

### **Vantagens**

- Proporciona grande condicionamento cardio-vascular e muscular (não há ganho de massa muscular, mas de força e definição).
- Desenvolve a coordenação motora e a mobilidade das articulações.
- Exige o aprendizado de estratégias por parte do lutador.
- Incentiva o auto-controle emocional.
- Pode ser aplicado à auto-defesa.

### **Período mínimo para fazer efeito:**

Se praticado regularmente (3 vezes por semana), os resultados físicos e técnicos aparecem rápido, em cerca de um a dois meses.

### **Gasto calórico médio**

Em um treino puxado, pode chegar a 800kcal/h

### Quem deve fazer

A partir dos 11 anos de idade, pode-se começar o treino de karatê. Para crianças menores, é importante que a aula tenha características mais lúdicas, além das noções da luta.

### Riscos

Os riscos são proporcionais à prudência do professor, isto é, com um professor cuidadoso, o aluno corre poucos riscos de se machucar.