



PORQUÊ MUAY THAI?

Miguel Ribeiro

Novembro, 2022

PORQUÊ MUAY THAI?

Bem, como em qualquer história tenho de começar pelo início.

Então tenho que começar por definir o que é Muay Thai:

Muay Thai é uma arte marcial milenar que evoluiu para desporto de combate. Tem origem na Tailândia e é também conhecida como arte das oito armas, pelo uso de punhos, cotovelos, joelhos e pernas para ataque e defesa.

O passo seguinte terá que ser explicar rapidamente como acabei ligado a este desporto, e como culpados tenho que enumerar : Rocky, Bruce Lee, Son Goku e Vegeta.

A culpa é deles!

Foram eles que levaram um jovem subnutrido como eu era, a ir experimentar pela primeira vez. A verdade é que a minha teimosia me fez voltar uma segunda, uma terceira, uma quarta vez. Na verdade sou tão teimoso que quase 20 anos depois ainda aqui estou!

Chegando ao objecto do artigo: Porque gosto de usar Muay Thai como parte do treino nas sessões de personal training?

De forma resumida podemos dividir em fatores físicos, mentais, de adesão e de retenção. Creio que os fatores adesão e retenção são fruto dos dois primeiros.

Ora, partindo do princípio e verdade comum de que a prática de atividade física é melhor do que a não-prática, tenho usado o MT como



forma de gerar curiosidade e de procurar gente que desmotivou de outros tipos de atividade, como o ginásio tradicional.

A verdade é que o treino com “plastrons” é muito divertido e entusiasmante, e a curiosidade em experimentar leva as pessoas a dar esse primeiro passo de voltar a praticar atividade física.



Sendo uma atividade muito completa, com uso de membros superiores e inferiores, com ênfase na coordenação e a hipótese de ser executada em toda a gama de intensidade, é uma excelente alternativa para a maioria dos objetivos de quem me procura.

O treino com “plastrons” (aquela espécie de almofada que seguro) é uma ferramenta incrível para, juntamente com um treino de força adequado, atingir objetivos no treino.

Se tudo isto não fosse já justificação suficiente, junto aquilo que é para mim o seu real valor, os benefícios em termos de saúde mental!



Digo muitas vezes que o Muay Thai me salvou a vida e é precisamente disto que falo. Quando estou a segurar os “paos” para um cliente (expressão tailandesa para as mesmas almofadas mas que soa terrivelmente em português), é impossível que pense noutra coisa. O cliente tem que “obedecer” aos golpes pedidos ao mesmo tempo que os executa o melhor que consegue num momento de intensidade ajustada.

É impossível bater plastrons e pensar na inflação, na poluição, nos problemas de trabalho ou em qualquer coisa que os aflija.

Não só está a libertar raiva e energia acumulada como ao mesmo tempo não consegue pensar em nada que não seja estar presente no momento.

Em suma é um excelente treino físico, com o bônus de ser divertido e ao mesmo tempo uma ilha segura longe de todos os problemas do dia-a-dia.

É por isto que pretendo trazer este tipo de treino a toda a gente que o pretenda.

Deixa de ser uma modalidade para “porcos, feios e maus” e passa a ser um refúgio e uma alternativa viável para todos.



