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 a luta, 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 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.