

## 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 Copenhagen: 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

Jonatan Giraldez, da Arcelola de Arcatona conseguiu o tipo do sucesso que nunca imaginou e só levou três anos. Aos 32 ganhou nove dos 11 troféus disponíveis desde a **bet365 registro** posse **bet365 registro** 2024; no sábado Barcelona joga Lyon na final das Ligadas Campeões podendo chegar aos 10 ou 12 títulos diferentes

Um dos troféus que escapou foi a Copa da Rainha, na temporada passada quando Barcelona foram desqualificados por colocar um jogador inelegível (necessário dizer eles ganharam o jogo 9-0). O outro era mais difícil de levar mas agora traz para equipe uma chance **bet365 registro** redenção: A derrota final 2024 Champions League ao Lyon.

Giraldez ainda não venceu Lyon, mas se eles saírem vitoriosos ele irá para os Estados Unidos depois de vencer o quádruplo **bet365 registro bet365 registro** temporada final. No início deste ano Giráldez anunciou que está mudando-se à Liga Nacional Feminina (NWSL) a fim gerenciar Washington Spirit e quando nos encontramos no Estádio Johan Cruyff estará com um humor relaxado!

---

#### **Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bet365 registro

Palavras-chave: **bet365 registro - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-18