

Tradução do livro intitulado "Kung Fu TOA in Germany"

SEGUNDO CAPÍTULO

Aquecimento e fortalecimento dos músculos e articulações sem uso do equipamento de fitness



Filosofia do TOA, aquecimento e estiramentos do corpo sem utilização de equipamento de fitness, posições no TOA, elaboração de técnicas de defesa e de ataque de pés e mãos, endurecimento do corpo no TOA, auto-defesa, combate e armas brancas no TOA.

Neste livro também poderá ser lido também as três primeiras formas (fases) do TOA chamadas Anatoa, Atado e Suto respetivamente. No mínimo todos os 702 pontapés nas 7 formas (fases) serão apresentados com as direções onde serão aplicados.

Copyright 2004 pelo autor do livro: Babak Tawassoli
Tradutor: Helder Valente

Este livro é o resultado de anos de exercício, experiência, aprendizagem sob supervisão de mestres e veteranos no TOA e outros artistas marciais e também anos de investigação e estudo de livros relacionados. Como resultado, o autor adquiriu todo o seu conhecimento neste livro mas não se responsabiliza sobre o uso do seu conteúdo.

Este livro foi escrito na Alemanha em 2004 e traduzido para Persa no ano a seguir, 2005.

Este livro foi traduzido para Inglês em 2013 e para Português em 2014.

Para mais informações:

Website: www.kungfuto-a.de

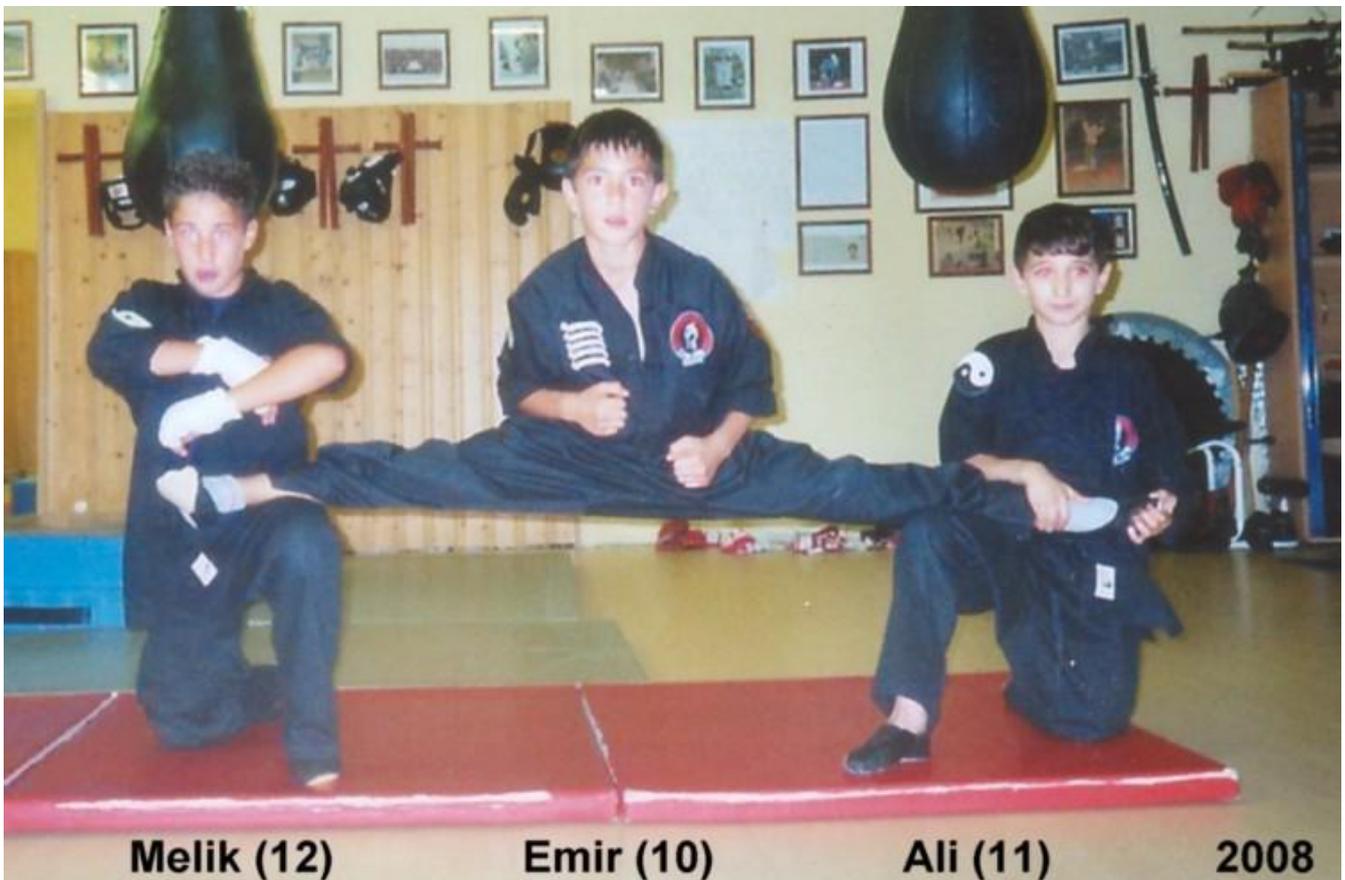
e-mail: babakt64@yahoo.com



Na
Alemanha

Índice do Segundo Capítulo

	Página
01 . Aquecimento, trabalho do corpo, etc	2
02 . Exercícios para os músculos do pescoço	4
03 . Aquecimento e condicionamento do corpo	5
04 . Ginástica e treinos de fortalecimento	6
05 . Treino dos músculos abdominais	16
06 . Exercícios de flexões	20
07 . Exercícios de elevações	27



Aquecimento e condicionamento do corpo, ginástica, treino de fortalecimento sem o uso de equipamentos de fitness:

Tal como em outras artes marciais, aquecimento dos músculos e articulações antes do início dos movimentos de defesa e ataque no Kung Fu TOA, é importante. O aumento gradual dos exercícios melhoram a execução das técnicas e dos combates do TOA e ajuda a prevenir lesões enquanto se fazem diferentes movimentos.

A variedade de golpes de pé no TOA obriga a que os atletas se concentrem a fazer que os músculos dos quadris, virilhas, articulações dos joelhos e tornozelos para ser mais flexível e forte.

Exercícios constantes e variados de abdominais, elevações e flexões, aumenta a velocidade e força do praticante de TOA na execução de técnicas clássicas e não clássicas e também no combate.

O aquecimento antes do treino principal TOA depende nas condições climáticas e da preparação física do(s) praticante(s). Normalmente, aquecimento de manhã demora mais tempo do que à tarde ou noite. No Inverno, devido ao tempo mais frio, o treino de resistência, exercícios de aquecimento e alongamentos são mais fáceis do que no Verão.

Embora um atleta profissional necessite de 10 minutos para aquecer o seu corpo, o aquecimento demora normalmente entre 35 a 45 minutos (em alguns ginásios mais de 60 minutos) para se preparar para executar as principais técnicas TOA.

01. Exercícios para as mãos: antes de começar os exercícios de força, executar movimentos lentos para os músculos das mãos são úteis. (fotos 1 a 11)



7



8



9



10



11



Exercícios para os músculos do pescoço

Mover a cabeça e pescoço para a frente, para trás, direita, esquerda e finalmente mover a cabeça e pescoço com os olhos abertos da direita para a esquerda e vice-versa são os principais exercícios para proteger a coluna sensível e a medula espinhal.

1



2



3



4



Aquecimento e condicionamento do corpo

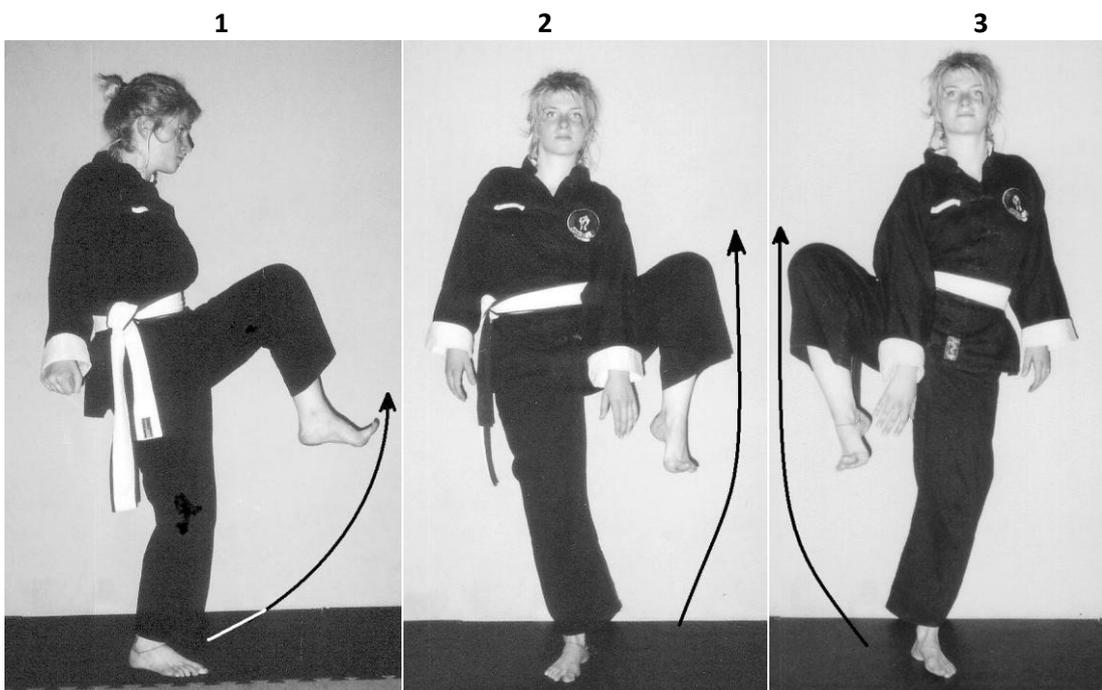
O primeiro e mais importante meio para aquecer o corpo é correr lenta e constantemente. Para melhores resultados é recomendado correr os últimos 100 a 300 metros o mais rápido que se conseguir.



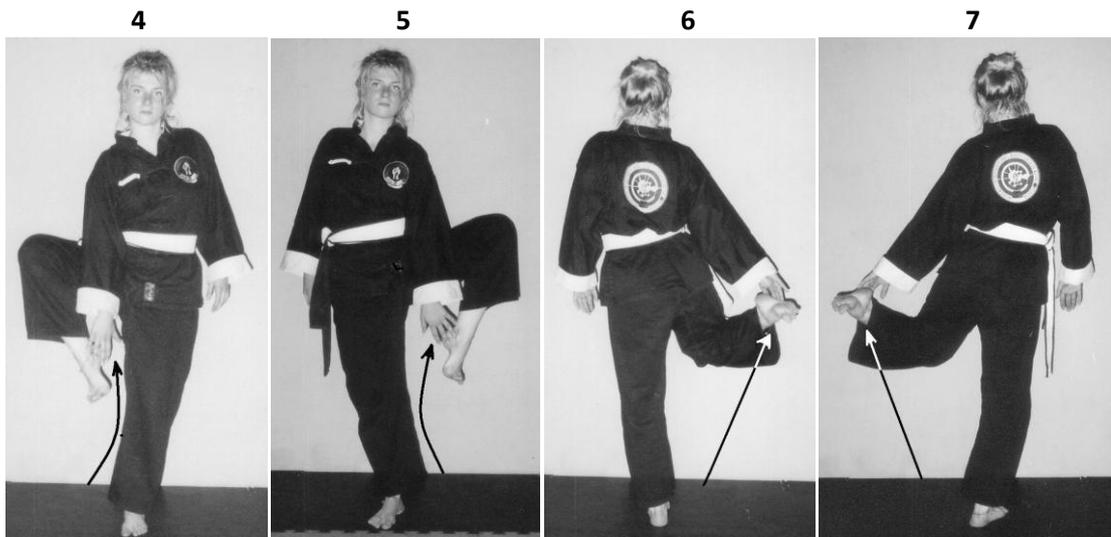
Após correr não deverão parar repentinamente mas diminuindo a corrida e continuar exercitando.

Nota: todos os seguintes exercícios e movimentos deverão ser repetidos 7 a 20 vezes.

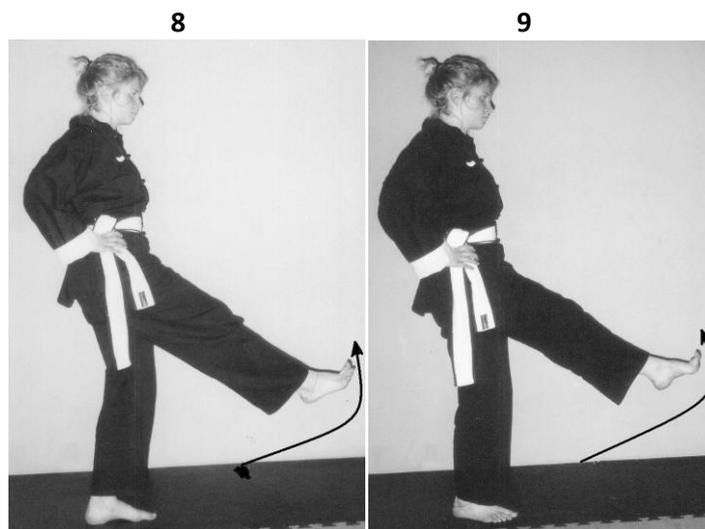
04. Ginástica e treinos de fortalecimento: enquanto se exercita levantar os joelhos um a seguir ao outro. De notar que isto é igual aos exercícios de saltos (foto 1). Sem parar levantar a perna de lado uma a seguir à outra como nas fotos abaixo. De notar que este movimento é feito com o joelho dobrado (na posição de salto). (fotos 2, 3)



Sem qualquer pausa tocar no pé direito com a mão direita e o esquerdo com a mão esquerda uma vez pela frente e outra por trás. De notar que o movimento abaixo é feito a saltar (na posição de salto) (fotos 4 a 7).

