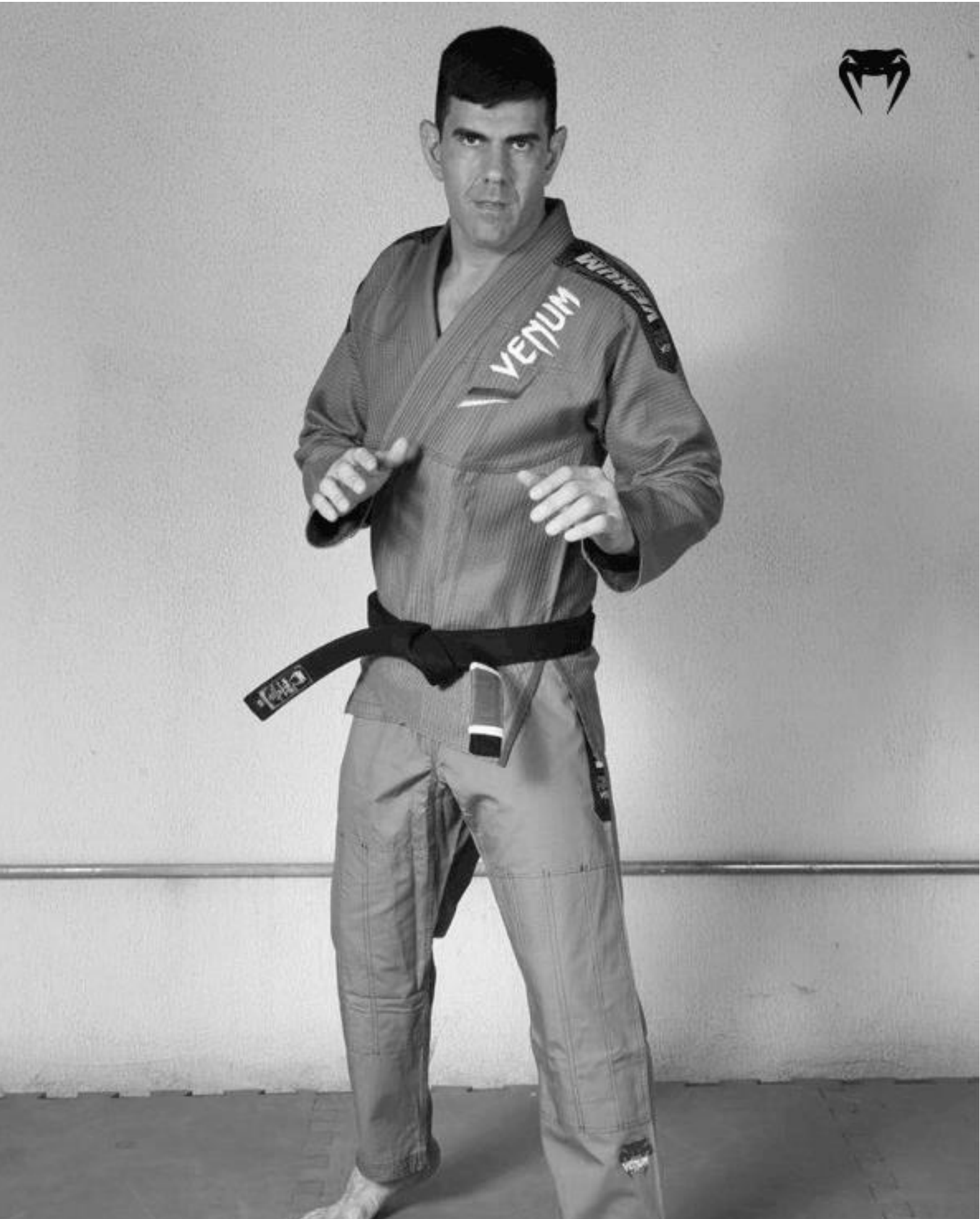


# CONDICIONAMIENTO FÍSICO – JIU JITSU



# Condicionamento Físico Jiu Jitsu

## Introdução

O Jiu Jitsu é um esporte que exige muito dos atletas. Em um só campeonato, o lutador pode fazer uma série de combates no mesmo dia, ou em um final de semana.

