

betpix365 com - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: betpix365 com

Confissão: eu sou um grunidor de academia

Eu tenho uma confissão a fazer: eu sou um grunidor de academia. Não todo o tempo e certamente não **betpix365 com** todos os exercícios, mas aqui e ali, quando as pesas se sentem pesadas, apenas... ajudar? Um pequeno suspiro agudo, uma vocalização de esforço, talvez mesmo um "sim" murmurado enquanto uma barra ascende. Não estou berrando "Arnold!" **betpix365 com** todos os movimentos, mas posso ficar um pouco barulhento.

Isso está tão errado? Depende de quem você pergunte. Um estudo recente de mais de 300 residentes do Reino Unido descobriu que grunidos masculinos "diminui a percepção de masculinidade e a atração física e social" - embora também, aparentemente, "aumente as percepções de domínio social", o que para alguns homens provavelmente é parte do ponto. Famosamente, a cadeia de academias dos EUA Planet Fitness tem seu próprio "alarme lunk", uma sirene que pode ser ativada quando os levantadores ficam muito barulhentos, desencadeando uma intervenção do pessoal. "Ontem: eu fazendo coisas com barras, o que foi difícil," jornalista e escritor Rose George recentemente twittou. "Eu fiz isso **betpix365 com** silêncio. Do lado de mim, dois jovens homens fazendo pesos livres, não muito pesados. Grunhido, suspirado, grunhido, suspirado."

Por que?

Em primeiro lugar, desculpe a quem gosta de suas academias silenciosas e tranquilas - mas sim, pode melhorar o desempenho. Há cerca de uma década, um par de estudos descobriu que grunhidos aumentavam a produção de força **betpix365 com** atletas segurando um alavanca e realizando tacadas de tênis, o último encontrando que o desempenho foi "significativamente aprimorado". Mais recentemente, um estudo de 20 artistas marciais mistos confirmou que grunhidos também parecem aprimorar o poder de chute, embora seja interessante notar que um estudo menor, mais antigo, não encontrou correlação entre grunhidos e levantamento de halteres pesados do chão. Um pequeno juramento bem colocado também pode funcionar: um estudo publicado no Journal of Psychology of Sports and Exercise descobriu que atletas que juravam durante testes de ciclismo e preensão de mão experimentavam aumentos significativos de potência e força **betpix365 com** comparação com aqueles que usavam palavras neutras.

Mas por que isso funciona?

Uma explicação possível é que o grunhido aciona o sistema nervoso autônomo do corpo, responsável pela resposta de luta ou fuga que nos prepara para a ação física (embora seja importante notar que o estudo de juramentos descartou isso). Uma pequena expressão de esforço - ou talvez um grito completo - pode simplesmente deixar seu corpo saber que está OK para soltar os freios e tentar muito duro, embora ainda não esteja provado que isso é o que está acontecendo.

Outra possibilidade é que pode ser reflectivo de boa técnica de levantamento. Há duas escolas de pensamento sobre o que fazer quando começar a levantar coisas que são pesadas: você pode exalar durante a parte difícil (sensato se estiver fazendo muitas repetições), ou segurar a respiração (útil se estiver fazendo um ou dois movimentos muito pesados). O segundo é conhecido como manobra de Valsalva e pode ajudá-lo a levantar mais peso ao "brincar" os músculos ao redor de **betpix365 com** seção média antes que eles sejam mais estáveis. Também

às vezes causa um pouco de barulho: uma vez, estava fazendo isso para levantar uma barra hexagonal muito pesada do chão e minha esposa cruzou o chão da academia para perguntar por que eu soava como um búfalo ferido (eu, completamente oblíquo, tinha os fones de ouvido).

[dia do esportista do esportista](#)

Para ser *extremamente* benevolente, pode haver uma razão a mais por que os jovens homens tendem a grunhirem mais do que todos os outros: o tipo de treinamento que eles fazem machuca mais. Tradicionalmente, tem sido pensado que o treinamento até o "fracasso" (por exemplo, fazer curls até que seus braços simplesmente não levantem o peso) é o melhor para construir músculos maiores - e embora uma meta-análise recente tenha sido bastante inconclusiva sobre isso, o treinamento até o fracasso certamente machuca. Por contraste, "fracassar" quando você está tentando construir força é geralmente bastante contra-produtivo: você está tentando ensinar seus fios de músculo a se disparar juntos, **betpix365.com** vez de fazê-los maiores. Em outras palavras: se você estiver treinando para bíceps maiores, esse treinamento pode ser bastante doloroso, mas se estiver apenas tentando fortalecer seus bíceps, não precisa ser horrível.

