

BENEFICIS DE LA PRÀCTICA DE KARATE

Fer karate és beneficiós per a tothom i està directament relacionat amb una bona salut i una millor qualitat de vida.

Estem parlant de mantenir-te en forma fent alguna activitat, d'entrenar si ets esportista, o simplement, de mimar-te amb la pràctica cos-ment.

Et donem diverses raons per les quals tots, podem fer karate:

Ajuda a controlar el pes

Fent karate de manera constant, no només perdràs el pes que et sobra, sinó que activaràs el teu metabolisme, el que farà consumir més energia durant tot el dia, fins i tot en repòs.

Modela el cos

El karate és una bona alternativa per estilitzar el teu cos mitjançant exercicis específics.

Amb l'exercici aeròbic pots reduir el volum general del teu cos i amb la tonificació, reafirmar-lo i donar-li forma. No importa l'edat que tinguis, sempre vas a millorar.

Et manté en forma

Aquest és el motiu principal i primordial per a qualsevol persona, ja que amb l'edat i el sedentarisme el cos va perdent les seves capacitats físiques i encarcerant-se.

Fent karate recuperaràs l'agilitat, la força, la flexibilitat i l'energia. I això et beneficiarà en el teu dia a dia.

Gaudir de les capacitats del teu cos et farà sentir una persona més viva, més jove i més segura de tu mateixa.

Per mantenir-te jove

Fes aquesta senzilla prova: compara dues persones de la mateixa edat, una que faci esport i una altra que no. Qui sembla més jove? Als seus 40 anys, una persona que practica esport, aparenta deu anys menys gràcies, sobretot, a l'entrenament físic. Fer karate millora la teva postura corporal, torna a donar to als teus músculs, et donarà un aspecte més saludable i fins i tot et fa semblar més alt/a (la gent gran sol anar encorbada).

Per no tenir estrès

L'exercici físic és el relaxant natural més eficaç, innocu i barat que existeix. No hi ha millor manera de combatre l'estrès que expulsant-lo cada dia del teu cos a través de l'activitat física. Però no només esborraràs el que tinguis acumulat sinó que el karate et donarà autocontrol i equilibri per prevenir-lo i controlar-lo en el teu dia a dia. Practicant karate descarregaràs adrenalina i produiràs endorfines, unes substàncies naturals que et fan sentir bé, fent oblidar-te de tot el negatiu.

T'ajuda a dormir millor

Per exercici de forma habitual t'ajuda a regular totes les teves funcions vitals, entre elles el somni. Si pateixes insomni o alteracions del son és especialment important que facis alguna activitat física que t'ajudi a relaxar-te i a cansar-te.

Si la causa dels teus problemes de son és l'estrès o fins i tot la depressió, fer karate t'ajudarà a combatre'ls de forma natural i a descansar millor a la nit.

Manté la teva salut

Segons l'Organització Mundial de la Salut l'activitat física moderada en les dones prevé algunes de les malalties que són causa principal de mort entre la població femenina, com les patologies cardiovasculars i els accidents cerebrovasculars.

A més, la pràctica d'exercici evita l'obesitat, la diabetis, l'osteoporosi, redueix els símptomes de l'artritis, manté en forma el sistema immune i millora la qualitat general de vida.

Et sentiràs millor

L'activitat física regular ajuda a reduir l'estrès, l'ansietat i la depressió. El karate ajuda també a desenvolupar l'autoestima i la confiança i promou el benestar psicològic.

Els artistes marciais, tenen una major autoestima, presenten taxes més baixes de depressió. Els practicants d'arts marciais aprenen a disciplinar els seus cossos a través de l'exercici i a desenvolupar una major tenacitat i resistència, la qual cosa els facilita la seva eficàcia en qualsevol activitat que emprenguin i les estimula a assumir posicions de lideratge.