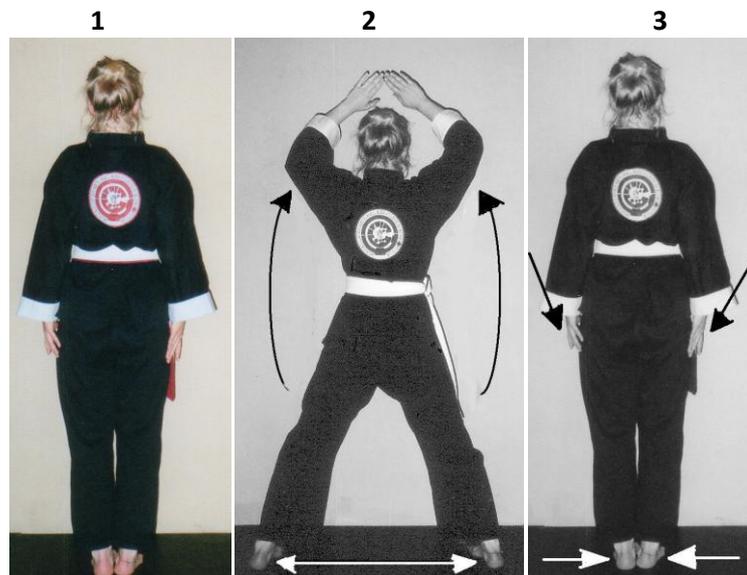


Finalmente, as pernas são mandadas para cima e em frente completamente esticadas. De notar que o movimento é feito também a saltar (na posição de salto). (fotos 8, 9)

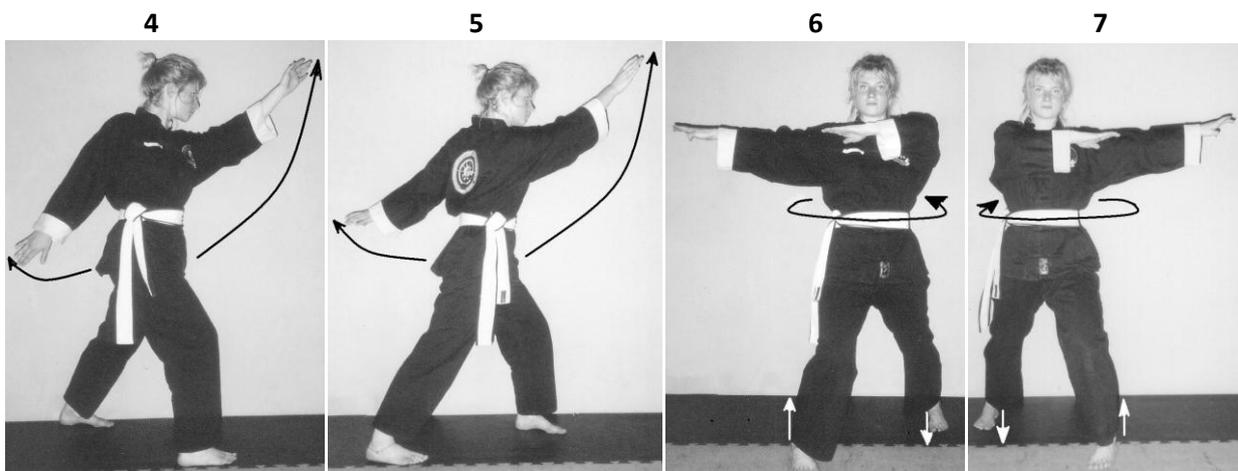


Ginástica e treinos de fortalecimento

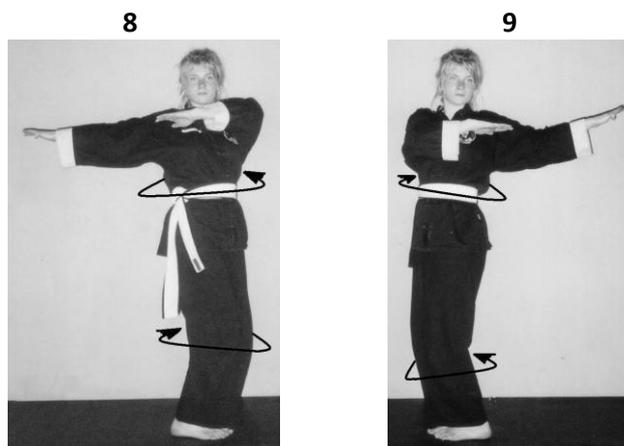
Enquanto salta, mover as mãos e pernas de lado do corpo (fotos 1 a 3)



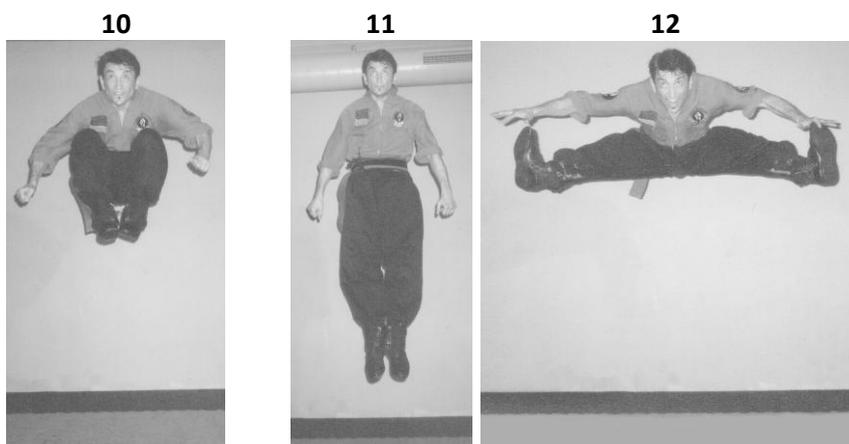
Saltar em frente: sem paragens a mão direita move-se com a perna esquerda e a mão esquerda com a perna direita. Estes movimentos são feitos a saltar primeiro em frente de depois de costas. (fotos 4,5)
Depois as pernas seguem o mesmo ritmo e em simultâneo as mãos e a parte de cima do corpo movem-se para a esquerda e para a direita. (fotos 6,7)



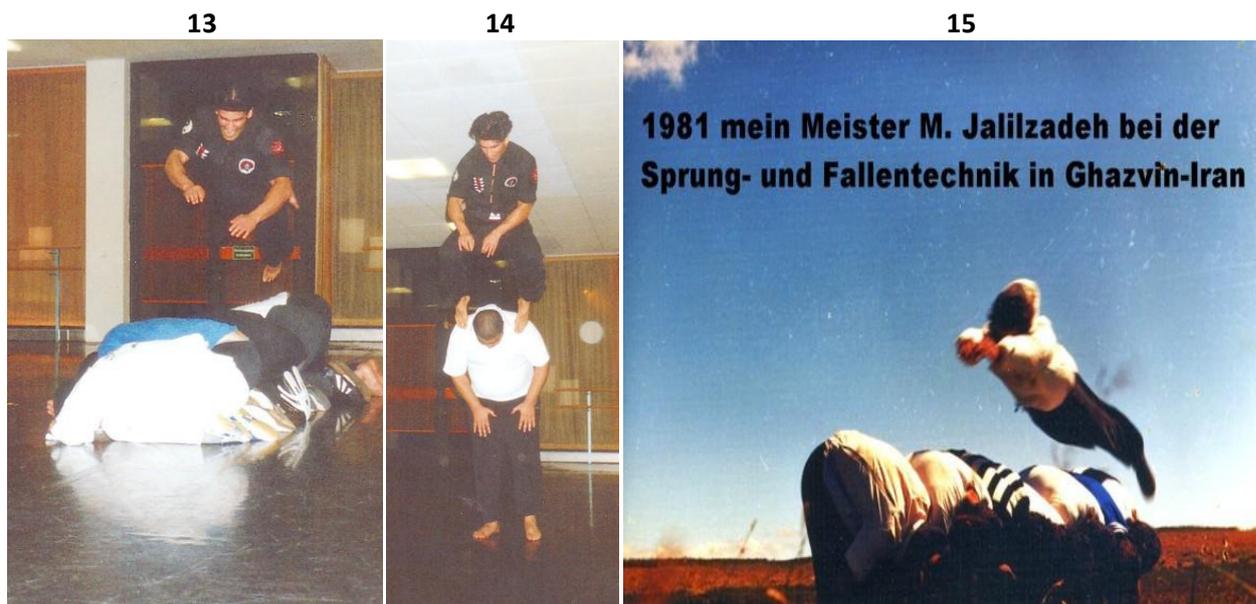
Para preparar a Medula Espinhal, os músculos à volta dela e os músculos da anca move-se a anca e as pernas para a direita e para a esquerda. (fotos 8,9)



Abaixo pode-se ver o salto com as pernas coladas uma na outra junto ao corpo e também abertas. (fotos 10 a 12)



Saltar por cima de uma pessoa deitada, sentada, de joelhos, dobrada em frente ou em pé necessita de mais treino e não é recomendado para iniciados. (fotos 13 a 15)

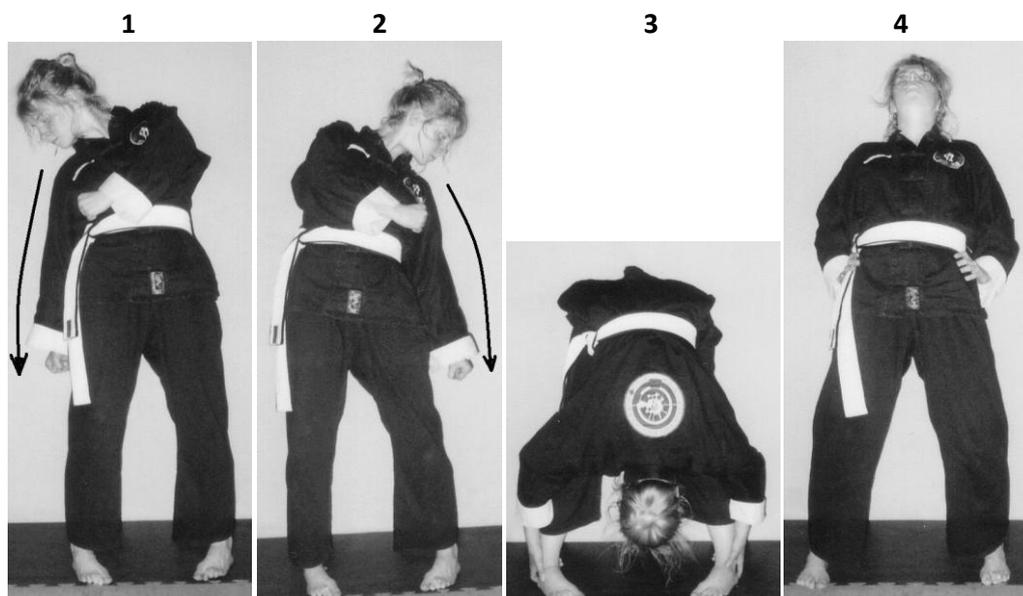


Lentamente diminui as atividades, pára e coloca os pés ao nível dos ombros e virando os dedos dos pés para dentro (posição de Kami Sema). Primeiro dobra para o lado esquerdo e depois para o outro lado. De notar que os joelhos devem estar direitos. (fotos 1, 2)

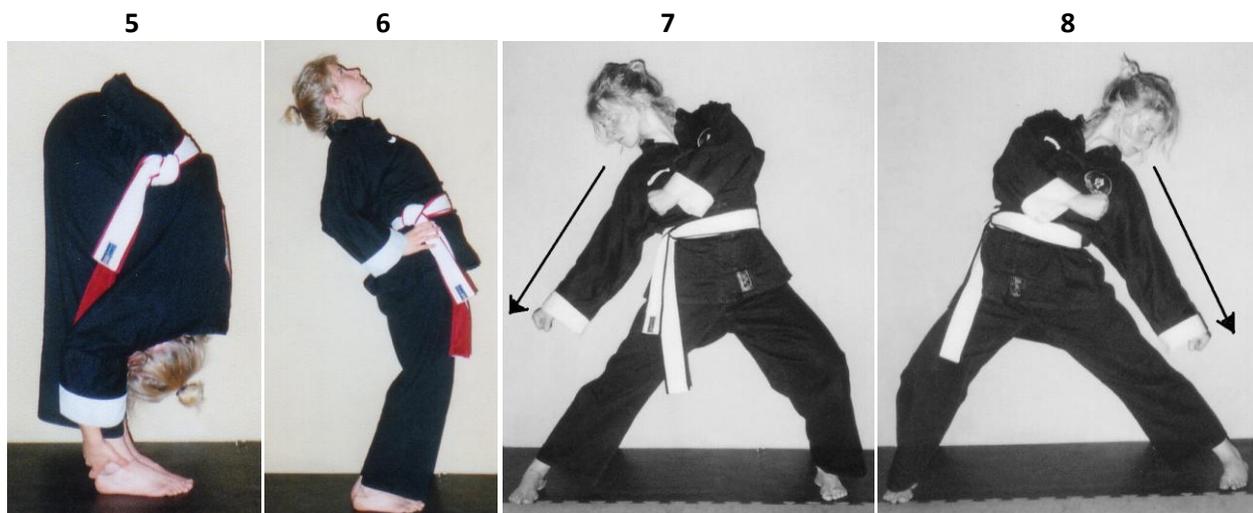
Depois dobra em frente e fica parado devendo as pernas estar direitas. (foto 3)

