

Benefícios do Muay Thai

Educação Física

Enviado por:

Postado em:05/11/2010

O Muay Thai ajuda na parte aeróbica, como um excelente meio de exercitar o corpo, uma maneira de aliviar o stress do dia-a-dia e ajudar a melhorar a coordenação e a flexibilidade, além de ser um eficiente meio de defesa pessoal.

Por Gabriel Miranda - Redação Saúde Plena Também conhecido como boxe tailandês, o Muay Thai caracteriza-se pelo uso combinado de punhos, cotovelos, joelhos e pés, associado a uma forte preparação física que a torna uma luta de contato total poderosa e eficiente. O Muay Thai ajuda na parte aeróbica, como um excelente meio de exercitar o corpo, uma maneira de aliviar o stress do dia-a-dia e ajudar a melhorar a coordenação e a flexibilidade, além de ser um eficiente meio de defesa pessoal. O Muay Thai tem uma longa tradição na Tailândia e começou há muitos séculos. Essa forma nativa de arte marcial também é praticada nos países próximos – no Camboja é conhecido como Pradal Serey, e como Tomoi no norte da Malásia. Acredita-se que teve origem na China. Antigamente, o Muay Thai era ensinado como parte do treinamento militar siamês, e ainda hoje é empregado pelo exército tailandês. O boxe tailandês chegou ao Brasil no começo da década de 1980, com as primeiras academias sendo instaladas no Rio de Janeiro e em Curitiba. O esporte caiu no gosto dos brasileiros e hoje é praticado em todo o país, por homens e mulheres das mais diversas idades. Como todo esporte de luta de contato, o treinamento é muito rigoroso e exige bastante dos praticantes. Além das sessões de alongamento, são feitos muitos exercícios físicos para fortalecimento dos músculos, principalmente os dos braços, pernas, abdômen e pescoço. Os alunos também treinam técnicas de “chute-boxe”, ou seja, chutes diversos e golpes do boxe inglês, juntamente com joelhadas e cotoveladas. O treinamento é feito individualmente, em pares e em conjunto e intercala períodos de baixa, média e alta intensidade. Os socos e chutes são trabalhados durante toda a aula, aperfeiçoando a coordenação, o ritmo, a resistência muscular, a flexibilidade e o condicionamento cardiorrespiratório. Com isso, o gasto calórico é grande. Benefícios Físicos - Melhora o condicionamento aeróbio, com aumento da absorção de oxigênio e redução de frequência cardíaca máxima (aumento de eficiência). - Aumenta o alongamento muscular e a amplitude articular (redução do tempo de recuperação). - Aumenta a tensão, a potência e a resistência muscular. - Incrementa a massa muscular magra e acelera o metabolismo (reduzindo a possibilidade de se desenvolver a obesidade). - Ativa e estimula as funções dos órgãos internos e glândulas, fazendo-os mais produtivos e fortes. As células necessitam de sangue rico correndo em todas as partes e órgãos que são por ela constituídos. - Promove uma eliminação mais rápida das substâncias nocivas. Os médicos creem que 90% das moléstias advêm da má circulação destas substâncias. - Vence a fadiga. A circulação ativa e dissipa os depósitos de ácido láctico e outros venenos do organismo. - Estimula todas as partes do corpo. Ajuda-o a dormir melhor e mais rapidamente, dando-lhe energia para o trabalho e o divertimento. Benefícios Morais e Psicológicos - Disciplina, respeito, humildade, convivência pacífica com a vitória e a derrota; - Aumento da autoestima; - Autoconfiança para situações do dia-a-dia; - Desenvolvimento do raciocínio. Esta notícia foi acessada em 05/11/2010 no sítio Saúde Plena. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.