

pixbet app oficial | Como você interpreta as probabilidades da partida?:bets sports apostas esportivas

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: pixbet app oficial

Apoiadores chave de Donald Trump instam para processar e prender Alvin Bragg, o promotor de justiça de Manhattan

Donald Trump's key supporters are urging him to prosecute and jail Alvin Bragg, the Manhattan district attorney who led the criminal case resulting in his felony conviction, if the former president recaptures the White House in November.

A impulsão para visar Bragg, um democrata, é liderada por Steve Bannon, que serviu como estrategista-chefe de Trump no início do primeiro mandato e está sendo processado pelo mesmo promotor de justiça sobre alegações de que ele fraudou doadores para um esquema para financiar uma parede ao longo da fronteira EUA-México.

Planos para processar adversários políticos

Isso ocorre **pixbet app oficial** meio a sinais consistentes de Trump de que ele planeja processar seus adversários políticos, incluindo Joe Biden, se ele retornar ao poder. Republicans have further whetted Trump's appetite for legal retribution by pushing the storyline that the Biden administration has "weaponised" the BR justice department to deliberately persecute the ex-president.

"Of course [Bragg] should be – and will be – jailed," Bannon told Axios.

Uso de leis constitucionais

Ele disse que Bragg poderia ser processado com base na 14ª emenda da Constituição dos EUA, que garante direitos iguais, a quarta emenda, que proíbe buscas e apreensões irrazonáveis de propriedade do governo, e "dezenas de outras leis".

Comparação com guerras anteriores

Bannon comparou as táticas agressivas a serem empregadas por uma possível segunda administração Trump a "a evolução de qualquer guerra" que os EUA já travaram **pixbet app oficial pixbet app oficial** história, incluindo a guerra de independência, a guerra civil e as duas guerras mundiais.

"Eles apenas ficam mais feios ao longo do tempo," ele disse.

Críticas a promotor de justiça

Trump tem denunciado repetidamente Bragg por processar o caso estadual que resultou na condenação do ex-presidente por 34 acusações de falsificação de documentos para encobrir o pagamento de um ator de filmes adultos, Stormy Daniels, para ajudá-lo a vencer a eleição presidencial de 2024.

O promotor de justiça ainda não disse se pedirá uma pena de prisão antes de uma audiência de sentença agendada para 11 de julho. Essa data é notavelmente quatro dias antes da convenção nacional republicana, onde Trump deve ser formalmente adotado como candidato presidencial do partido.

Comentários de Trump

Os comentários de Bannon sobre Bragg foram repetidos mais amplamente por Trump **pixbet app oficial** uma entrevista com o canal Newsmax à direita na terça-feira, **pixbet app oficial** que acusou seus oponentes políticos de forçá-lo a se vingar ao processá-lo injustamente.

"É um caminho terrível, terrível que eles estão nos conduzindo e é muito possível que tenha que acontecer com eles," Trump disse, referindo-se à condenação da semana passada, que ele falsamente alegou ser ordenada por Biden.

"Isso significa que o próximo presidente fará isso com eles? É essa a pergunta."

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 sentir bien. Pero también debe hacerte sentir estable sobre tus pies y capaz de moverte libremente.

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

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

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

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

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

Entrenamiento para principiantes

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

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

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

- Zancada inversa y salto con una sola pierna: 6 repeticiones de cada lado

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

Entrenamiento avanzado

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

- Sentadilla a zancada lateral: 6 repeticiones de cada lado
 - Plancha Copenhague: mantén la posición durante 15 segundos
 - Sentadilla a una pierna (parado a dos piernas): 10 repeticiones de cada lado
 - Caminata de isquiotibiales: 8 repeticiones
-

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

Videos de Gritchelle Fallesgon para The New York Times

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: pixbet app oficial

Palavras-chave: **pixbet app oficial | Como você interpreta as probabilidades da partida?:bets sports apostas esportivas**

Data de lançamento de: 2024-09-02