

## 6 Manfaat Mengikuti Olahraga Muay Thai



Siapa tak kenal Muay Thai? Olahraga yang berasal dari seni bela diri Thailand ini terbukti memiliki banyak peminat sejak lama, bahkan bisa dibilang termasuk salah satu pelopor olahraga alternatif di luar gym yang pertama di Indonesia. Pengikutnya pun tidak hanya kaum pria, Muay Thai memiliki peminat wanita yang tidak sedikit. Salah satu alasannya selain dari sisi kesehatan adalah olahraga ini tidak membutuhkan banyak perlengkapan, bahkan tidak perlu mengenakan sepatu khusus layaknya olahraga lain.

Olahraga ini menggabungkan teknik bela diri dan latihan otot, meliputi gerakan memukul, menendang, menyikut dan serangan lutut. Kecepatan, kelincahan dan kekuatan menjadi kuncinya. Begitu banyak teknik gerakan yang ditawarkan sehingga tanpa sadar seluruh tubuh pun tidak luput untuk bergerak, itulah mengapa ada banyak manfaat Muay Thai yang bisa kita dapat dan olahraga ini terus menjadi salah satu pilihan favorit di Indonesia.

Berikut beberapa manfaat Muay Thai bagi tubuh dan kesehatan:

### 1. Meningkatkan stamina

Ketika mulai berlatih Muay Thai, biasanya akan terasa berat dan sangat melelahkan, karena memang olahraga ini menguras banyak tenaga. Namun sama halnya seperti olahraga kardio pada umumnya, semakin rutin dilakukan maka tubuh akan semakin terbiasa dan tanpa Ibu sadari stamina akan terus meningkat.

## **2. Menjaga berat badan**

Jika Ibu ingin menurunkan berat badan atau setidaknya menjaganya agar tetap stabil, maka Muay Thai adalah pilihan yang tepat. Olahraga ini terbukti efektif membakar lemak. Kombinasikan dengan pola makan yang benar dan lakukan secara rutin, maka percayalah, berat badan ideal bukan lagi hanya impian semata.

## **3. Menyehatkan jantung**

Salah satu manfaat utama dari Muay Thai adalah menguatkan jantung. Intensitas Muay Thai yang tinggi akan memacu nafas dan meningkatkan detak jantung. Nah, di saat itulah jantung akan memompa darah ke seluruh tubuh. Otot jantung yang kuat mampu menurunkan kemungkinan penyakit kardiovaskular dan stroke.

## **4. Menguatkan otot kaki**

Selain menonjok dan menyikut, salah satu gerakan utama pada Muay Thai adalah menendang. Dengan mempelajari teknik menendang yang baik, otot-otot tubuh bagian bawah akan semakin terlatih dan semakin kuat. Tidak hanya menguatkan otot, jika dilatih secara rutin tentu akan membuat kaki tampak lebih ramping dan kencang. Saatnya mengucapkan selamat tinggal pada selulit!

## **5. Melepaskan stress**

Menjalankan rutinitas setiap hari tentu bisa menyebabkan stress. Hati-hati, Bu, jika stress terlalu sering dipendam akan menimbulkan banyak masalah di masa depan, mulai dari rentan akan penyakit, emosi yang tidak stabil, hingga depresi. Muay Thai adalah salah satu pelepas stress yang baik, selain sebagai sarana untuk meluapkan emosi secara positif, juga ampuh melatih kekuatan mental.

## **6. Pertahanan diri**

Pada dasarnya Muay Thai adalah seni bela diri, jadi selain dari berbagai manfaat kesehatan yang telah disebutkan di atas, kemampuan Ibu dalam hal refleks dan kewaspadaan untuk melindungi diri sendiri juga akan semakin terasah. Rasa mandiri dan percaya diri pasti juga akan semakin meningkat.

Muay Thai ternyata memberikan banyak manfaat bukan? Selain melatih pertahanan diri juga bisa sebagai olahraga yang menyehatkan. Jika Ibu tertarik untuk mencoba memulai olahraga ini, Ibu bisa mulai mencari tempat latihan Muay Thai terdekat di kota Ibu. Selamat mencoba!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/6-manfaat-mengikuti-olahraga-muay-thai.html>