

SUPER SAFE



VOCÊ QUER PRATICAR LUTAS/ARTES MARCIAIS?

AÍ VÃO ALGUMAS DICAS PARA VOCÊ TREINAR BEM E DE FORMA SEGURA!

BOXE AIKIDO MUAY THAI
KUNG-FU JEET KUNE DO KARATÊ
KRAV MAGÁ SAMBO

ESCOLHA A MODALIDADE

KOBUDO KOMBATO
JIU-JITSU NINJUTSU
CAPOEIRA ESGRIMA TAEKWONDO
KICKBOXING HAPKIDO

FAÇA AVALIAÇÃO

AVALIAÇÃO MÉDICA



A AVALIAÇÃO MÉDICA PRÉVIA É IMPORTANTE PARA EXCLUIR PROBLEMAS CARDÍACOS, NEUROLÓGICOS E ORTOPÉDICOS.

ESCOLHA O LOCAL

ACADEMIA

ARTES MARCIAIS



DEVE SER UM LOCAL AREJADO, LIMPO, BEM ILUMINADO. COM BOA ESTRUTURA E ACESSIBILIDADE. OS PROFESSORES E TREINADORES DEVEM TER FORMAÇÃO ADEQUADA.



USE EQUIPAMENTOS ADEQUADOS



ALGUNS ITENS PROMOVEM PROTEÇÃO ADICIONAL, COMO O PROTETOR GENITAL, BUCAL, DE PEITO, DE TÓRAX, DE CANELA, LUVAS OU CAPACETES E/OU BANDAGENS, QUANDO FOR O CASO PARA CADA ESPORTE.

USE ROUPAS ADEQUADAS

SEGURANÇA



USE QUIMONO OU CALÇÕES ESPECÍFICOS PARA CADA LUTA, TÊNIS LEVES E ANTIDERRAPANTES, QUANDO NECESSÁRIO.

FAÇA UM BOM AQUECIMENTO E ALONGAMENTO



HIDRATE-SE BEM. NÃO TREINE EM JEJUM. FAÇA UMA REFEIÇÃO LEVE.

AÇÕES DEZEMBRO VERMELHO