No final a parte de cima do corpo dobra para trás. De notar que as pernas podem estar ligeiramente dobradas. (foto 4)

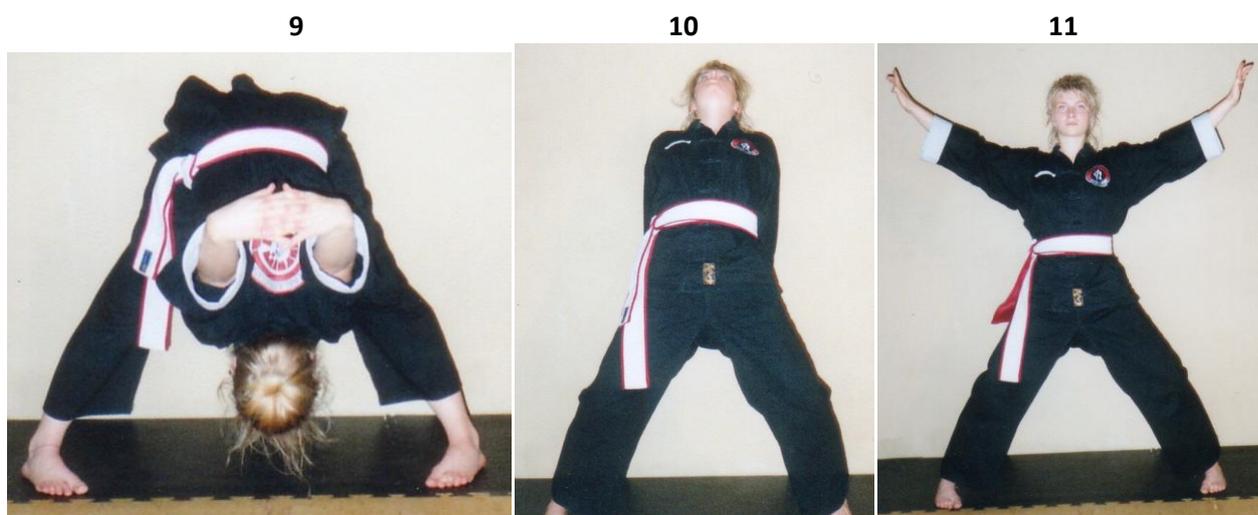
Estes 4 exercícios mencionados fortalecem o estômago, de lado, cintura, anca e músculos das coxas e devem ser feitos um a um e depois regularmente.



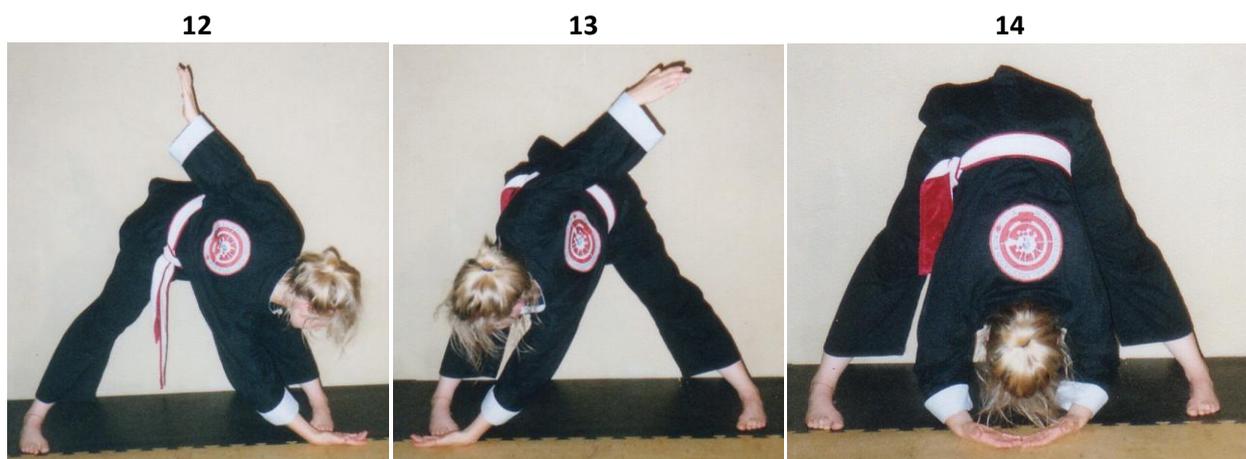
Mantemo-nos direitos (quietos) e dobramo-nos para a frente depois voltamos à posição inicial e dobramos ligeiramente os joelhos e diretamente dobramo-nos para trás. Este exercício é feito três vezes para a frente e depois para trás e finalmente é feito constantemente. (fotos 5,6) Abrimos as pernas 1,5 a 2 vezes a medida dos ombros, dobramos um dos joelhos e viramos diretamente para o lado oposto e vice-versa. (fotos 7,8)



Abrimos as pernas e agarramos as mãos nas costas. Primeiro dobramos para a frente por três vezes e depois uma para trás e no fim repetimos o exercício para todos os lados constantemente. Este exercício é para aquecer os ombros, cintura e virilhas. (fotos 9 e 10) Postura aberta e as mãos esticadas. (foto 11)



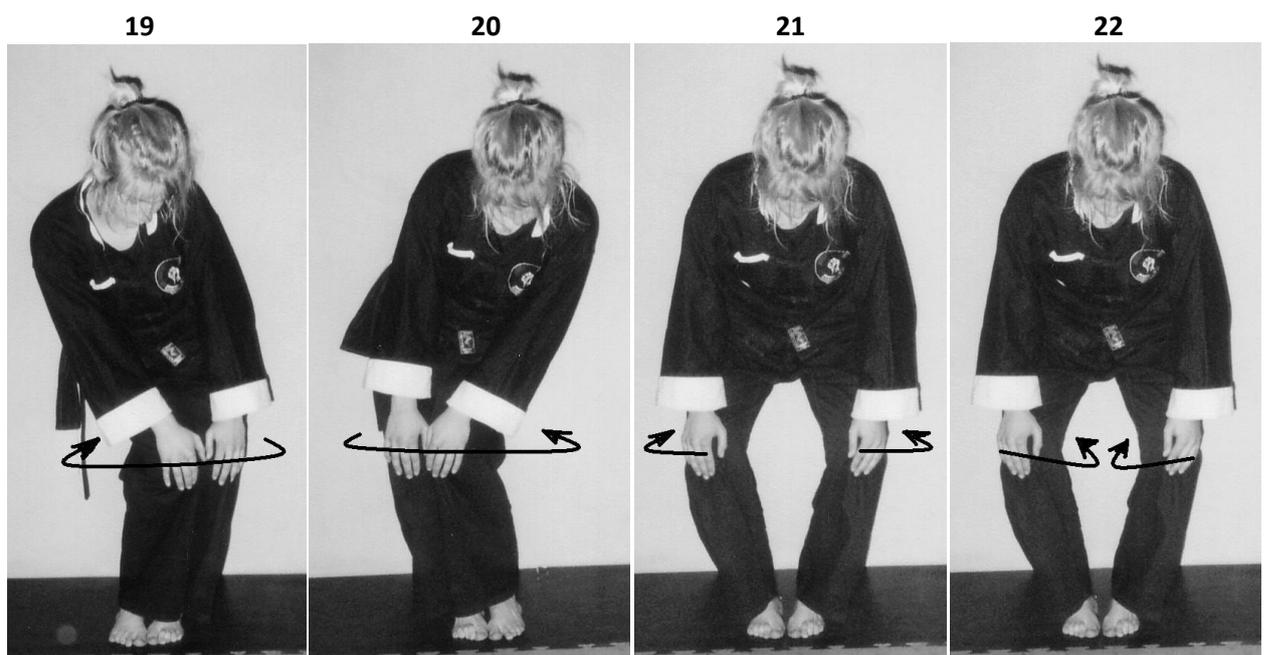
Dobra-se de maneira que a mão direita toque no pé esquerdo e a mão esquerda toca no pé esquerdo. (fotos 12, 13) Finalmente dobra-se completamente (foto 14) e depois fica parado. Repete este exercício 4 vezes.



Abrir as pernas para o lado. Primeiro dobra todo o corpo para a perna direita e depois para a esquerda e a seguir em frente. Mantém a posição por 10 segundos. (fotos 15 a 17) Durante estes exercícios vai-se aumentando a distância entre os pés. (foto 18)



Para fortalecer os músculos das articulações colocamos as mãos nos joelhos e começamos a movê-los em diferentes direções (fotos 19 a 22)



Senta-se do lado direito com a perna esquerda esticada e como calcanhar no chão e dedos para cima (foto 23) e depois muda-se de posição para a perna esquerda (foto 24). O próximo exercício é igual a este mas com o pé assente no chão (fotos 25, 26). A ordem deste exercício é a seguinte: primeiro contamos até 3 na perna direita e depois trocamos. Depois disso, passamos a contar só um numero e alternamos de uma perna para a outra.

Este exercício é útil para as articulações, músculos das pernas e cintura. Após este exercício passamos ao exercício anterior para treinar as articulações dos joelhos.

23



24



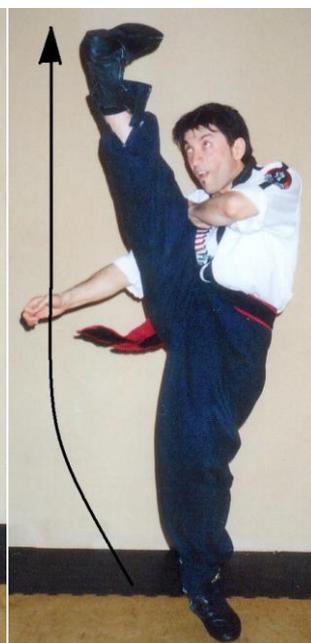
25



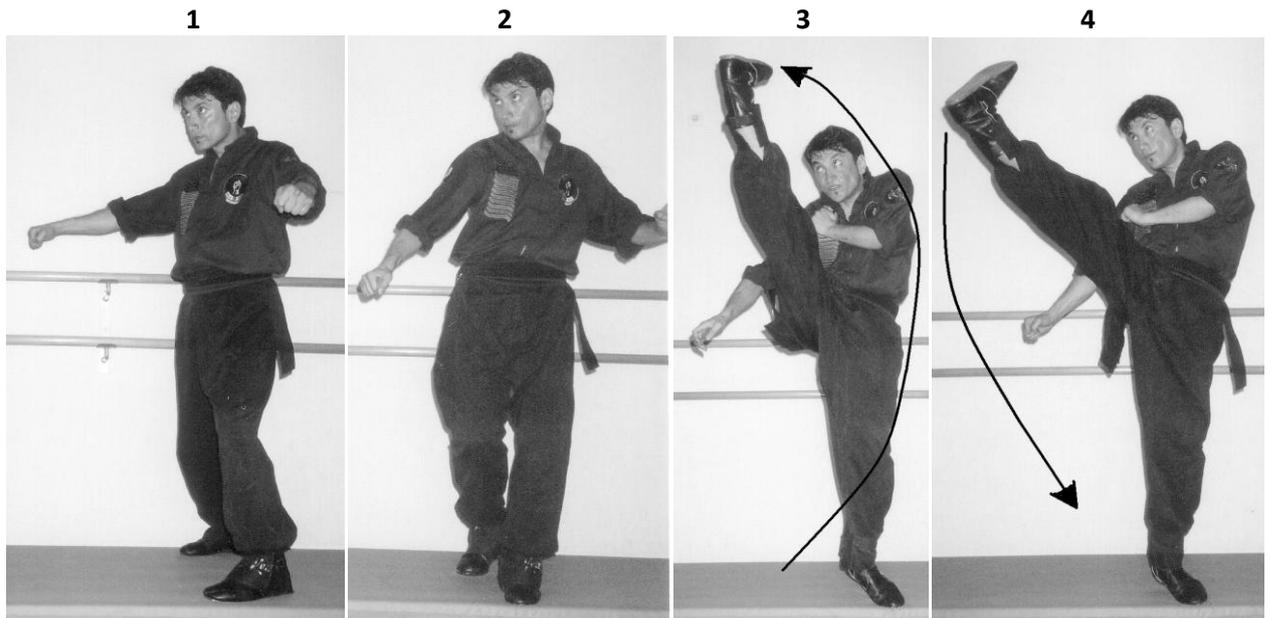
26



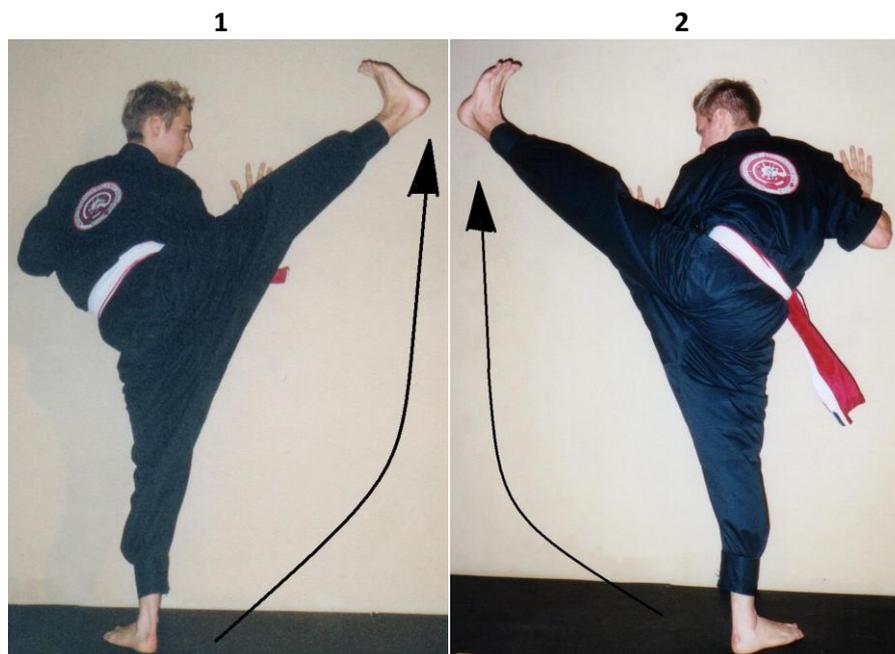
Da posição de Ratô que será explicado no terceiro capítulo deste livro, esticamos a perna de trás e levantamo-la em frente ao corpo. Depois trocamos de perna. Para prevenir lesões é recomendado que se dobre o joelho da frente e também este exercício deve ser executado primeiro lentamente e depois mais rápido.



