

355 bet

A submissão de artes marciais mistas (MMA) refere-se a uma técnica de finalização que um lutador força o oponente a se render ou incapacitá-lo de continuar lutando. Existem diferentes tipos de submissões, incluindo as finalizações por alavancas e estrangulamentos.

As alavancas envolvem torcer um membro do corpo do oponente em um ângulo não natural, causando dor e desconforto. Um exemplo é a chave de braço, na qual o lutador segura o braço do oponente e aplica pressão sobre as articulações, forçando-o a se render ou correr o risco de lesão.

Os estrangulamentos, por outro lado, envolvem restringir o suprimento de oxigênio ao cérebro do oponente, forçando-o a desmaiar ou se render. Há dois tipos principais de estrangulamentos: o estrangulamento sanguíneo e o estrangulamento de ar. No estrangulamento sanguíneo, a pressão aplicada sobre as artérias do pescoço, reduzindo o fluxo sanguíneo para o cérebro. No estrangulamento de ar, a traqueia é comprimida, impedindo a entrada de ar nos pulmões.

Em competições de MMA, um árbitro pode interromper a luta se um lutador estiver inconsciente ou incapaz de continuar, mesmo que a luta seja interrompida antes de ser instruído a fazê-lo. Portanto, os lutadores de MMA devem ter conhecimento das diferentes técnicas de submissão e saber quando se submeter para evitar lesões graves.

osteopática - Touro University California
tu.edu : programas ; osteopática-medicina, admissões Requisitos Acadêmicos? 4 , É necessário Um programa de graduação e pós-graduação GPA de 3,0 (em) Tj

Escola de
Uma atualização +1 para Partey viu o meio-campista subir até 84 classificado -o melhor
o Gunners do FIFA 23. Odegaard segue de perto com

ayo Saska aumentou De 80 para 82! Arsenal Futebol classificações dos 23 jogadores na

gra sem os elenco jovem dado
padding-bottom:12px;padding-top:0px

Salame o nome italiano para um elo de uma salsicha curada, seca. Salssichar, a carne fresca que precisa ser cozida! Um salame, este link