O esporte também é responsável por diversas lesões, principalmente em praticantes mal condicionados ou com pouca flexibilidade. O alongamento anda junto com a técnica. O americano Eddie Bravo só dá a faixa preta para alunos que dominem posições de flexibilidade.

Veja algumas maneiras de melhorar seu desempenho na academia com treinos funcionais para o Jiu Jitsu!



## O Jiu Jitsu

O Jiu Jitsu é considerado um esporte misto, não é nem apenas aeróbico nem somente anaeróbico. As partidas no Jiu Jitsu podem durar de cinco até dez minutos, dependendo da faixa do atleta. Se você considerar isto, o esporte entraria na categoria dos aeróbicos. Mas o que o realmente difere dos outros é o que acontece

nesta margem de tempo. Em algumas horas do combate ou do treino você estará em força total, outras descansando para novos ataques.

Então o treinamento deve ser misto e eficaz. Não é recomendável ficar horas levantando pesos, o que vai lhe dar um peso extra que vai atrapalhar sua movimentação. Exagerar nos aeróbicos apenas, também não o deixar preparado para um combate real.



Mas nada o vai deixar melhor lutador do que treinar o Jiu Jitsu.

Então lembre-se, o condicionamento é uma ferramenta secundária para melhorar seus rolas e seu desempenho. Então sempre deixe o treino no tatame em primeiro lugar. Veja como você pode melhorar seu Jiu Jitsu com treinos específicos!

## Dicas para seu **treino** fora do **Tatame**



- Faça seus rounds com a mesma duração das suas partidas ou rolas. Se sua luta terá 10 minutos, faça os rounds de preparação com a mesma duração.

Faixa Branca – 5 minutos

Faixa Azul – 6 minutos

Faixa roxa – 7 minutos

Faixa Marrom – 8 minutos

Faixa Preta – 10 minutos

- O número de rounds depende a proximidade da sua competição. Caso esteja no mês da luta, entre quatro e cinco rounds, seria o ideal. Caso esteja em OFF, três rounds já são o suficiente.

