



Direto da Champions Factory, no Rio de Janeiro, o mestre de Muay Thai Artur Mariano demonstra com seu pupilo Eduardo Maiorino uma seqüência de defesas e

contragolpes. O treino serve como aperitivo da revista Personal Trocação, que chega às bancas na segunda quinzena deste mês.



1

2

Destro, Maiorino monta a base com a perna esquerda à frente e solta um jab seguido de um direto. Na defesa, Artur Mariano usa o antebraço em vez da mão e gira o quadril para tirar o jab. Assim, ele evita que o soco vaze sua guarda e entre no rosto.

fotos: Fernando Azevedo

# Treino Aberto

Ataque em combinação de golpe e defesa com o contragolpe duplo

Finalizando a seqüência, Artur gira o quadril mais uma vez, para entrar com a a canelada de direita.



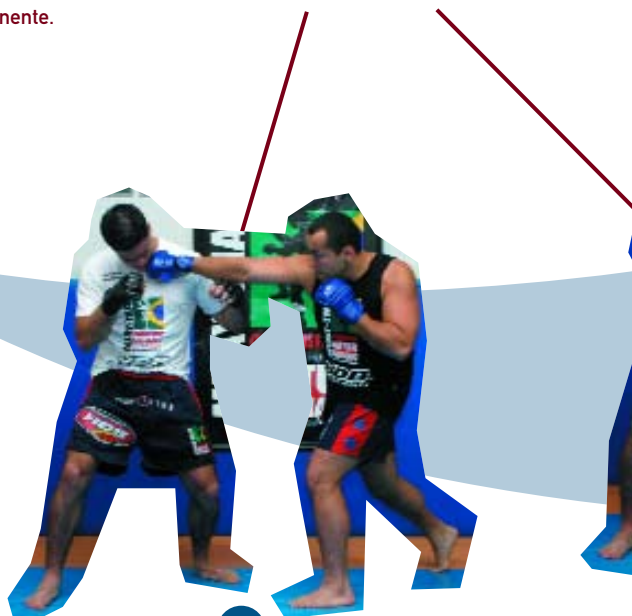
9

Artur continua com o jogo de quadril e entra com um gancho de esquerda na parte abdominal, para minar o gás do oponente.



8

Após a canelada, Artur volta à base inicial e começa o ataque de braço, girando o tronco para entrar com um direto de direita no rosto de Maiorino.

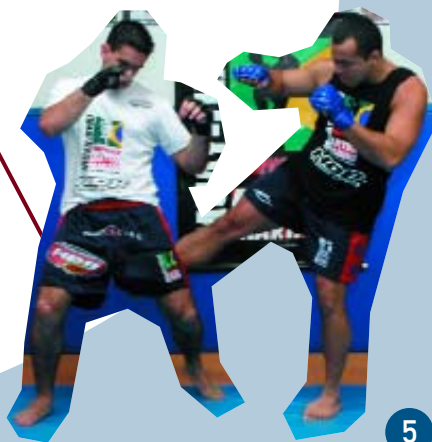


7

Na seqüência, Maiorino solta uma canelada de direita, bloqueada por Artur com um movimento de perna de dentro para fora.

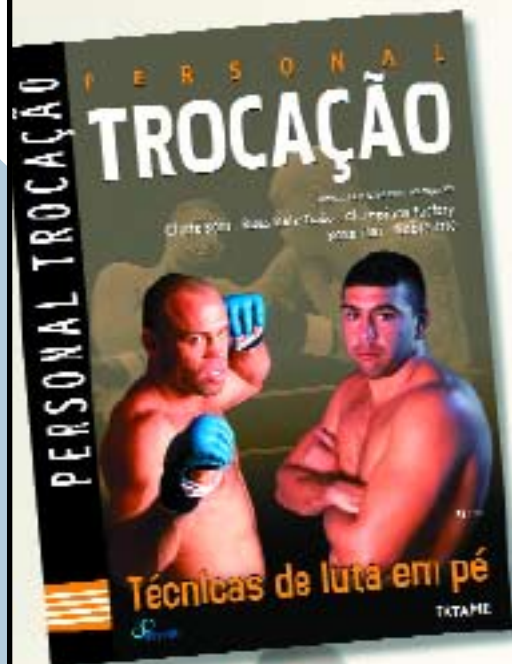


Após bloquear a canelada, Artur prepara a base para entrar com um contragolpe de direita chutando a coxa de Maiorino. Na canelada, Artur gira o pé esquerdo no chão (90°) e entra todo o quadril, para dar mais potência ao chute.



Em breve nas bancas de todo o Brasil e no TATAME Shop!

Isso é  
**PURA PORRADA!**



*Aprenda com  
Wanderlei Silva,  
Pedro Rizzo e muitas  
outras feras os  
segredos da luta em pé.*

www.**TATAME**.com.br

TELEVENDAS: (21) 2213 0732