

O O bet365

A submissão das 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 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 lesões. 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 é 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 seja 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.

Os 7 Melhores Clubes de Futebol do S Paulo que

Você Precisa Conhecer

S Paulo é uma das cidades mais populosas do Brasil e conhecida por sua paixão pelo futebol. Existem inúmeros clubes de futebol do S Paulo, mas alguns se destacam dos demais. Neste artigo, vamos explorar os 7 melhores clubes de futebol do S Paulo que você precisa conhecer.

1. Corinthians

O Corinthians é um dos clubes de futebol mais tradicionais e populares do Brasil. Fundado em 1910, o clube tem uma grande torcida no S Paulo e no Brasil inteiro. O estádio do Corinthians, o Arena Corinthians, tem capacidade para 48.000 pessoas e foi uma das sedes da Copa do Mundo de 2014.

2. Palmeiras

O Palmeiras é outro clube de futebol tradicional de S Paulo, fundado em 1914. O clube tem uma grande torcida e é conhecido