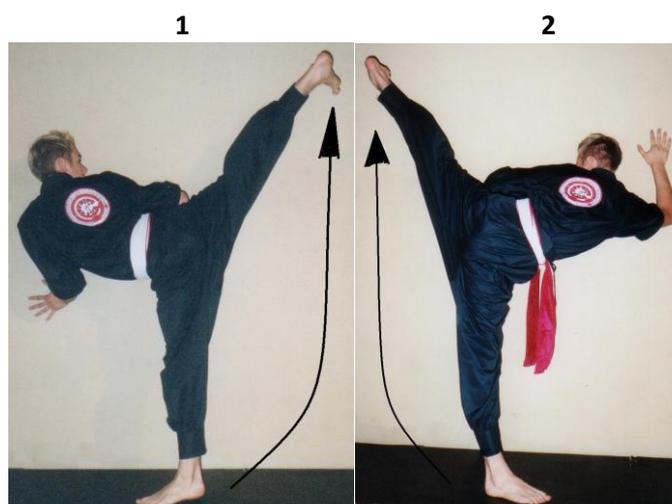
Como o exercício anterior, a perna de trás da posição de "Ratô" move-se de dentro para fora e depois troca-se o "Ratô" e continua-se com o exercício com a outra perna. (fotos 1 a 4)



Este exercício é executado encostado à parede ou a uma segunda pessoa. Primeiro uma das pernas é elevada para o lado. Nesta posição tentamos não dobrar muito o corpo e os dedos dos pés devem estar virados para cima. (fotos 1, 2)



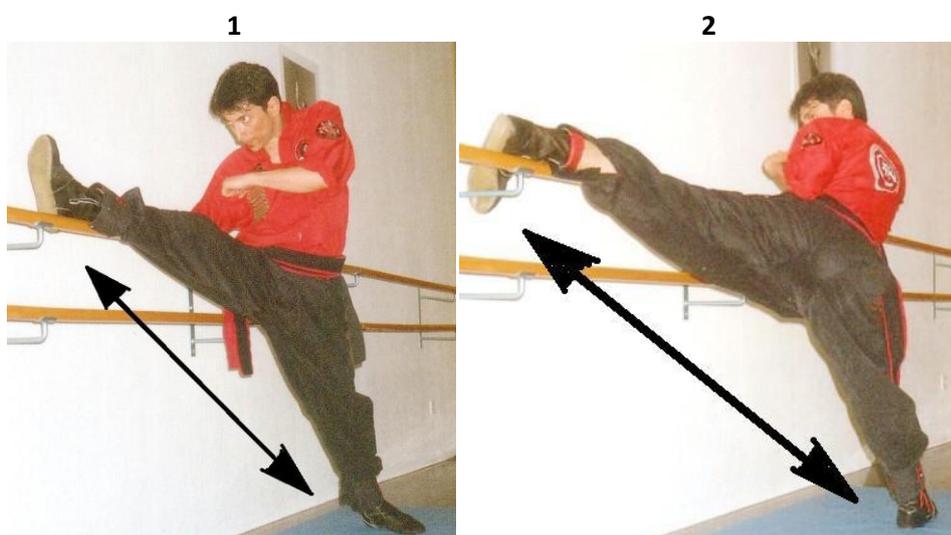
Como o anterior exercício, apoiamo-nos na parede e levantamos uma perna de lado. Neste exercício ambas as pernas devem estar esticadas e o calcanhar virado para cima. O ponto importante é que o quadril fique para dentro. Depois o exercício é repetido com a outra perna. (fotos 1, 2)



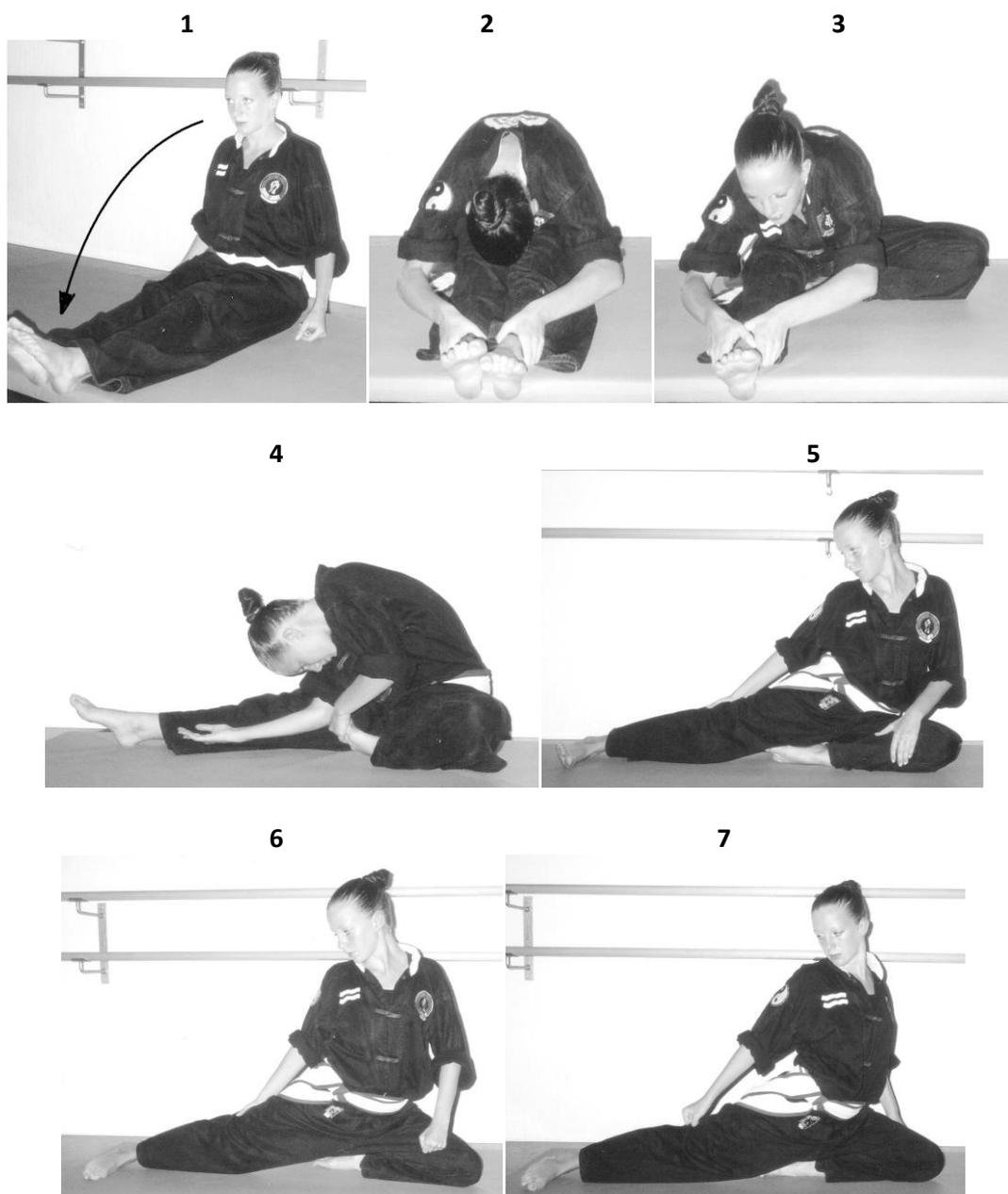
Como o exercício anterior, apoiamo-nos na parede e uma das pernas é erguida para trás. Aqui, ambas as pernas devem-se manter esticadas e o calcanhar virado para cima. Depois este exercício é repetido com a outra perna.



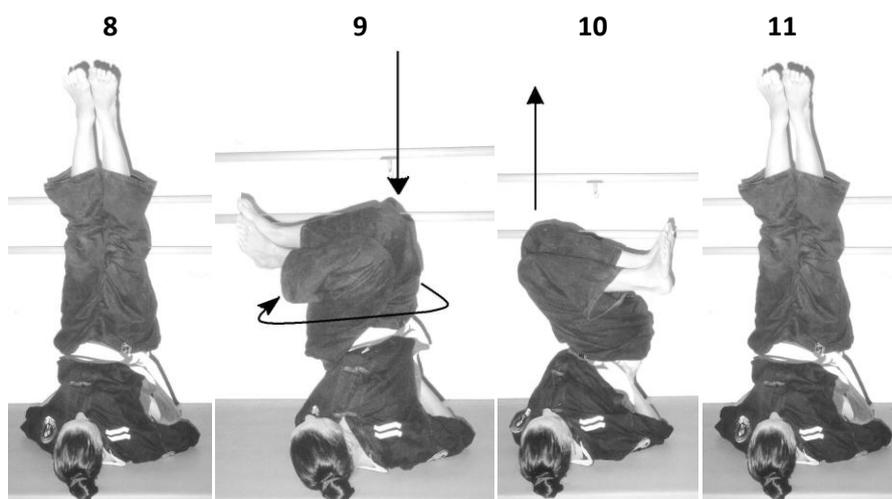
O estiramento das pernas em várias direções com a ajuda de outra pessoa ou em cima de algo é bom para preparar a coxa e os ligamentos para executar golpes rotativos que são úteis na arte marcial TOA. (fotos 1,2)

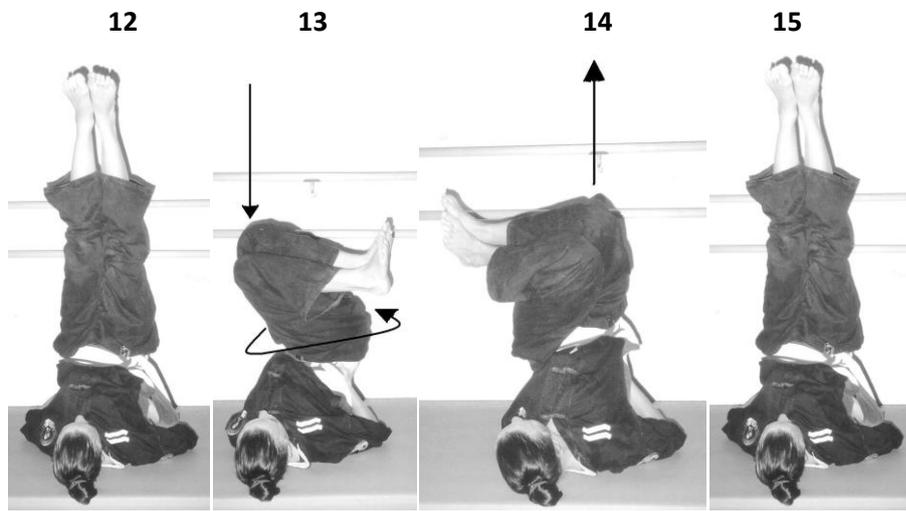


Sentamo-nos enquanto esticamos as duas pernas e lentamente dobramos o corpo em frente em direção dos pés. Fazemos, também, este exercício, com uma perna e depois trocamos (fotos 1 a 7). Estes exercícios são úteis para técnicas de pernas em salto “Toranma”.

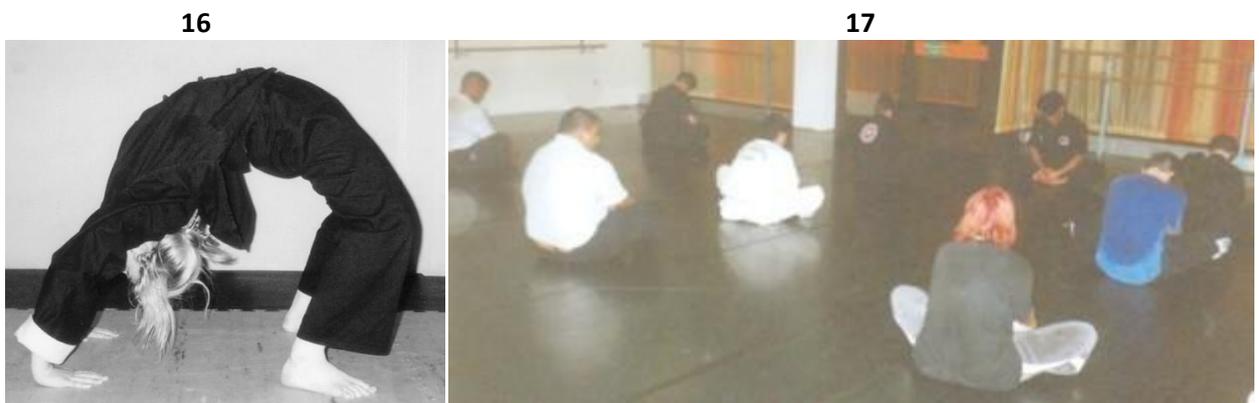


Enquanto estamos deitados no chão levantamos as pernas e o corpo verticalmente. Ao mesmo tempo rodamos a cintura e movemos as pernas da direita para a esquerda e vice-versa. (fotos 8 a 15) Neste momento, movimentos de bicicleta com as pernas, são úteis.



