# alano3 777 - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: alano3 777

# Prepare su cuerpo para cualquier desafío con este entrenamiento de fuerza

[Estamos en WhatsApp. Empieza a seguirnos ahora]

Un buen entrenamiento de fuerza debe cumplir muchos requisitos. Debe mejorar tu metabolismo, desafiar a tu cuerpo y hacerte 3 sentir bien. Pero también debe hacerte sentir estable sobre tus pies y capaz de moverte libremente.

Este entrenamiento, creado originalmente como 3 preparación para la temporada de esquí, se centra en la fuerza y la estabilidad básicas que utilizamos a diario, especialmente 3 en las piernas, las caderas y el tronco.

"En realidad, no es muy diferente de lo que programaría para los jugadores 3 de fútbol", dijo Bob Poehling, director de alto rendimiento de U. S. Ski & Snowboard.

Muchos de los ejercicios, como el 3 gusano, la plancha en sierra y la plancha Copenhague, fortalecen el tronco, lo que puede ayudar a mejorar la postura 3 y prevenir el dolor de espalda. Y varios de ellos, como el puente de glúteos con una sola pierna y 3 el peso muerto rumano, se centran en el equilibrio, que puede minimizar el deterioro de la estabilidad relacionado con la 3 edad.

También son útiles para cualquier actividad que requiera potencia en la parte inferior del cuerpo y movimientos dinámicos, como el 3 esquí, el tenis, el ciclismo, el senderismo o el atletismo.

Este tipo de ejercicios, que desarrollan fuerza y músculo con el 3 tiempo, tienen efectos duraderos sobre el metabolismo, dijo Poehling. Se puede aumentar la dificultad de muchos de ellos sujetando una 3 mancuerna, añadió.

## Entrenamiento para principiantes

Empieza con unos cuantos ejercicios de calentamiento, que se enumeran a continuación. Haz cada uno en 3 orden (lo que constituye una serie) y luego repítelos una vez más.

- Puente de glúteos con una 3 sola pierna: 10 repeticiones de cada lado
- Gusano: 5 repeticiones
- Rotación de la columna en T con la 3 pierna hacia fuera: 6 repeticiones de cada lado
- Extensión de cadera en plancha alta: 10 repeticiones de cada lado

A 3 continuación, repite los siguientes cuatro ejercicios tres o cuatro veces, dependiendo de tu nivel de condición física, tomando un descanso 3 de 15 segundos entre cada ejercicio y 30 segundos entre cada serie.

- Zancada inversa y salto con 3 una sola pierna: 6 repeticiones de cada lado
- Vuelo invertido en puente: 10 repeticiones
- Peso muerto rumano a 3 una pierna: 8 repeticiones de cada lado (con o sin peso)
- Plancha en sierra: 8 repeticiones (puedes usar platos 3 de papel o una toalla debajo de los pies)

#### Entrenamiento avanzado

Completa el entrenamiento para principiantes, añadiendo de dos a cuatro 3 series de estos ejercicios, de nuevo con un descanso de 30 segundos entre cada serie.

Sentadilla a 3 zancada lateral: 6 repeticiones de cada lado

- Plancha Copenhague: mantén la posición durante 15 segundos
- Sentadilla a una 3 pierna (parado a dos piernas): 10 repeticiones de cada lado
- Caminata de isquiotibiales: 8 repeticiones

Jenny Marder es 3 editora, escritora científica para la NASA y periodista independiente.

Videos de Gritchelle Fallesgon para The New York Times

O quiz de quinta-feira, No 175 – semana reis e rainhas!

Se você realmente acha que houve um erro flagrante alano3 777 uma das perguntas ou respostas, terá de mantê-lo para si mesmo como o mestre do quiz está ausente. Por quê não assistir King of the Mountain por Kate Bush?

O Rei da Montanha de Kate Bush

### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com Assunto: alano3 777

Palavras-chave: alano3 777 - symphonyinn.com

Data de lançamento de: 2024-10-17