

Bruce Lee - mestre das artes marciais

Bruce Lee teve uma poderosa influência sobre mim e me inspirou a entrar nas artes marciais quando eu era apenas um garoto. Eu queria ser como Bruce Lee, mestre das artes marciais e eu estava disposto a colocar no tempo para fazê-lo. Vejamos o que podemos aprender com o grande e lendário Bruce Lee. Um dos primeiros filmes que vi Bruce Lee, foi Enter The Dragon e eu fiquei encantada com o quanto ele poderia chutar e socos. Eu comprei todos os livros que pude encontrar sobre métodos de treinamento de Bruce e, finalmente, o que eu aprendi, era algo que a minha outra arte marcial sparrings perder! Lee não deu certo para apenas um par de horas por dia, mas eu li que às vezes ele trabalhou por mais de 10 horas por dia. Se isso for verdade, isso explicaria velocidade incrível deste homem e habilidade. Uma coisa que ele revela é que, quando ele está lutando, ele entra em um sono como o estado, porque isso permite que ele seja capaz de atacar como uma cobra. Por estar em um estado de relaxamento da mente e do corpo, ele sabia que tem reflexos seria mais rápido que seus adversários. Bruce Lee faria dispositivos para golpear a cabeça e, especificamente para ataques olho. Ele também construiu o seu dedo forçado e sua força no antebraço. Eu posso fazer de dois dedos push-ups, mas eu nunca poderia fazer o polegar push-ups como ele fez. Obrigado a todos os livros de Lee, minha mente aberta para o desenvolvimento de melhores métodos de treinamento. Por exemplo, eu sei e comprei cinco pesos pulso libra. Os pesos do pulso que envolvem os meus pulsos, e gostaria de fechá-los com tiras de velcro. Eu, então, sentar em uma cadeira, e fazer um soco atrás do outro por cerca de 10 minutos diários em uma forma circular. Os resultados de fazer isso foi incrivelmente, porque eu estava realmente desenvolvendo o mesmo tipo de velocidade que eu vi o senhor fazer. Para testar a minha nova teoria do treinamento com pesos do punho em velcro, fui até uma casa de amigos, que era faixa preta. Nós ambos precedidos de acertar um saco de pancadas rápido quanto podíamos e eu fui muito mais rápido do que ele. Ele olhou para mim e disse, como você consegue dar um soco mais rápido do que eu. Ele disse, eu nunca vi você tão rápido soco. Eu disse a ele que era meu segredo, e ele começou a treinar da mesma forma que fiz imediatamente. Pesos de pulso com Fabricado meus socos mais rápido do que eu poderia ter sonhado Agora eu tenho certeza que existem outras artes marciais, que descobriram o valor da utilização de pesos do pulso, enquanto perfura o. Sei também, que muitos de vocês que estão lendo este artigo nunca ter tido conhecimento desta técnica de treinamento. Através de relaxar o corpo e desenvolver a minha velocidade de perfuração do punho, eu era capaz só por um instante, sentir o que poderia ser assim, a greve como Bruce Lee. Talvez, eu não era rápido quanto ele, mas se sentia e parecia muito próximo. Se você nunca leu nenhum dos livros de Bruce, eu sugiro que você compre um par de hoje e você vai se beneficiar muito desse mestre das artes marciais brilhante. O homem atingiu esta terra como um meteoro e deixou um grande impacto no mundo das artes marciais. Creio que Bruce Lee inspirou milhares de jovens para se tornar artista marcial e eu era um deles. O que eu mais gostei sobre a filosofia de Lee é, se ele está funcionando alterado e tornou-se melhor.

Sobre o Autor

Praticante de artes marciais por mais de 20 anos, quer revelar seus segredos rápidos para vencer brigas de rua. Movimentos que você salvar você; na rua.

Source: <http://www.artigopt.com>