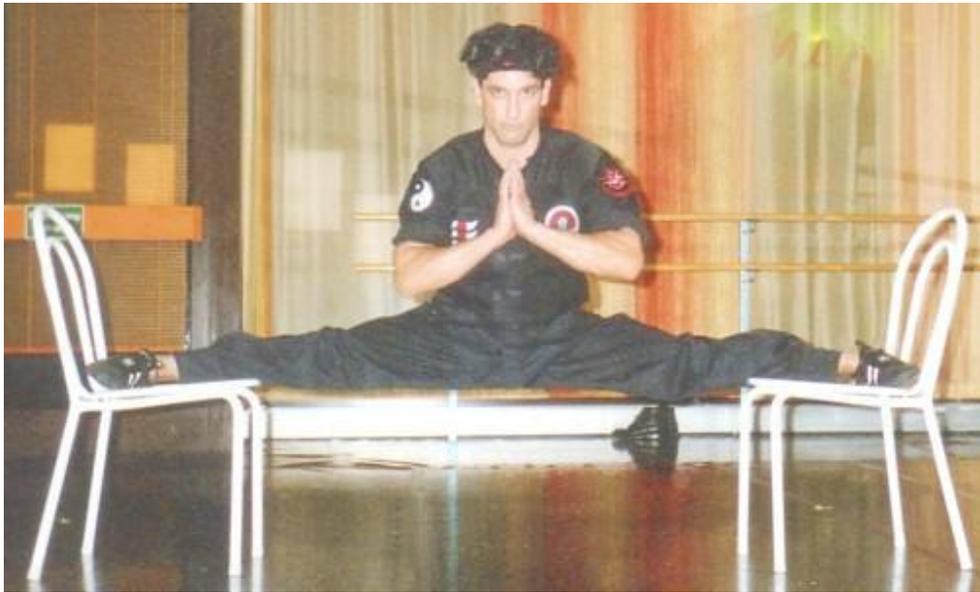


Para ficarmos na posição de ponte necessitamos de mais exercício. (foto 16) A foto 17 mostra o exercício de borboleta que é útil para coxas e anca.



Abrimos as pernas na máxima extensão possível. Primeiro dobramo-nos sobre a perna direita e depois sobre a esquerda e finalmente em frente. (fotos 1 a 4) Mantemo-nos em cada posição cerca de 10 segundos.

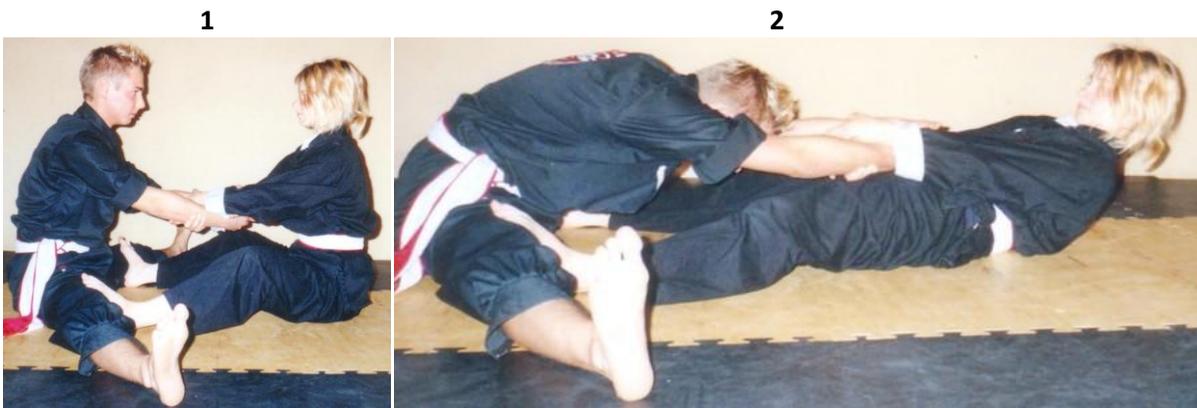




Duas pessoas sentadas costas com costas, uma delas com as pernas esticadas e a outra não. Entrelaçam os braços e depois aquele que não tem as pernas esticadas empurra as costas do outro. Três segundos para baixo e um para cima e depois troca. (fotos 1, 2) Depois repete o mesmo exercício mas com as pernas abertas. (fotos 3, 4)

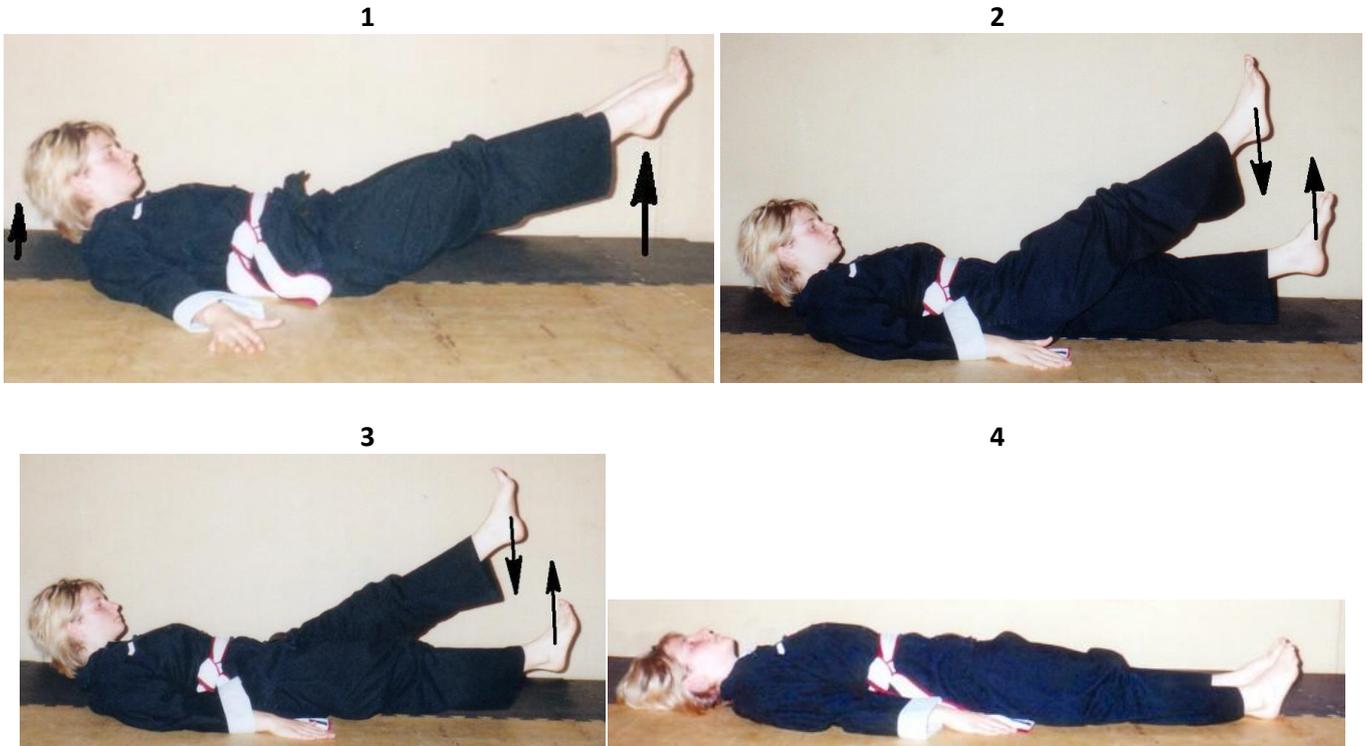


Aqui ambos abrem as pernas de maneira a que um deles coloque as suas pernas por dentro do outro e puxa-o em frente. Puxa-o 3 vezes e depois conta um e pára e depois trocam (fotos 1,2)

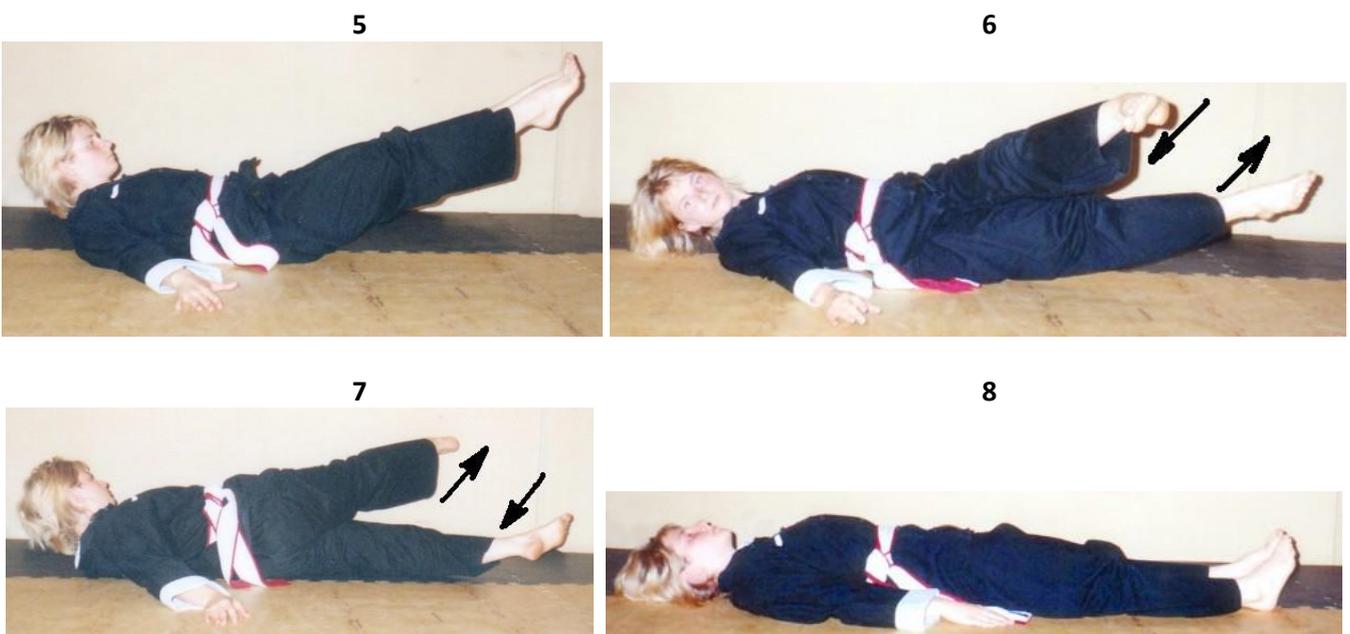


Treino dos músculos dos abdominais

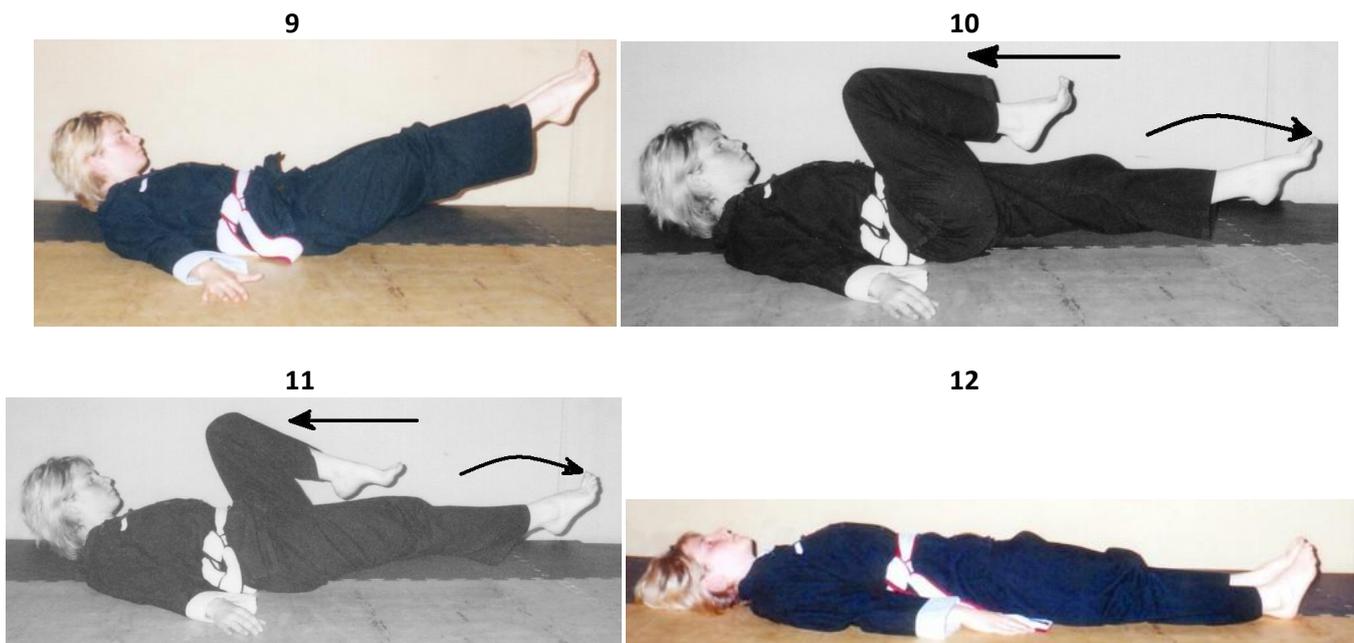
O primeiro exercício de abdominais: deitamo-nos de costas e as pernas estão esticadas. Levantamos a cabeça e pernas ao mesmo tempo para que não se acrescente pressão no pescoço, estômago, cintura e músculos das coxas. (foto 1) Após algum tempo mudamos a posição das pernas e mantemo-las na vertical. Massajar os músculos do estômago quando se descansa é útil. (fotos 2 a 4)