Então, onde isso nos deixa? Bem, assim como estar no compartimento tranquilo, é realmente uma questão de operar no espírito das regras e não arruinar as coisas para todos os outros. Em um mundo ideal, todos grunhiriam exatamente tanta quanto precisam para tirar o máximo de seu treinamento - nada a mais, nada a menos - e não haveria necessidade de alarmes lunk, quadros de regras severamente escritos ou olhares desaprovadores. Como reganho, talvez deveríamos tratar grunhidos como Elmore Leonard trata pontuações de exclamação - um ou dois por treinamento está bem; tudo mais é excesso. Oh, e se você realmente quiser tentar gritar o nome do Governador durante suas pressões de ombro, dê-lhe uma chance. Mas não culpe-me se você acabar no TikTok.

Hockeyros é eliminado nas quartas-de-final pela sexta Olimpíada consecutiva, derrotado pela China por 3-2

A equipe feminina de hóquei sobre a 2 grama da Austrália foi eliminada nas quartas-de-final dos Jogos Olímpicos pela sexta edição consecutiva, derrotada pela China por 3-2 **betpix365.com** 2 uma partida que lembrou a surpreendente derrota para a Índia nas quartas-de-final **betpix365.com** Tóquio há três anos.

As Aussie marcaram primeiro, 2 mas mantiveram a liderança por apenas um minuto **betpix365.com** Paris na manhã de segunda-feira, enquanto a China assumiu o controle 2 **betpix365.com** uma atualização digna de nota.

Tatum Stewart marcou tarde no terceiro quarto quando seu taco cruzou quatro defensores chineses e 2 a Austrália teve cinco penalidades máximas no quarto final enquanto empurrava para empatar.

Mas a goleira chinesa Ye Jiao fez duas 2 salvamentos espetaculares para encerrar as esperanças da Austrália **betpix365.com** Paris de forma devastadora.

A derrota foi um segundo golpe doloroso para 2 as esperanças do hóquei australiano **betpix365.com** dois dias, após a derrota dos Kookaburras para os Países Baixos na mesma fase 2 no domingo.

Rubando sal no ferimento estava a presença de royalidade do hóquei australiano no banco da China, a treinadora Alyson 2 Annan e o assistente Ric Charlesworth possuindo dois títulos olímpicos cada um como ex-jogadores australianos e treinador, respectivamente.

Eles levaram a 2 equipe do 14º lugar ao 8º lugar no ranking mundial e agora jogarão contra a Bélgica ou a Espanha na 2 quarta-feira para uma vaga na partida pelo ouro.

A atacante Alice Arnott continuou **betpix365.com** boa participação, chutando um rebote de uma 2 defesa de penalidade na rede para o primeiro gol depois de 10 minutos.

Mas a China contra-atacou imediatamente, um canto obtido 2 de forma desleixada e o belo chute de Ma Ning batendo na rede lateral.

Um momento desleixado no segundo quarto custou 2 caro à Austrália, Dan Wen empurrando o segundo gol da China.

Assine para o boletim informativo Olímpico e Paraolímpico diário

Nossa newsletter diária irá ajudá-lo a se manter atualizado com todas as ocorrências nos Jogos Olímpicos e Paraolímpicos

Inscreva-se em Breveing 2 da Olimpíada e Paraolimpíada

Aviso de Privacidade: As newsletters podem conter informações sobre caridade

, publicidade online e conteúdo financiado 2 por terceiros. Para mais informações consulte nossa Política de Privacidade. Nós usamos o reCaptcha da Google para proteger nosso site 2 e o [tvbet](#) [aviator](#) e [betsesportiva](#) se aplicam.

Depois da promoção do boletim informativo

Um terceiro gol veio de forma controversa, Zhong Jiaqi 2 acertando o taco de costas e uma revisão não conseguindo encontrar um pé chinês potencial na construção.

A Austrália começou a 2 penetrar no círculo, o salvamento de mergulho de Ye Jiao negando Clair Colwill no terceiro quarto enquanto outro canto se 2 desfez e Grace Stewart perdeu um cruzamento batedor quando a meta estava à vista.

Eles ganharam um canto desse chance, por 2 sorte, o taco de Stewart bateu **betpix365 com** quatro jogadores chineses e, de alguma forma, rolou sobre a linha.

A sorte acabou 2 no quarto final repleto de oportunidades, mas cheio de lágrimas.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: betpix365 com

Palavras-chave: **betpix365 com - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-08