



**Prof. Luis Fernando Gomes** (CREF 060947-G/SP), Especialista em Treinamento Desportivo, Preparador Físico de atletas do Muay Thai e do MMA, além de atleta de jiu-jitsu há mais de 10 anos.  
Contato: luisfernando.agomes@hotmail.com

# Muay Thai para Mulheres

Estética corporal, pernas torneadas, baixo percentual de gordura e abdômen “sarado”



**A** procura de mulheres interessadas em praticar alguma luta, ou arte marcial, tem lotado as academias. Atrizes e belas mulheres como Sabrina Sato, Geovanna Tominaga, Ivete Sangalo e Carolina Dieckmann, entre outras, já treinaram Muay Thai. E o interesse não é só por aprender uma modalidade de luta ou defesa pessoal, mas também por estética e melhora do condicionamento físico.

O Muay Thai, também conhecido como Boxe Tailandês, é uma luta originária da Tailândia que se caracteriza pelo uso de socos, chutes e joelhadas. Uma aula dura, em média uma hora e meia, que tem como objetivo desenvolver as habilidades e capacidades físicas da modalidade.

Associado a uma forte preparação física (a queima calórica pode chegar até 900 kcal por aula!), o Muay

Thai também desenvolve autoconfiança, concentração e disciplina e tem chamado bastante atenção do público feminino – por ser uma atividade aeróbia, de longa duração e com intensidade média, utiliza os ácidos graxos como principal fonte de energia e auxilia na perda de peso.

As mulheres que, por sua vez, buscam melhora da estética corporal, pernas torneadas, baixo percentual de gordura e abdômen “sarado”, vêm cada vez mais lotando as aulas na busca incessante pelo corpo perfeito.

Para quem deseja manter o corpo em forma, é interessante dizer que no Muay Thai, de forma geral, são solicitados os grandes e os pequenos grupos musculares, de acordo com os movimentos de braços, tronco e pernas. A luva e a bandagem que servem para proteger as mãos, além de força de vontade e disciplina, são indispensáveis às aulas.

Procure sempre um professor graduado, com experiência e boa didática para lhe ensinar esta luta fantástica de forma correta e prazerosa, como deve ser uma aula de Boxe Tailandês.

Para alcançar seus objetivos com êxito, o treinamento deve ser associado a uma dieta equilibrada. Lembre, ainda, da importância do descanso muscular – o descanso negligenciado pode gerar lesões que implicam na interrupção dos treinos.

A seguir, alguns exercícios de uma aula de Muay Thai em que trabalharemos os principais grupos musculares envolvidos nessa luta: Bíceps, Tríceps, Deltóides, Quadríceps, Ísquiotibiais, Abdômen, Dorsais, Glúteos. Realizaremos um circuito com exercícios específicos da modalidade, com característica multiarticular.

A seguinte sequência de exercícios tem três voltas de um minuto em cada estação, utilizando as habilidades básicas: socos, chutes e joelhadas.



1 - Saltos e socos no Bob



2 - Chutes laterais no aparador



3 - Joelhada livre + clinchada



5 - Agachamento + chute frontal



4 - Abdômen + socos