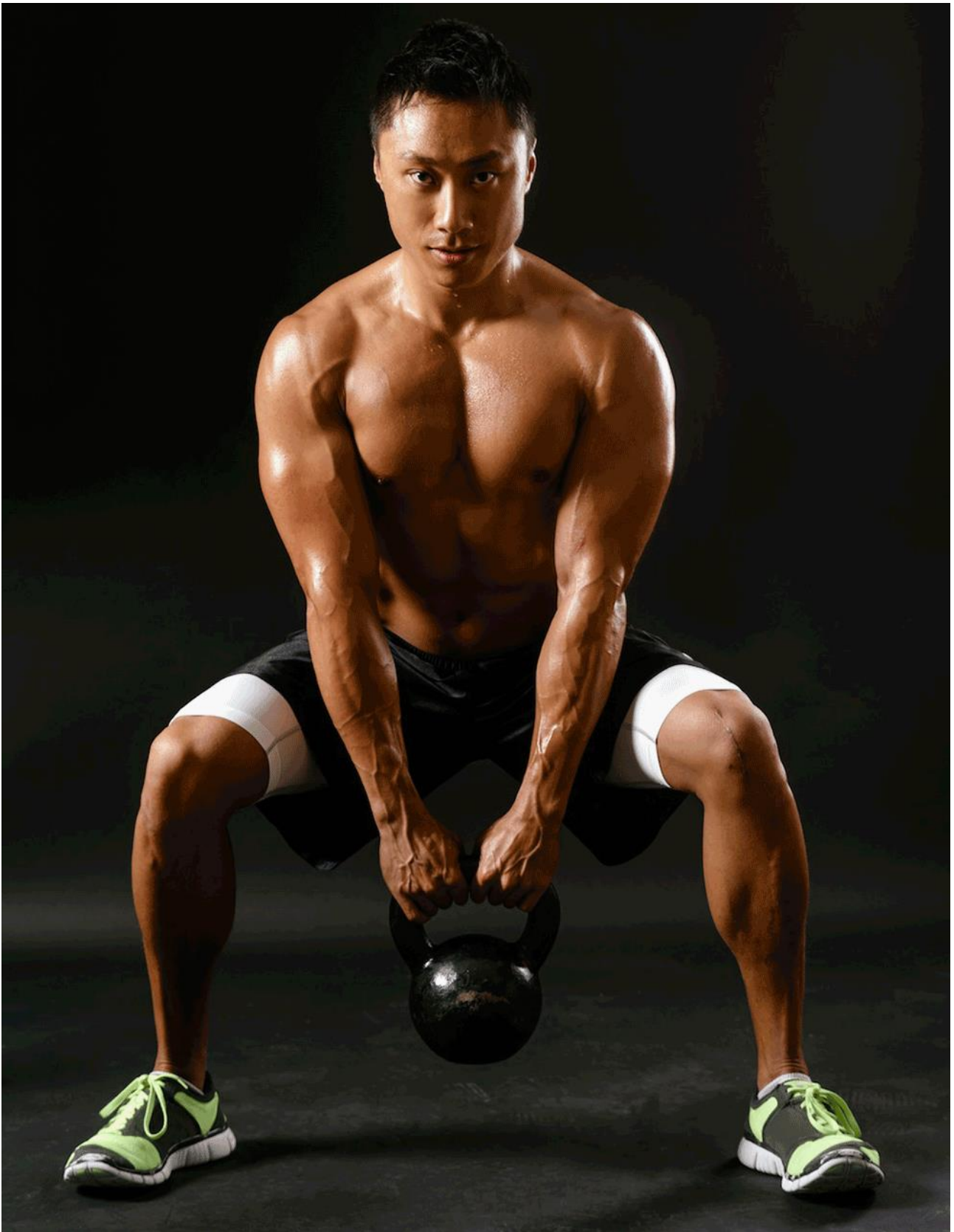


- Quando não se está preparando para uma competição, fazer condicionamento físico duas vezes por semana é o bastante, isso levando em conta que você treina Jiu Jitsu diariamente.

Caso esteja em fase de preparação para um combate, aumente está media para 3 a quatro vezes. No final da preparação, evite os exercícios com muito peso, e se foque em atividades específicas.

- É extremamente importante estar bem condicionado. Um corpo cansado não pensa, e mal consegue aplicar a técnica. A fadiga total é um dos maiores medos de qualquer atleta da arte suave.

## Erros e acertos em sistemas de preparação para o Jiu Jitsu



- Faça exercícios de Postura. O Jiu Jitsu exige uma coluna forte e ereta, isto vai lhe ajudar a jogar por cima, e evitar as temidas dores na lombar.

- Os exercícios devem balancear sua assimetria. Um corpo não simétrico é um corpo não protegido de lesões. O primeiro passo é identificar qual parte do seu corpo está assimétrica. Nunca treine apenas uma parte do seu corpo, e melhore sua flexibilidade dos seus quadrúpedes. Escolha movimentos unilaterais com os halteres.



- Seu condicionamento não pode estar focado somente no gás. Você tem que adquirir força neste processo. Muitas vezes a força pode lhe ajudar em uma finalização, ou em uma saída de uma posição desconfortável.

- Sua rotina deve conter exercícios de mobilidade. Suas articulações devem ser fortalecidas na mesma cadencia que seus músculos. As articulações precisam de um cuidado especial!

- O treino muitas vezes é focado na parte boa do atleta. Isto é um erro, o lutador tem que tentar ficar bom por inteiro. Se ele não está agachando bem, deve se focar em sua parte fraca, todo atleta tem espaço para melhoras.

