



10 raisons scientifiques Les mouvements de combat vous rendent plus en forme et plus intelligent

Darebee a été la première ressource de mise en forme à intégrer sérieusement les mouvements de combat des mondes des arts martiaux et de la boxe dans ses entraînements. Pour nous, cela avait un sens total. Les membres de notre équipe interne ont une longue carrière dans les arts martiaux et la boxe et l'impression était qu'il existait une ressource en matière de mise en forme qui pourrait être exploitée pour rendre les séances d'entraînement plus énergiques et plus amusantes sans avoir à souscrire à des années de philosophie des arts martiaux, des classements de ceinture ou entraînement de camp de boxe.

Le simple fait de vouloir faire quelque chose ne constitue toutefois jamais une justification suffisante. Comme tout ce que Darebee fait, nous cherchons à le soutenir avec les dernières avancées scientifiques en matière d'exercices et de remise en forme et nous cherchons des moyens de le rendre plus efficace pour ceux qui l'essaient.

Les recherches que nous avons effectuées montrent que des mouvements de motoneurones complexes, tels que ceux requis par les entraînements au combat, contribuent à améliorer la forme cardiovasculaire et aérobie, mais ont également un impact significatif sur les fonctions cognitives, améliorant ainsi les performances de notre cerveau.

Vous pouvez être parfaitement heureux, bien sûr, avec les nombreux autres plans d'entraînement et de mise en forme que nous avons en place qui n'utilisent pas de mouvements de combat pour vous aider à entraîner votre corps. Si toutefois vous recherchez des raisons scientifiques pour choisir un entraînement de mouvements de combat, nous vous en donnons dix (plus quelques exercices suggérés).

- **Les activités motrices complexes vous rendent plus intelligent.** Dans une étude de 2015 sur l'exercice et l'amélioration cognitive dans les environnements d'apprentissage, le Dr David Moreau, chercheur en psychologie au Centre de recherche sur le cerveau et à la School of Psychology de l'Université d'Auckland, a examiné les recherches empiriques et expérimentales portant sur la cognition incarnée. La théorie de la cognition incarnée dit que notre capacité à penser, analyser et décider est le résultat de la totalité de notre corps et de son état, et non de quelque chose qui se produit de manière isolée dans notre tête. Les recherches du Dr Moreau ont mis en évidence des preuves convaincantes associant des

mouvements d'entraînement physique complexes et une augmentation des capacités cognitives à un «sport conçu, une activité spécialement conçue pour taxer la mémoire de travail et la capacité spatiale en incorporant une coordination motrice complexe dans un espace tridimensionnel,[Onna Bugeisha](#) , [Skybreaker](#) et [Combat Pro](#) .