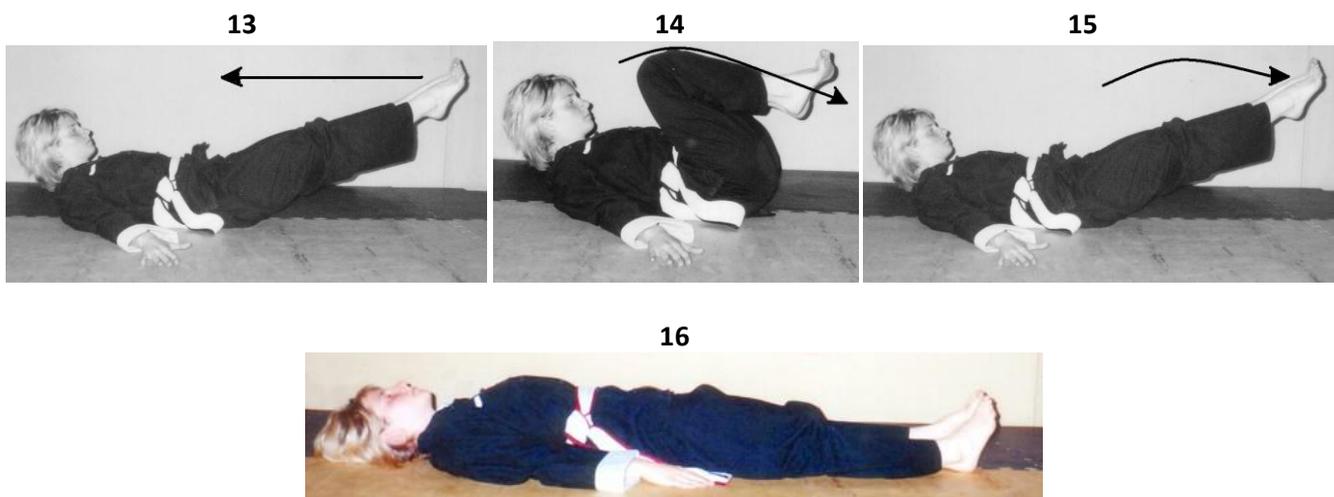
O segundo exercício de abdominais: levantamos a cabeça e as pernas ao mesmo tempo. Após um bocado movemos as pernas na horizontal e após fazer pressão suficiente no estomago, pescoço, cintura e músculos das ancas descansamos (fotos 5 a 8).



O terceiro exercício de abdominais: mantemos as pernas esticadas e fazemos movimentos de bicicleta. Também se pode fazer na direção inversa. (fotos 9 a 12)

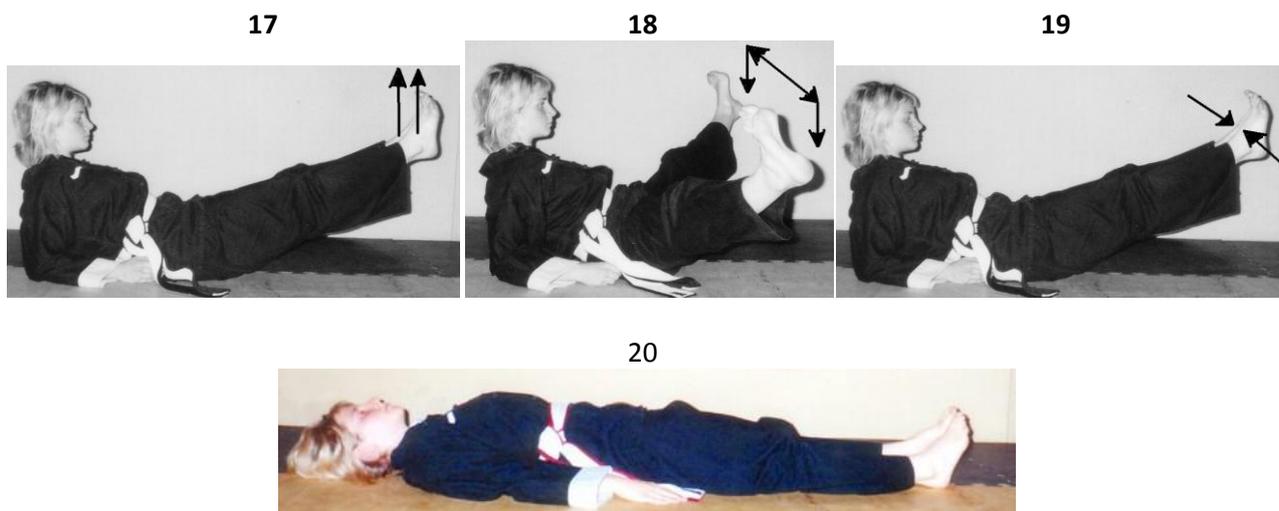


O quarto exercício de abdominais: mantemos ambas as pernas esticadas e puxamo-las para o estômago e depois empurramos para a posição inicial. (fotos 13 a 16)

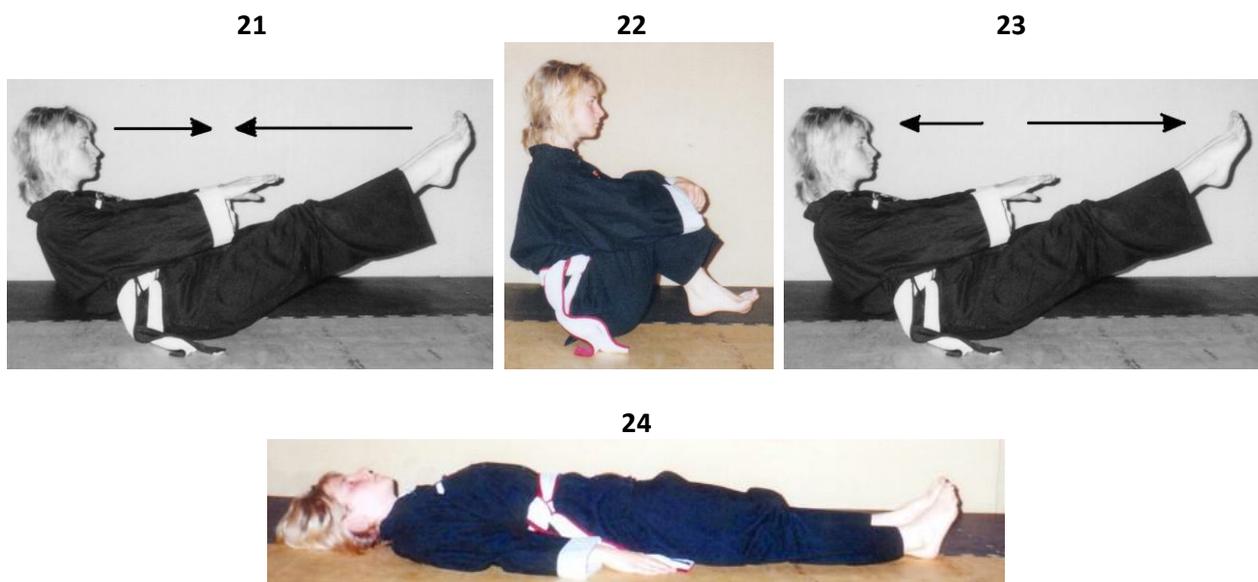


O quinto exercício de abdominais: apoiamos o tronco nos cotovelos e esticamos as pernas. Levantamos as pernas em rotação de dentro para fora e depois baixamo-las e mantemo-las juntas uma à outra. (fotos 17 a 20)

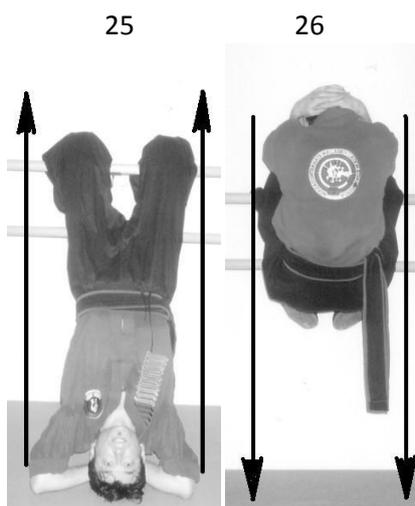
Este exercício deve ser feito várias vezes e depois fazer ao contrário.



O sexto exercício de abdominais: enquanto estamos deitados com as pernas esticadas, levantamos as pernas e o tronco ficando apenas a anca a tocar no chão. Ao mesmo tempo juntamos os joelhos ao corpo e depois afastamos de maneira a que apenas a anca toque no chão. Passamos, assim, de uma posição de um “V” para uma posição de sentado e depois deitamo-nos. (foto 21 a 24)



O sétimo exercício de abdominais: sentamo-nos pendurados numa barra. (fotos 25, 26)

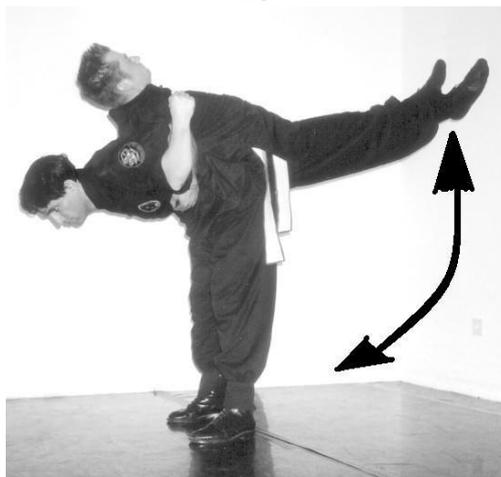


O oitavo exercício de abdominais: levantamos as pernas enquanto estamos pendurados na barra. (foto 27)

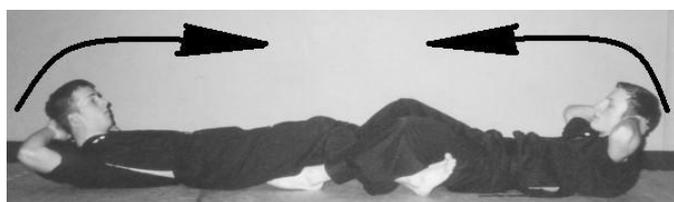


O nono exercício de abdominais: treino de abdominais entre duas pessoas pode ser feito de várias maneiras, o que aqui mostramos dois tipos. Dobrar sobre o outro e sentados com as pernas entrelaçadas. (fotos 28 a 30)

28



29



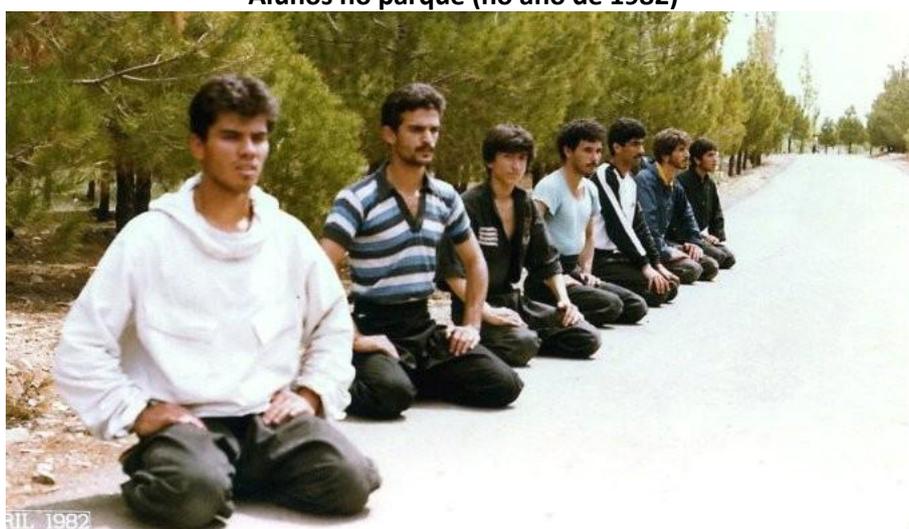
30



Exercícios de Flexões

De um modo geral, diferentes exercícios de flexões não só fortalecem os músculos das mãos, braços e peito, mas também fortalecem outras partes do corpo tais como articulações, ligamentos e músculos. Ou seja, fortalecem todas as partes desse a cabeça aos pés.

Exercício de flexões no asfalto com o Mestre Jalilzadeh e os seus Alunos no parque (no ano de 1982)



Para fortalecer os punhos e as duas articulações dos punhos na arte marcial TOA, colocamos os nós dos dedos em chão duro, tal como mármore, asfalto ou duas placas de madeira durante as flexões. (fotos 2,3)

Na arte marcial TOA os punhos fechados chamam-se “Matô”. De frisar que durante as flexões o peito, estômago e joelhos não devem tocar no chão.