- Não exagere no peso nem na intensidade. Lembre-se, você tem que estar bem e descansado para seu treino de Jiu Jitsu. Sua prioridade é poder fazer todos os rolas sem sentir fadiga dos exercícios de condicionamento.

- O Jiu Jitsu em si é um exercício vigoroso. Você pode corrigir alguns problemas do seu corpo durante o treino. Alguns atletas passam a guarda sempre do mesmo lado. O que pode causar assimetria no corpo.

- Tente imitar situações difíceis de luta em seus treinos de condicionamento físico. Se puxe nos finais dos rounds. E de ênfase a todas as áreas do combate. Não se foque só em força ou aumentar seu fôlego.

- O foco maior sempre será a resistência. Um corpo cansado demora para responder os estímulos do cérebro. Sua calma e técnica poderão ser inúteis caso você esteja totalmente fadigado.

- A imagem de Rickson Gracie fazendo exercícios de respiração ficou marcado para muitos fãs e praticantes do esporte. A técnica de exercitar seu diafragma pode realmente lhe ajudar nos combates. Exercícios de respiração ajudam na oxigenação dos seus músculos e na tranquilidade durante o combate.



- Treinar com parceiros mais pesados pode melhorar seu Jiu Jitsu. Você vai se sentir mais forte quando lutar com um atleta do seu peso. Escolha os lutadores mais graduados para não haver perigo de lesões.

- Se você não é fã de academias, e acha que já passa tempo o bastante fechado no tatame, você pode executar exercícios ao ar livre. Flexões, corridas e barras podem ajudar seu condicionamento. As barras são ótimos exercícios para suas costas. Mude os ângulos e as pegadas sempre, para evoluir diversas partes musculares.

- A alimentação é uma importante ferramenta para evoluir no Jiu Jitsu. Não adianta treinar horas no tatame e abusar do álcool e alimentos gordurosos. Coma de maneira limpa e leve. Balanceie suas refeições para maximizar o resultado no tatame!

## Algumas **séries de exercícios** específicas para os golpes do **Jiu Jitsu**

Faça três séries de 10 exercícios cada. Foque na velocidade, e principalmente em fazer as atividades de forma correta. Não exagere no peso em nenhum aparelho. Faça apenas um dos golpes por dia. para maximizar o resultado no tatame

## Arm – Lock



- Burpees Pull Ups – Faça um Burpee e logo após uma barra completa.
- Remada Sentada – Remada na máquina ou com halteres. Use pouco peso.
- Adutor Máquina – neste marte da série você pode pôr um pouco mais de peso e fazer com uma velocidade mais baixa.
- Glúteo na polia – Os glúteos devem ser treinados por lutadores de Jiu Jitsu. É uma grande área muscular e pode lhe ajudar a jogar na guarda ou por cima.
- Exercício para os músculos oblíquos – Escolha qualquer tipo de abdominal ou levantamento das pernas deitado.

## Triângulo

- Abdominais com peso – coloque um peso na sua barriga, o apoiando com os braços de forma simétrica. Não exagere no peso, e mude os tipos de abdominais.
- Pulldown deitado – Execute o exercício na máquina Pull Dow, mas na posição deitada. Use u banco ou colchonete para se apoiar.
- Leg Press – Não exagere no peso, e mude os ângulos dos pés. Tenha cuidado para não ter as pontas dos pés apontadas para dentro.
- Máquina Leg Curl – Pouco peso, tente sempre a extensão completa.
- Elevação de Pélvis – coloque um peso na região das pélvis, e faça as repetições com continuidade.



## Escapada da **montada** lateral ou frontal



- Flexão com palmas – Faça uma flexão (apoio) e bata uma palma no ar.
- Estoura Bucho – movimento normal nos aquecimentos de Jiu Jitsu.
- Tríceps Banco – Você deve tentar manter sua coluna ereta durante este exercício.
- Supino deitado com halteres rotativo – Faça a rotação total com seu ombro, não exagere nos pesos.

*Todos estes exercícios devem ser executados com supervisão de um profissional.*