- **Amélioration de l'équilibre, de la mémoire et de la conscience spatiale.** Une étude réalisée en 2017 par des chercheurs de plusieurs universités allemandes a examiné l'impact des exercices d'équilibre sur des adultes en bonne santé sur une période de 12 semaines. L'étude visait à vérifier l'amélioration de la condition physique et des fonctions cognitives par rapport à un groupe témoin qui effectuait des exercices de remise en forme de niveau et d'intensité similaires, ne comportant pas de défi à l'équilibre. Après 12 semaines, les chercheurs ont découvert que, du point de vue de la force et du point de vue cardiovasculaire, les deux groupes étaient au même niveau mais que le groupe témoin avait pris du retard en termes de mémoire et de cognition spatiale. Ils ont conclu que «stimuler le système vestibulaire pendant l'entraînement à l'équilibre induit des modifications de l'hippocampe et du cortex pariétal, éventuellement par des voies directes entre le système vestibulaire et les régions du cerveau [associées à la mémoire et à la cognition spatiale]."[Singe](#) , [écrasant!](#) et [Ryu](#) .
- **Votre cerveau et votre corps restent plus jeunes.** Dans une étude réalisée en 2012 par des chercheurs du département Sport et Santé de l'Université d'Évora et du Centre de recherche en sciences du sport, sciences de la santé et développement humain (CIDESD), tous deux au Portugal ont montré que les personnes âgées qui participent à des exercices balistiques remettent en question leur forme cardiovasculaire et aérobie, ainsi que leurs habiletés motoneuronales, faire preuve d'adaptations physiques à leur corps et à leur cerveau, afin de maintenir leur santé cardiovasculaire et cognitive au-delà de ce que leur âge biologique leur permettait. Ils ont conclu que «le cerveau est remarquablement plastique aux niveaux fonctionnel et anatomique en réponse à l'expérience, et il a été prouvé que l'activité physique [complexe] préserve la santé et la cognition du cerveau.» Exercices suggérés: [Sucker Punch](#) ,[Challenger](#) et [Sky Ripper](#) .
- **Vous bénéficiez d'une qualité de vie accrue au cours des dernières années.** Dans une étude de 2014 publiée dans le numéro d'avril du magazine *Neurology*, journal officiel de l'American Academy of Neurology, David R. Jacobs, professeur à la division d'épidémiologie et de santé communautaire de la School of Public Health de l'Université du Minnesota, et Na Zhu, chercheur, ont montré des signes d'amélioration de la qualité de vie dans les années à venir pour les participants qui faisaient de l'exercice régulièrement à l'aide de routines d'exercices complexes et multidimensionnelles. Cela fait de la lutte qui accompagne l'exécution de séances d'entraînement basées sur des mouvements de combat un investissement que vous investissez dans la qualité de vie de votre moi futur. Pour arriver à cette conclusion, les chercheurs ont étudié 2 747 participants sur 25 ans. Exercices suggérés: [Boxer Arms](#) , [The Final Form](#) ,[Le combattant](#) .
- **Tu apprends plus vite.** Les capacités d'adaptation ne se produisent pas uniquement au niveau physique. Le corps apprend de son environnement et change cognitivement pour relever les défis auxquels il est confronté. La neuroplasticité, la capacité du cerveau à refaire ses connexions neuronales, est une réponse adaptative qui procure des avantages à la fois sur le spectre émotionnel et cognitif. En 2013, Candice L. Hogan, du Département de psychologie de l'Université de Stanford, a mené une étude portant sur 144 membres de la communauté âgés de 19 à 93 ans, qui ont procédé à une série d'exercices sur des périodes définies, qui ont ensuite été comparés à un groupe témoin l'exercice, mais qui correspond

aux professions et à la tranche d'âge. Les résultats ont montré que ceux qui faisaient de l'exercice physique complexe présentaient des améliorations non seulement de leurs capacités cognitives mais aussi de la façon dont ils se sentaient par rapport à eux-mêmes et à leur situation dans la vie (réponse affective). L'étude a conclu que «cet exercice peut présenter des avantages importants pour l'expérience affective et les performances cognitives, quel que soit l'âge». Exercices suggérés: [The Rival](#) , [Lionheart](#) et [Jade](#) .

- **Vous obtenez une coordination et une agilité améliorées.** Bien sûr, ce n'est pas uniquement notre côté cognitif et émotionnel qui bénéficie de l'entraînement complexe en mouvements de bataille. Une étude de 2018 publiée dans l'édition de mars du Journal de la condition physique, de la médecine et du traitement du sport a suivi 60 enfants séparés en deux groupes, dont le groupe témoin, pendant sept semaines. Un groupe a suivi un entraînement à la vitesse, à l'agilité et à la rapidité (SAQ) en utilisant des exercices complexes, tandis que l'autre s'est entraîné à la même intensité mais en utilisant des exercices moins complexes. Comme vous l'avez probablement deviné, les élèves entraînés à l'aide d'exercices complexes conçus pour améliorer la vitesse, l'agilité et la rapidité ont considérablement amélioré ces attributs, contrairement au groupe témoin. [Le bagarreur](#) , [la fille moderne](#) et [la vengeance](#) .
- **Cela réécrit votre ADN.** En 2013, une étude publiée dans PLOS Genetics, une revue spécialisée dans la recherche sur l'ADN, montrait qu'un exercice intensif améliorait la méthylation, processus par lequel l'ADN utilise des signaux épigénétiques pour désactiver les gènes, ce qui permet aux muscles de devenir plus forts et plus durables, aux cellules de se maigrir et stocker des usines d'expression des gènes moins grasses et, même, cellulaires, se multipliant jusqu'à un stade observé dans des cellules biologiquement plus jeunes. Ce sont tous des avantages que l'exercice peut apporter et plus l'exercice est intense et complexe, plus il est probable qu'ils seront expérimentés. Les mouvements de combat, effectués à une intensité élevée, éliminent en fait certains des problèmes hérités de l'ADN, permettant à un individu de réécrire son code génétique. Exercices suggérés: [Whiplash](#) , [Finis-le!](#) , [7 Ninjas](#) .
- **Il arrête votre plateau de remise en forme.** Frapper un plateau, le point auquel un exercice répétitif ou un exercice supplémentaire ne donne plus de résultats est quelque chose que redoute chaque athlète de fitness. On a vraiment l'impression de marcher dans l'eau et d'aller nulle part rapidement. Il n'y a pas beaucoup d'études sur l'atteinte d'un plateau et sur les adaptations neuronales, mais la littérature anecdotique s'accorde à dire que, en faisant varier les exercices, l'inévitable plateau est différé assez longtemps. Les mouvements de combat offrent une variété d'exercices au corps. Ils ont des exigences différentes à mesure que le corps s'adapte au niveau musculaire et neural, puis se comportent différemment et présentent un défi en constante évolution auquel ils doivent s'adapter. [Machine de guerre](#) , [Les Pits](#) , [Free Roam](#) .
- **Cela élève votre hormone du bonheur.** Une étude réalisée en 2013 sur la connexion de la monoamine dans le cerveau a montré que des mouvements d'exercice complexes activent une réponse au stress physique qui libère des neurotransmetteurs tels que la dopamine et la sérotonine. Ce sont des hormones qui affectent également l'humeur et modulent le degré de bonheur que nous ressentons réellement. Une étude menée en 2015 par des chercheurs de l'unité de psychologie cognitive de l'Université de Leiden aux Pays-Bas a mis en évidence le fait que le corps réagit différemment au stress physique causé par l'exercice et au stress causé par des facteurs de stress psychologiques. Les résultats obtenus à ce jour sont des mouvements d'exercice complexes qui remettent en question les hormones de libération du