2



3



O primeiro tipo de flexões: colocamos os punhos no chão com os braços esticados à largura dos ombros, colocamos as pernas juntas e mantemo-las alinhadas com o tronco. O peso do corpo fica apenas em cima dos punhos e dedos dos pés. (foto 4,5)

4

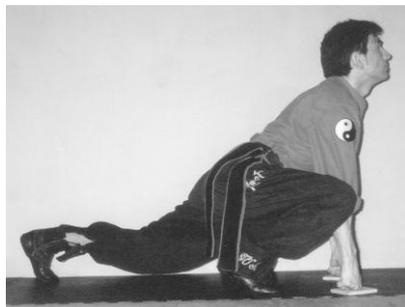


5

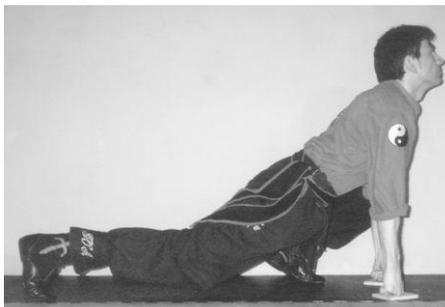


O segundo tipo de flexões: colocamos os punhos no chão com os braços esticados à largura dos ombros e depois dobramos a perna direita e a esquerda mantém-se esticada. Mantemos a cabeça levantada e faz-se pressão nas costas. Conta-se três tempos insistindo e troca-se de perna (fotos 6,7)

6



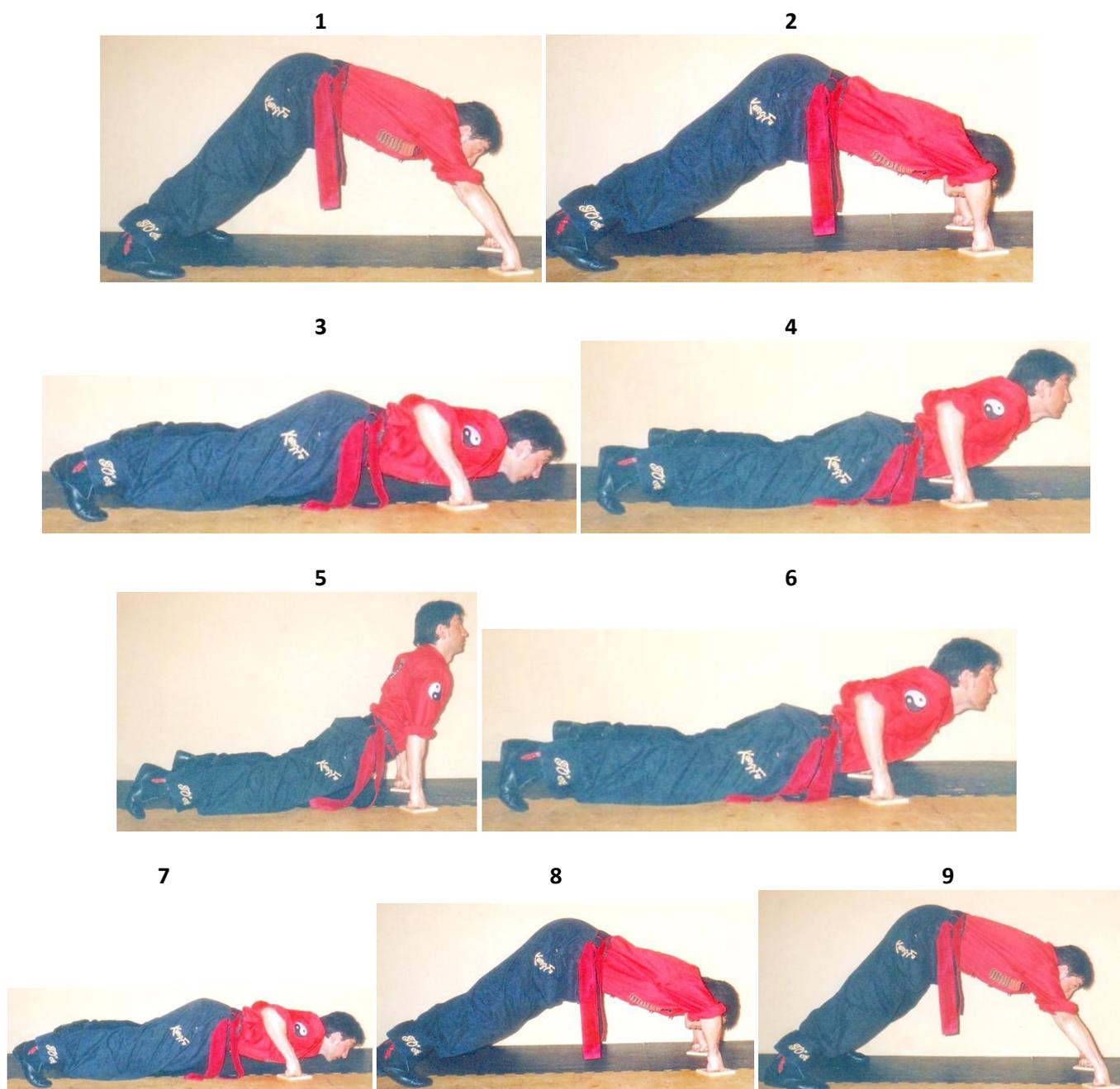
7



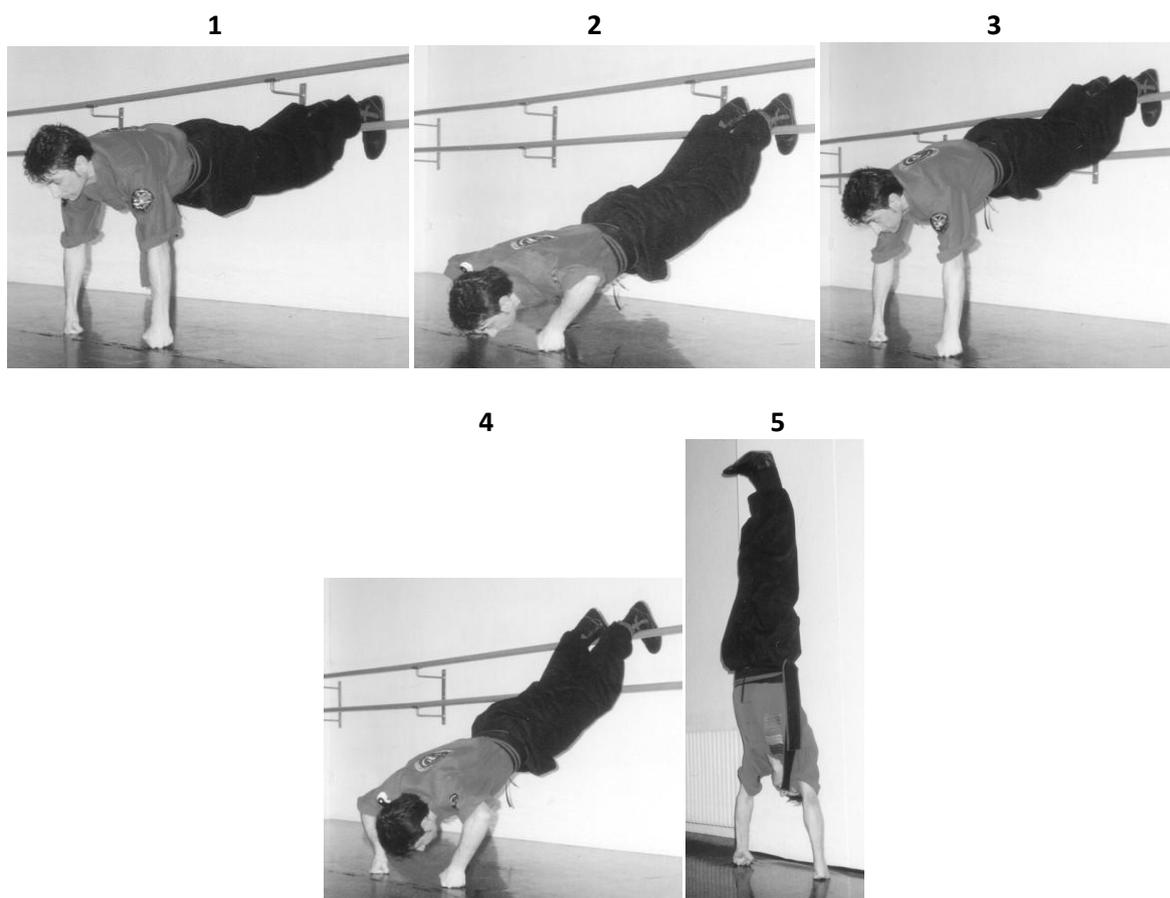
O terceiro tipo de flexões: colocamos os punhos no chão com os braços esticados à largura dos ombros e sentamo-nos nos dedos dos pés como na figura abaixo (foto 8). Depois com um salto mandamos as pernas para trás. Mantem a cabeça levantada e ao mesmo tempo as costas ligeiramente curvadas. Mantemos as pernas para trás e para a frente ordenadamente (foto 9, 10)



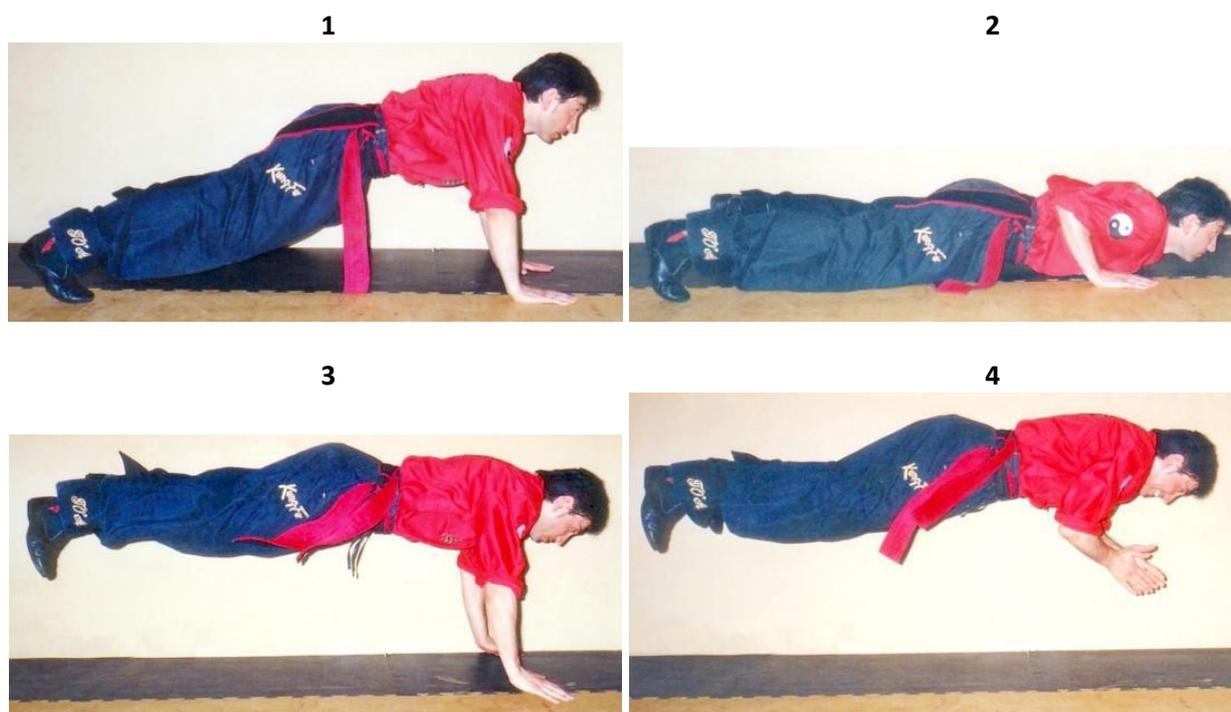
O quarto tipo de flexões: abrimos os punhos e os pés à largura dos ombros e colocamo-los no chão. Depois movemos o corpo de cima para baixo e de frente para trás num movimento ondular. A seguir fazemos o movimento inverso e voltamos à posição inicial. (fotos 1 a 9)

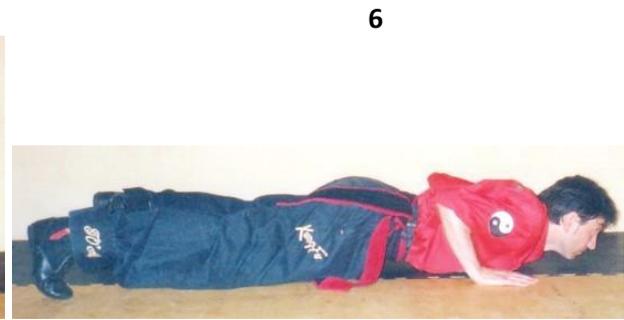
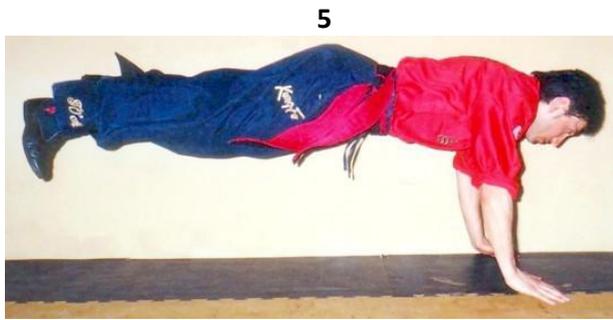


O quinto tipo de flexões: colocamos os punhos no chão à largura dos ombros e mantemos as pernas juntas. Colocamos os pés num local alto de maneira que o tronco e as pernas fiquem numa linha. Conforme mencionado anteriormente, o corpo não toca no chão. O importante aqui é quanto mais se pratica este exercício mais inclinados ficamos. (fotos 1 a 5)

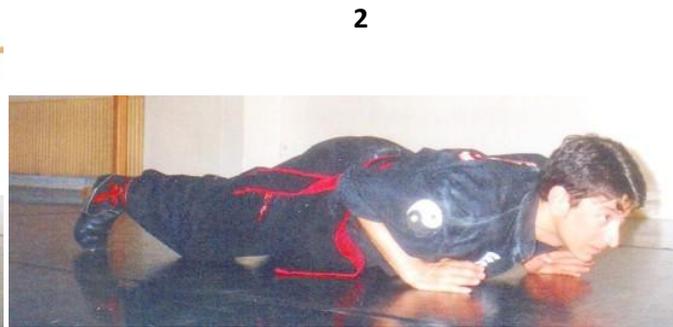
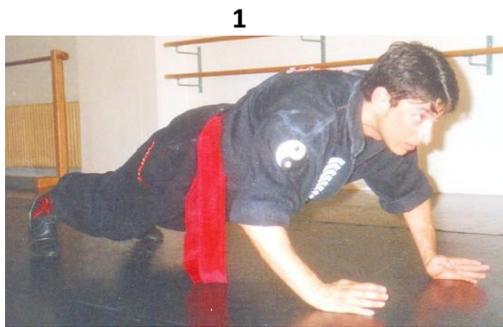


