

**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.

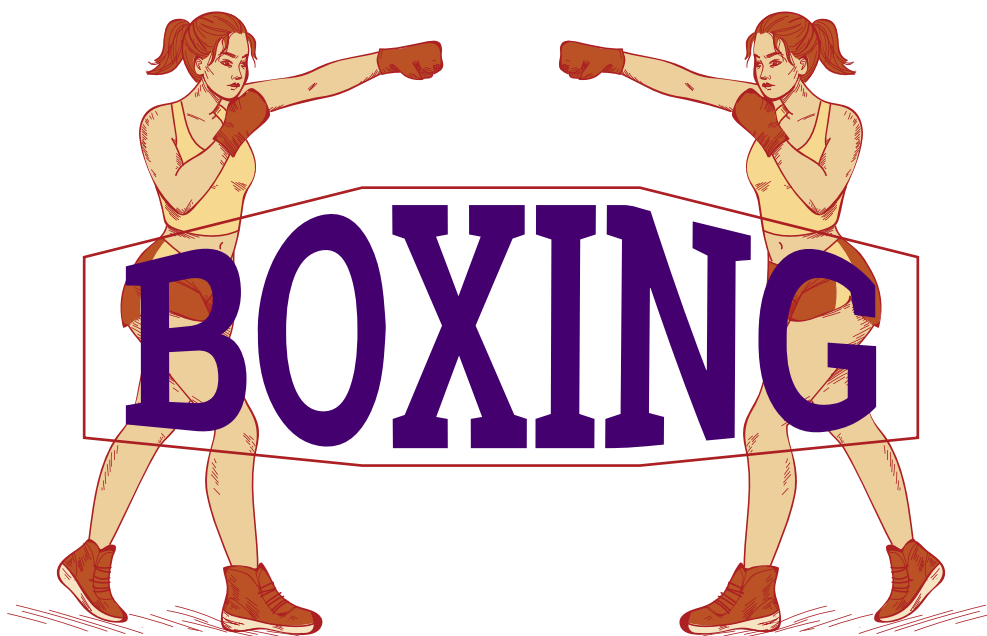
Na academia, a execução é feita por meio de professores que conhecem e dominam a técnica e que costumam explorar ao máximo o potencial dos alunos e o objetivo da luta. Diante deste contexto, elaboramos uma lista para exemplificar de forma mais objetiva como a adoção da prática dessa modalidade pode trazer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



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.



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.