulheres em diversas idades, o taekwondo tem sua própria forma de graduação e definição dos níveis daqueles que praticam a luta e são definidos por faixas. Diante disto, independente da idade, o professor dessa modalidade verifica em que nível está o aluno e adequa o treino de acordo com a sua capacidade e/ou evolução.



COM QUE FREQUÊNCIA DEVE SER PRATICADO

Para tirar maior proveito dessa modalidade de luta, especialistas recomendam a prática de pelo menos três vezes por semana e em dias alternados. Assim, será possível obter melhores resultados, sobretudo devido ao tempo necessário para descanso dos músculos.



QUANDO OS RESULTADOS COMEÇAM A APARECER

Os resultados da prática dessa luta podem ser visualizados a partir do terceiro mês de treino, sempre que associada a uma alimentação saudável. Uma informação interessante sobre os resultados é que o professor pode avaliá-los e fazer a evolução das faixas segundo os seus avanços, tanto físicos quanto os técnicos.



KRAV MAGA

KRAV MAGA



Devido as suas características, essa modalidade de luta é mais considerada uma forma de defesa pessoal do que uma arte marcial em si. Trata-se de uma técnica de origem israelense e pode ajudar muito para quem deseja fortalecer os músculos e melhorar o seu condicionamento físico.



BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

Além de ser uma forma de defesa pessoal, e com isso acarretar benefícios como a melhora da coordenação motora, da agilidade e do raciocínio, o krav maga também influi de forma positiva na saúde, uma vez que estimula o trabalho cardiovascular, a resistência, força e agilidade dos praticantes dessa modalidade de luta.

KRAV MAGA



BENEFÍCIOS PARA O FÍSICO

Os exercícios de força, velocidade e coordenação que são realizados durante o treino, associados a abdominais, alongamentos, flexões dentre outros, formam um conjunto de movimentos que não só visam atingir de forma eficaz ao possível agressor, como refletem diretamente na definição do corpo. Imagina a quantidade de calorias perdidas em um único treino? Cerca de 1000! Se você quer definir e/ou emagrecer não pode deixar de fazer krav maga.



PARA QUEM É INDICADO

Por se tratar de uma forma de defesa pessoal, o krav maga é indicado para pessoas de todas as idades e sexos. No entanto, não é dispensável a avaliação médica para a liberação da prática dessa modalidade de luta.

KRAV MAGA



COM QUE FREQUÊNCIA DEVE SER PRATICADO

O ideal é que os treinos sejam realizados duas vezes na semana com a duração de uma hora. Durante esse período de tempo, você poderá fazer simulações de situações de ataques simples que irão evoluir gradativamente. É importante destacar que não há competições entre alunos nesse tipo de luta, visto que o foco é na defesa pessoal.



QUANDO OS RESULTADOS COMEÇAM A APARECER

Assim como qualquer outro tipo de luta, apenas a sua realização não é suficiente para o alcance dos objetivos que você deseja, sendo assim a mudança de hábitos e alimentação para algo mais saudável é imprescindível para que os benefícios e resultados comecem a surgir. No caso do krav maga isso pode levar cerca de 4 a 6 meses.



Atenção! É importante que antes de começar a praticar qualquer tipo de modalidade de treino, certificar-se da qualificação do professor, como forma de assegurar que ele está preparado para transmitir as técnicas que a luta requer.

CONCLUSÃO

Então, depois de saber tudo sobre lutas, seus benefícios e que você pode realizá-las na própria academia, vai continuar apenas com as famosas três séries de cada exercício? Vai recomeçar aquele projeto verão de todo ano que começa e nunca termina como você queria? Vai continuar fazendo apenas aqueles treinos solitários em cada máquina? Ao iniciar o treino de alguma modalidade de luta você não só poderia mudar essa realidade como alcançar os seus objetivos de forma mais dinâmica.

Começar a prática de uma luta é uma alternativa mais emocionante e divertida que você poderia encontrar para aprimorar a sua saúde tanto física quanto mental. Como podemos observar os ensinamentos que são passados durante a prática da modalidade irão fazer com que você aprimore a sua forma de ser, assim como a maneira com que você se relaciona com as outras pessoas e encara as adversidades. Sair da esteira e correr para um tatame, por exemplo, pode fazer com que você comece a se desafiar e perceba que com esforço pode alcançar limites até então inimagináveis.

CONCLUSÃO

Na luta, em alguns momentos o seu próprio corpo e sua mente poderão ser as suas armas, e em outros o seu maior desafio. Nenhum treino será igual ao outro, como ocorre com a musculação onde as únicas mudanças são relacionadas a séries e a sua carga.

Como podemos observar, se o seu objetivo é emagrecer, o treino de lutas pode auxiliar na eliminação de gorduras e na obtenção de massa muscular. Um bom condicionamento físico é essencial para que a prática qualificada da modalidade de luta seja realizada, por isso os treinos exigem muita resistência, agilidade e força de quem o pratica.

Os exercícios aeróbicos e funcionais estão sempre presentes, mesmo com a variação no método de preparar o aluno para a prática da luta, cada treinador irá adequar o treino para o nível do praticante, para fazer com que ocorra o aumento de massa muscular sem que ele perca a agilidade que é fundamental para qualquer lutador. Devido a essas características, a maioria das modalidades como o muay thai chega a atingir um gasto calórico de até 1000 calorias por sessão de treino.

CONCLUSÃO

Um ponto a ser destacado é o fato de que a prática de lutas oferece aos alunos a possibilidade de desenvolver técnicas de defesas pessoais que nunca seriam aprendidas em treinos de musculação, onde o foco é no desenvolvimento do músculo, mas não na sua utilidade diante de uma possível situação de risco. Apesar de não excluir essa última forma de treino, as lutas estão se tornando cada vez mais comuns em academias o que possibilita a complementariedade das diversas formas de melhorar o condicionamento físico.

É válido ressaltar que as lutas priorizam os aspectos mentais de seus praticantes, visto que ela começa internamente, é preciso estar concentrado antes mesmo de fazer o primeiro movimento. Nesse sentido, o equilíbrio e o foco são essenciais, pois sem eles o lutador estará destinado ao fracasso quanto à realização de uma técnica. E esses ensinamentos não ficam presos nas quatro paredes de uma academia, eles são levados para o dia a dia, e aplicados quando você mais precisa.

CONCLUSÃO

É possível perceber uma mudança desde o primeiro dia em que se inicia um treino de luta, pois lhes são ensinados tanto o valor do respeito quanto a disciplina. O simples ato de saudar o professor/mestre desencadeia uma nova percepção de respeito por aquele que tem mais conhecimento que você, assim como as punições que se estará sujeito por descumprimento de alguma regra proporcionará o desenvolvimento e fortalecimento da disciplina.

Você não aprenderá no treino de musculação o que pode ser aprendido em um treino de luta, pois neste último você irá muito além da questão física de emagrecer ou definir o corpo. Você aprenderá valores e novas formas de conduta que serão levados por toda a sua vida. Pense nisso antes de decidir praticar alguma modalidade de luta.