corps et de l'esprit, qui nous permettent plus facilement de nous sentir euphoriques et d'être heureux après. Exercices suggérés: [rivière](#) , [poing de fureur](#), [The Witcher](#) .

- **Tu te comportes mieux.** Une étude de 2016 sur le lien entre la neurobiologie et les mouvements d'exercices composés a révélé que l'exercice physique qui nous met au défi à différents niveaux active la libération d'hormones dans le cerveau, ce qui entraîne une neuroplasticité accrue, c'est-à-dire la capacité du cerveau à modifier ses propriétés fonctionnelles et structurelles. Cette publication s'appuie sur des travaux effectués trois ans plus tôt dans le cadre d'une étude distincte publiée dans le numéro de juillet de *Neuropsychobiology*, une revue présentant des recherches cliniques originales et fondamentales dans les domaines de la neurophysiologie et de l'imagerie fonctionnelle, de la neuropharmacologie et de la neurochimie, de la neuroendocrinologie et de la neuroimmunologie, de la génétique et leurs relations avec la psychologie normale et la psychopathologie. Les résultats sont que l'exercice intense et composé déclenche des modifications physiques ainsi que neuronales dans le cerveau qui entraînent une modification du comportement. une plus grande autorégulation en situation de détresse émotionnelle extrême et une meilleure gestion des ressources cognitives. Exercices suggérés: [Black Canary](#) , [Rebel](#) et [Combat Fighter](#) .

Sources

[Brains and Brawn: activités motrices complexes pour maximiser le développement cognitif L'entraînement à l'équilibre améliore la mémoire et la cognition spatiale chez des adultes en bonne santé.](#)

[Corrélation motrice entre performance académique et fonction cognitive chez les enfants Cognition incarnée](#)

[Un examen des mécanismes sous-jacents aux effets de l'activité physique sur le cerveau et la cognition](#)

[Cardiorespiratoire forme physique et fonction cognitive à l'âge moyen L'](#)

[exercice présente des avantages immédiats pour l'affect et la cognition chez les adultes plus jeunes et plus âgés](#)

[Une étude de cas: Les effets de la vitesse, de l'agilité et de la rapidité \(SAQ\) Programme de formation sur la coordination œil-main et l'équilibre dynamique chez les enfants](#)

[Une intervention d'exercice de six mois influence le profil de méthylation de l'ADN du génome dans le tissu adipeux humain](#)

[Adaptation neurale à l'entraînement en résistance.](#)

[L'exercice profite à la fonction cérébrale: le lien entre la monoamine et la neuromodulation de l'exercice aérobie - Une revue](#)

[Neuroscience de l'exercice: la neuroplasticité et ses conséquences comportementales La neuroscience de l'exercice: des mécanismes de neurobiologie à la santé mentale](#)