## cupom novibet - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: cupom novibet

# 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

# Relógio de ouro usado por John Jacob Astor IV será leiloado

Um relógio de ouro usado por John Jacob Astor IV, um membro da rica família Astor e o homem mais rico a bordo do Titanic, será leiloado **cupom novibet** uma leilão de itens memorabilia do navio maldito.

Astor era um dos aproximadamente 1.500 passageiros que morreram quando o Titanic afundou cupom novibet 15 de abril de 1912, após bater cupom novibet um iceberg. Sua esposa grávida, Madeleine, sobreviveu.

#### Leilão de itens do Titanic

O relógio é um dos itens notáveis à venda na casa de leilões Henry Aldridge & Son, cupom novibet Wiltshire, Inglaterra, no sábado, incluindo o case que continha o violino tocado pelo líder da banda à medida que o navio afundava e um pocketbook que documenta as viagens agendadas do Titanic. O violino cupom novibet si foi vendido por R\$1.7 milhão via mesma casa de leilões cupom novibet 2013 e é o item do navio que mais alta venda já alcançou.

#### Valores de leilão

#### Item Valor estimado

Relógio de ouro £100,000-£150,000 (R\$125,000-R\$188,000) Case do violino £100,000-£120,000 (R\$125,000-R\$150,000)

O leilão começa **cupom novibet** 27 de abril às 12h locais (7h ET), de acordo com Andrew Aldridge, diretor de operações da casa de leilões Henry Aldridge & Son.

### História do relógio

O relógio foi um dos efeitos pessoais encontrados com o corpo de Astor após o naufrágio do Titanic, de acordo com a casa de leilões. Ele também carregava alfinetes de ouro, um anel de diamante, dinheiro e um pocketbook, entre outros itens.

Após o resgate do corpo de Astor, essas posses foram enviadas para seu filho, Vincent Astor, que completamente restaurou o relógio para que funcionasse. Em 1935, Vincent deu o relógio como um presente de batismo para o filho do executivo secreto de John Jacob Astor IV, William Dobbyn IV.

A família Dobbyn manteve o relógio até os anos 1990, quando foi leiloado.

Um colecionador dos Estados Unidos comprou o relógio neste leilão e é o atual vendedor. Desde então, foi exibido cupom novibet vários museus.

#### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com Assunto: cupom novibet

Palavras-chave: cupom novibet - symphonyinn.com

Data de lancamento de: 2024-08-27