

Gym Team Fighter, el respeto, honor y humildad son sus señas de identidad

07/10/2017



El instructor de Muay Thai, Juan Rubio, junto a algunos alumnos | Jesús Cruces.

Bajo las señas de identidad de respeto, honor y humildad, el Gym Team Fighter de Juan Rubio continúa ofreciendo las técnicas de Muay Thai para conseguir convertir el deporte en un medio de vida. Recientemente han renovado sus instalaciones ampliando la sala de musculación donde han incorporado nuevas máquinas de musculación de estilo americano. Estas máquinas ayudan a tonificar los diferentes músculos del cuerpo con un entrenamiento personalizado y continuo tal y como realizan los monitores de Gym Team Fighter.

Este centro deportivo dedica una gran parte a la enseñanza y práctica de Muay Thai. Esta disciplina

deportiva es un **arte milenario conocido como el arte de las ocho extremidades**, pues sus técnicas de golpeo (hacia piernas, cuerpo y cabeza) utilizan los **codos, puños, piernas y rodillas**, existiendo también la patada frontal ejecutando con el pie o la lucha cuerpo a cuerpo, en lo que se conoce como "clinching", que consiste en que **los dos rivales se agarran e intentan tirar al contrincante al suelo**, aprovechándose de su inestabilidad, mediante barridos, o simplemente se proponen reducir su resistencia y aumentar su cansancio ocasionándole daño en las costillas, estómago, piernas o cadera mediante golpes con la rodilla, siempre pendientes de no dejar hueco para que el oponente

pueda contraatacar con un codo o un derribo.



Esta disciplina consigue aumentar el bienestar físico y mental de los niños | Jesús Cruces.

La práctica de esta disciplina **consigue aumentar el bienestar físico y mental** tanto a niños como a mayores.

El Muay Thai es **impartido por el maestro Juan Rubio, campeón de España de esta disciplina**. Sus años de dedicación le han permitido inculcar a sus alumnos valores muy importantes en la vida tales como respeto, honor y humildad.



El centro ha adquirido nuevas máquinas de musculación | Jesús Cruces.

Colaboran también con la Iglesia Nueva Vida de Elda. Gracias a Alfonso y al pastor Ramón han conseguido **ayudar a un grupo de niños a que aprendan estos valores** que para esta Iglesia son tan importantes: el **respeto, honor y la humildad**.

Están organizando una **velada para diciembre en la que competirán luchadores de la escuela**, que aumentarán su experiencia con luchadores de toda la Comunidad Valenciana.



Los entrenamientos se hacen de forma personalizada y continua | Jesús Cruces.