

Conheça os benefícios da prática de algumas lutas

Educação Física

Enviado por:

Postado em:05/04/2010

Os exercícios promovem uma rápida eliminação das substâncias nocivas e os médicos crêem que 90% das moléstias são causadas pela má circulação dessas substâncias.

Jiu Jitsu Os benefícios do jiu jitsu são muitos, tanto no plano físico como no psicológico. É uma luta de contato, exigindo que haja muita concentração ao oponente e respostas rápidas do corpo. A luta exige um esforço físico intenso e crescente. Bons lutadores conseguem reflexos na casa de milésimos de segundos. Muay Thai É uma luta com mais de dois mil anos de existência criada pelo povo tailandês como forma de defesa nas suas guerras. A prática dessa luta traz inúmeros benefícios. O exercício acelera a circulação e faz com que o curso sanguíneo seja mais rápido. Os chutes circulares e os chutes frontais são os dois chutes mais comuns no Muay Thai. Capoeira A capoeira é uma luta tipicamente brasileira e ótima para o corpo. Ela estimula o trabalho muscular de todo o corpo, pois conta com saltos, agachamentos e movimentos que necessitam da sustentação do corpo pelos braços. Os movimentos da capoeira mexem com todos os músculos. É uma atividade mais descontraída por contar com o acompanhamento de instrumentos musicais como o atabaque e o berimbau e pode ser praticado em qualquer idade. Este conteúdo foi acessado em 05/04/2010 do sítio: Saúde Plena Todas as modificações posteriores são de responsabilidade do autor da matéria.