O sexto tipo de flexões: a combinação do primeiro tipo de flexões com salto e bater de mãos. (fotos 1 a 6)

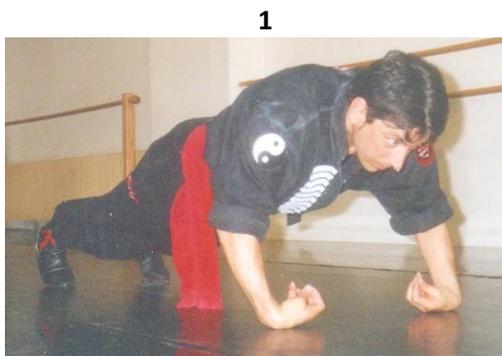




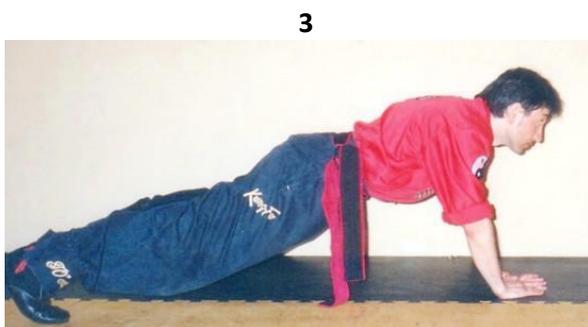
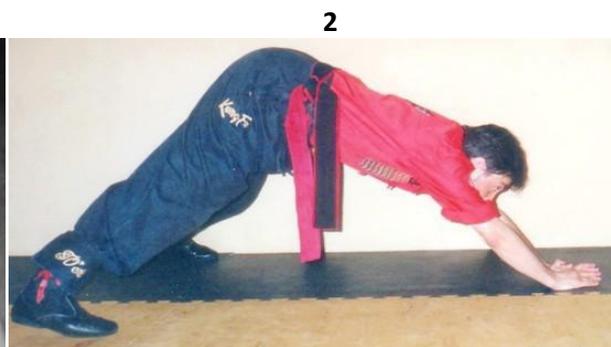
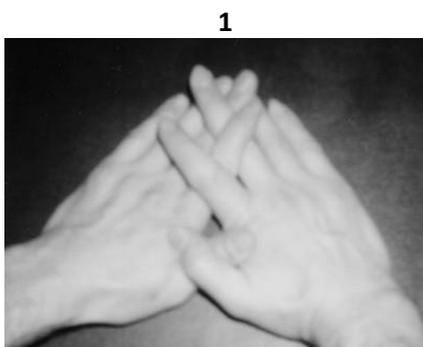
O sétimo tipo de flexões: flexões com aresta exterior das mãos. (foto 1, 2)



O oitavo tipo de flexões: flexões sobre os pulsos. (foto 1, 2)



O nono tipo de flexões: abrimos as pernas e mantemos as mãos juntas como na figura abaixo (foto 1). Depois movemos o peito para perto das mãos e afastamo-nos. (foto 2 a 6)



5

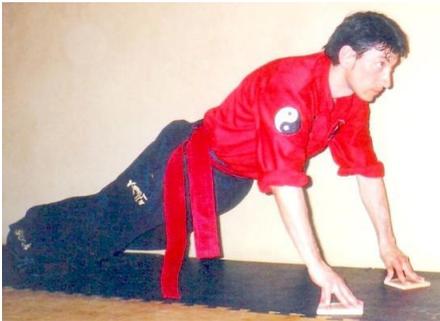


6



O décimo tipo de flexões: fazemos flexões em dedos retirando um de cada mão à medida que se vai evoluindo. (fotos 1 a 7) Nas flexões sobre os polegares devemos colocar as mãos no chão e manter o corpo o mais afastado possível das mãos. Depois mantemos a pressão no polegar direito e trocamos para o esquerdo. (foto 8 a 10)

1



2



3



4



5



6

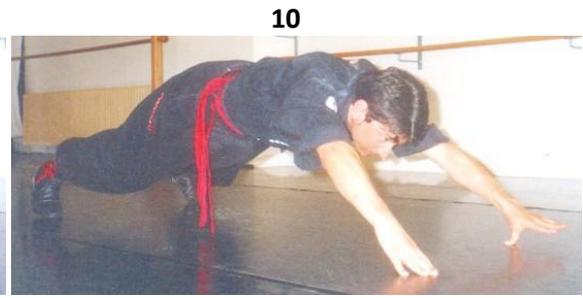
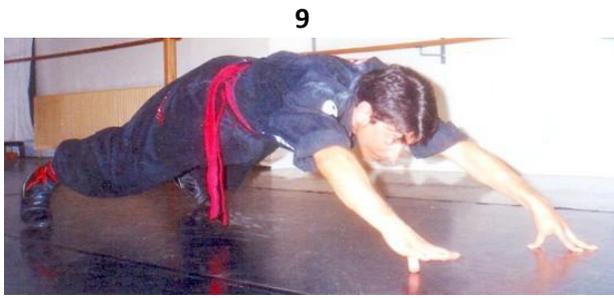


7

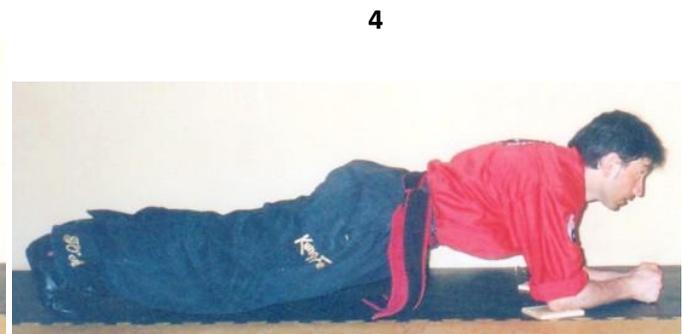
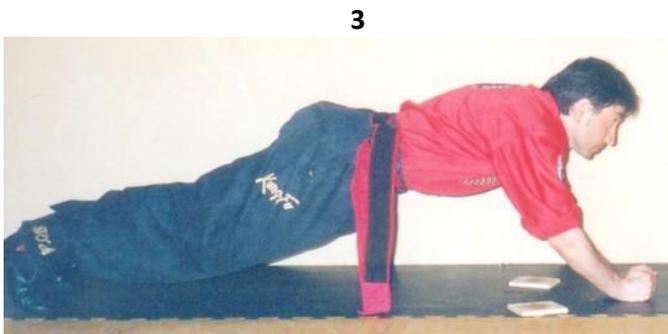


8

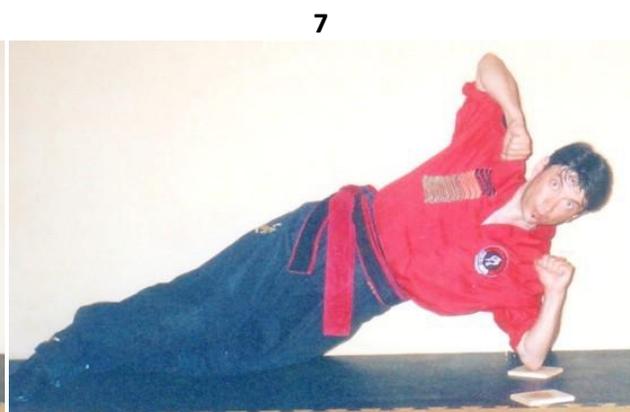




O décimo-primeiro tipo de flexões: fazer flexões nos cotovelos. (fotos 1 a 5)



Primeiro apoiamos-nos no cotovelo direito (e contamos) e depois passamos para o cotovelo esquerdo e a seguir trocamos novamente. A troca de cotovelos deve ser feita pelo menos duas vezes. (fotos 6, 7)



O décimo-segundo tipo de flexões: mantemos as pernas distantes e fazemos flexões numa mão. (fotos 1 a 4)

1



2



3



4



O décimo-terceiro tipo de flexões: flexões para fortalecer os músculos do pescoço. (fotos 1, 2) pode-se fazer ao contrário: com as costas voltadas para o chão (ponte de costas). Os mais avançados podem trocar da ponte de frente para a de costas num movimento rotativo. Este exercício de força é feito no judo e no Wrestling.

1



2



Exercícios de Elevações

Elevações frontais (fotos 1, 2) e elevações de costas (fotos 3, 4)

1



2



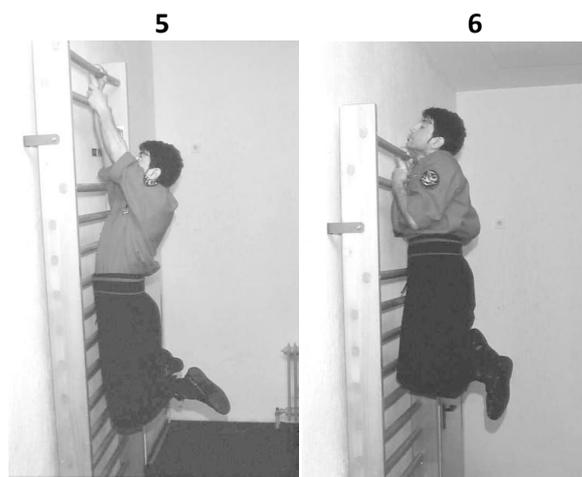
3



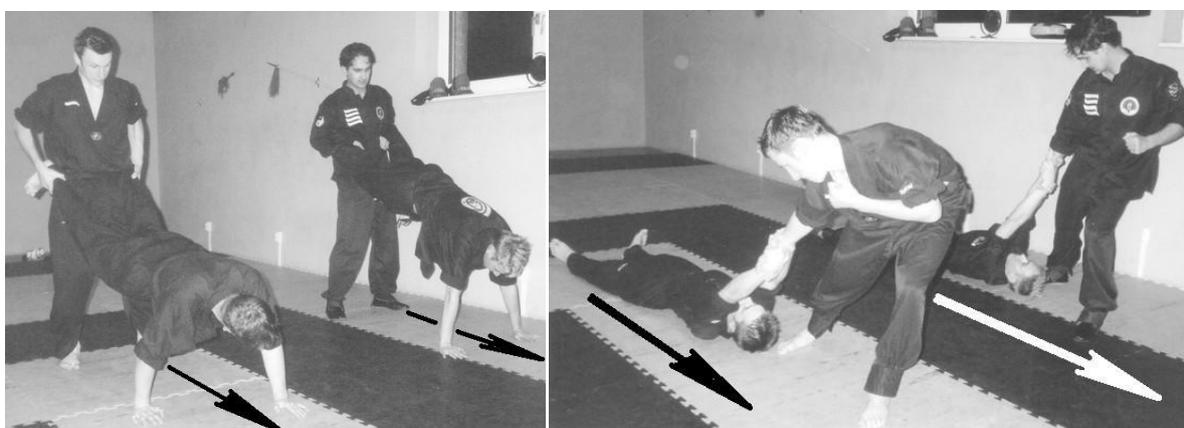
4



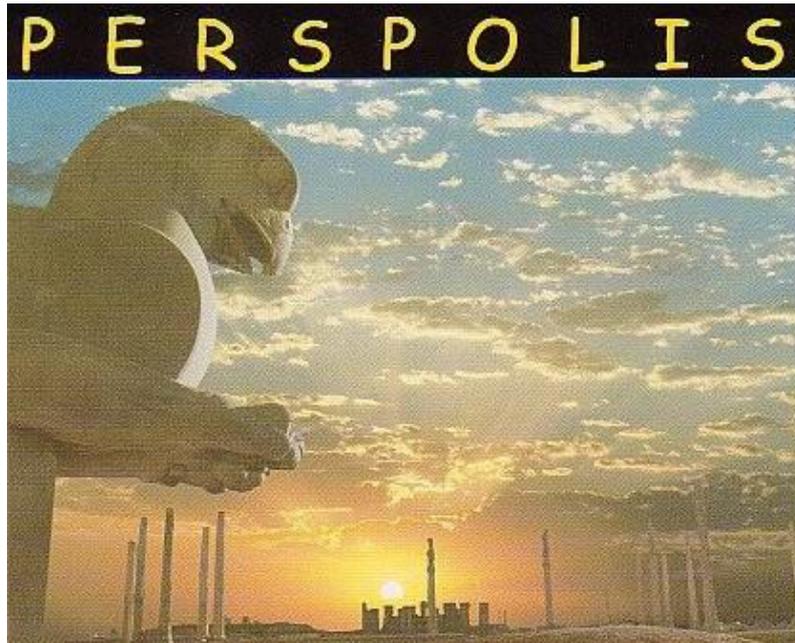
Elevações com uma mão (fotos 5, 6)



Outros exemplos de exercícios de força para fortalecer o corpo dos praticantes (fotos abaixo)



Com o objetivo de explicar e ensinar as formas do TOA corretamente na Alemanha nós necessitamos de preparar vários livros que será conseguido num futuro próximo.



Uma vez que venhas a conhecer a ti próprio
Chegas a um nível onde podes conhecer DEUS,
Depois “conheceste-te a ti próprio”.
(poema Persa)

Vida longa para a Paz e Arte no mundo

TOA

Para mais informações:

Website: www.kungfuto-a.de

Email: babakt64@yahoo.de