

Тайский бокс это не просто вид спорта. Как и всякое боевое искусство у тайского бокса есть своя философия. Поэтому, если вы решили заняться тайским боксом, вы не просто изучите боевое искусство и принесете пользу здоровью. Хотя в первую очередь, все рассматривают тайский бокс как боевое искусство для самообороны. Из всех существующих и доступных в наше время боевых искусств тайский бокс, наверное, самое эффективное.

Прежде чем приступить к тренировкам, в первую очередь вы будете тренировать силу, ловкость, выносливость и гибкость. Поэтому даже если сам [тайский бокс](#) вы будете использовать редко, эффект от тренировок будет замечен постоянно. А натренированные люди намного приятней выглядят. Особенно когда это натренированные мышцы именно в ходе изучения боевого искусства, а не во время тренировки со штангой.