

Latihan Untuk Chris John

Source: Heyditia Prama Putra

Dated: Mar 01, 2009

Saya ialah penggemar Chris John, sang petinju Kristen.

Latihan Untuk Chris John

Bismillah saya menulis surat ini

Ini salah satu tulisan saya untuk disampaikan kepada Chris John. Lainnya berjudul Surat Untuk Chris John dan A Letter For Craig Christian.

Stamina bisa mudah hilang apabila engkau tidak melatihnya.

Tentang sistem perpindahan berat badan, Sifu Dan Inosanto mengatakan bahwa Sifu Bruce Lee mengajari muridnya the Slide Shuffle, Push Shufle, injak udara bila perlu.

Dia juga mengajari muridnya untuk melakukan serangan balasan sembari menangkis.

Yakni untuk menemukan imobilitas di dalam mobilitas. Bertanding dengan kekuatan biasa, dan mengalahkan musuhmu dengan kekuatan luar biasa. Seranglah dengan muatan emosi, karena itu bisa dilihat dari mimik mukamu, hormon Adrenalin (hormon yang akan menggandakan kekuatanmu dan menumpulkan indera rasa sakitmu) akan terpompa lebih deras

Cara-cara menyerang:

Simple angle attack, menyerang dengan memukul tangan lawan untuk membuatnya tidak dapat bergerak bebas, dan serangan tidak langsung yang progresif dengan irama satu-satu-setengah. Tidak ada yang bisa mengalahkan Broken rhythm atau ritme setengah.

Untuk nutrisi, makan Brewers yeast (gandum), Cheddar cheese (keju), minum the White germ oil, Olive oil (minyak Zaitun), dan Nigella Sativa (Habbatus Sauda'/Syuniz).

Penelitian membuktikan bahwa mengkonsumsi terlalu banyak Protein ialah buruk untuk kesehatan. Itu juga sama untuk yang mengkonsumsi terlalu banyak Kalsium. Meminum terlalu banyak susu bisa mengeluarkan Kalsium dari tubuh, bukan malah membantu penyerapan. Mengkonsumsi segala macam Vitamin dan mineral akan membantu penyerapan Kalsium dan Protein.

Jab lebih cepat ialah sebagaimana berikut Chris, arahkan kepalanmu ke muka lawan secara diagonal. Posisi awalnya ialah di samping tubuh dengan buku-buku jari menghadap ke kiri apabila itu ialah tangan kanan, dan buku-buku jarinya mengarah ke kanan di posisi awalnya apabila itu ialah tangan kiri, tidak menghadap ke arah depan.

Assalamu manit taba' al huda (Semoga kedamaian, kesejahteraan dan keterlepasan bagi yang mengikuti petunjuk).

Category Boxing

Tags wba, feather weight, craig christian, tinju, chris john, latihan tinju

Email [Click to contact author](#)
Phone 022 7335341
Address Jl.Istana Elok no.15, Jl.Istana Kawaluyaan Indah
Jl.Soekarno Hatta, Bandung, Indonesia
City/Town Bandung
State/Province West Java
Zip 40261
Country Indonesia
Link <http://prlog.org/10191173>



Scan this QR Code with your SmartPhone to-
* Read this news online
* Contact author
* Bookmark or share online