

h2bet nao esta funcionando - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palabras-chave: h2bet nao esta funcionando

Descubra los beneficios de colgarse de una barra: desde la fuerza de agarre hasta la descompresión espinal

Como especie, los humanos llevamos bastante tiempo aquí. Las opiniones científicas varían sobre cuándo nuestros antepasados dejaron de viajar por la copa de los árboles, pero la investigación reciente sugiere que nuestros hombros rotatorios y codos extendidos se desarrollaron inicialmente para ayudarnos a trepar con mayor eficiencia y nunca hemos abandonado completamente esa habilidad.

Durante las últimas dos décadas, hemos redescubierto nuestro amor ancestral por colgarnos, con CrossFit, carreras de obstáculos, Ninja Warrior y incluso Gladiadores que nos recuerdan la alegría de colgarnos de una barra, rama de árbol o anillos. Pero hay muchas pruebas que sugieren que, incluso si no estás trabajando en tus habilidades de escalera de salmón, tu cuerpo puede beneficiarse de un bout ocasional de colgamiento - y es una de las cosas más sencillas que puedes hacer en casa.

Fuerza de agarre

Primero y, tal vez, más obviamente, colgarse exige y desarrolla una cantidad considerable de fuerza de agarre. Esto no se trata solo de abrir frascos - más de un estudio sugiere que un agarre fuerte es un buen marcador biológico de envejecimiento y un predictor de enfermedad o discapacidad futuras. Lo que no está del todo claro es cuál es la dirección de la causalidad en esta relación. Es probable que un agarre fuerte vaya de la mano con la fuerza general - que es un buen predictor de la mortalidad general - pero también es posible que un agarre débil sea un síntoma de células que envejecen prematuramente, en lugar de una causa.

Dicho esto, si *puedes* desarrollar un agarre más fuerte, ciertamente no le hará daño - y puede ayudar con ejercicios como el peso muerto, un movimiento completo del cuerpo que involucra levantar barras muy pesadas del suelo y ayuda a desarrollar fuerza y resistencia funcional general.

Hombros y postura

Colgarse también puede ayudar a mejorar la movilidad y estabilidad de los hombros, lo que puede ayudar a prevenir lesiones. "Muchas personas encuentran que los colgados muertos - donde simplemente se agarran a algo con los brazos rectos y permiten que el resto del cuerpo cuelgue - ayudan a aumentar su movilidad y estabilidad de los hombros, lo que puede ayudar a prevenir lesiones", dice el entrenador personal Mike Julom. "También fortalecen los músculos superiores del cuerpo como los dorsales y los trapecios, situados en la parte media y superior de la espalda, lo que ayuda a abordar algunos de los problemas posturales que pueden desarrollarse al sentarse en un escritorio todo el día. También fortalecen los músculos centrales, ya que los usarás para estabilizarte mientras cuelgas." El cirujano ortopédico Dr. John M Kirsch dice que ha curado a múltiples pacientes (incluido él mismo) con problemas de hombro a través de colgarse - aunque los resultados son completamente anecdóticos y se necesita más investigación.

Descompressión espinal

Los colgados muertos también parecen proporcionar una descompresión espinal suave - lo que puede sentirse bien si has estado sentado todo el día o has estado agachado con una barra pesada en la espalda. "Algunos estudios recientes han demostrado que los colgados muertos pueden hacer que tu espalda sea más flexible, especialmente si tienes una curva significativa en tu columna vertebral", dice la especialista en fuerza y acondicionamiento Rachel MacPherson. "Aunque no siempre es una buena idea saltar directamente con ellos, dependiendo de tu salud espinal", dice. "Los sufrientes de escoliosis, por ejemplo, a menudo se aconseja que trabajen en una posición de 'semi-colgamiento', con los pies en el suelo."

¿Dónde comenzar?

En primer lugar, necesitarás algún lugar donde colgarte. Si puedes manejarlo, la mejor opción es obtener una barra que te permita hacer dominadas en tu casa - hay muchas opciones para adaptarse a la mayoría de los marcos de puertas, que van desde removibles en segundos hasta semipermanentes.

Explosão Hidrotermal Fecha Área do Parque Nacional de Yellowstone

A área do Biscuit Basin no Parque Nacional de Yellowstone, **h2bet nao esta funcionando** Wyoming, foi fechada após uma explosão hidrotermal ter ocorrido às terças-feiras de manhã, conforme um comunicado da diretoria do parque e postagem **h2bet nao esta funcionando** X. O Biscuit Basin, seu estacionamento e passeios (aproximadamente 2 milhas a noroeste do gêiser Old Faithful) estão fechados temporariamente por razões de segurança, acrescentou a diretoria no post.

Ninguém se feriu após o incidente, que ocorreu perto da Sapphire Pool por volta das 10 horas da manhã, hora local. Investigadores ainda não determinaram o quanto de danos ocorreram.

"As explosões hidrotermais são eventos violentos e dramáticos que resultam na rápida expulsão de água fervente, vapor, lama e fragmentos de rocha", de acordo com o Serviço Geológico dos Estados Unidos.

"Eles ocorrem onde reservatórios superficiais interconectados de fluidos com temperaturas próximas ao ponto de ebulição estão sob campos termais. Esses fluidos podem rapidamente se transformar **h2bet nao esta funcionando** vapor se a pressão cair repentinamente. Como as moléculas de vapor ocupam muito mais espaço do que as moléculas líquidas, a transição para vapor resulta **h2bet nao esta funcionando** expansão significativa e fragmenta rochas circundantes e ejetam detritos", afirma a agência.

O parque já experimentou tais explosões no passado.

"O Gêiser Porkchop, no Norris Geyser Basin, teve uma explosão **h2bet nao esta funcionando** 1989, e um pequeno evento no Norris Geyser Basin foi registrado por equipamentos de monitoramento **h2bet nao esta funcionando** 15 de abril de 2024. Uma explosão semelhante à de hoje também ocorreu no Biscuit Basin **h2bet nao esta funcionando** 17 de maio de 2009", disse um comunicado conjunto do parque e do USGS.

Mas a explosão de hoje não indica que uma erupção vulcânica está iminente, acrescentou o comunicado: "Os dados de monitoramento não mostram mudanças na região de Yellowstone. A explosão de hoje não reflete a atividade no sistema vulcânico, que permanece **h2bet nao esta funcionando** níveis normais de atividade de fundo. Explosões hidrotermais como a de hoje não são sinais de erupções vulcânicas iminentes e não são causadas por magma subindo **h2bet nao esta funcionando** direção à superfície."

As grandes explosões hidrotermais ocorrem **h2bet nao esta funcionando** média a cada 700 anos, diz o USGS.

"Embora as grandes explosões hidrotermais sejam eventos raros **h2bet nao esta funcionando** escala humana, o potencial para eventos adicionais do tipo **h2bet nao esta funcionando** Yellowstone National Park não é insignificante. Com base na ocorrência de eventos de grandes explosões hidrotermais nos últimos 16.000 anos, uma explosão grande o suficiente para criar um cratera de 100 metros (328 pés) de largura pode ser esperada a cada poucos séculos", acrescentou.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: h2bet nao esta funcionando

Palavras-chave: **h2bet nao esta funcionando - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-24