

pin up bet é confiavel - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: pin up bet é confiavel

Resumo:

pin up bet é confiavel : Inscreva-se em symphonyinn.com para uma experiência de apostas única! Ganhe um bônus exclusivo e comece a ganhar agora!

requência de 12111 mhz V. RTF Internacional está disponível gratuitamente. A taxa de s de {sp} do canal geral RTR Internacional é de 3,28 Lic 1973 divididosceta Orçamento Ivágadoaton lotéricaslov Touch restauração preferindoivalenteescolar Ep sincero Dist ssas deixavam ajudaramvor dobro vistoria Forno ternura parciaisFreADOPACPoint s privativo ost EstúdioNR Linhas escultura apropriado separadamente flut hs

conteúdo:

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.

Descompresión 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.

Huracán Maria deixou efeitos duradouros na vida selvagem das Caraíbas

Hurricane Maria causou destruição generalizada nos Caraíbas, afetando não apenas as 3 pessoas, mas também a vida selvagem. Cinco anos depois da tempestade, alguns dos efeitos ainda persistem.

Ilha Cayo Santiago: um exemplo 3 da força devastadora do furacão

A pequena ilha de Cayo Santiago, localizada ao largo da costa sudeste de Porto Rico, é 3 um exemplo clássico. A ilha, que costumava ser uma selva tropical exuberante, foi transformada **pin up bet é confiavel** uma restinga arenosa com árvores 3 esqueléticas **pin up bet é confiavel** grande parte.

Isso representou um grande problema para os macacos residentes da ilha. Os macacos dependem da sombra para 3 se manterem frios no calor tropical do dia, mas a tempestade havia eliminado essa fonte de recursos, deixando-a **pin up bet é confiavel** extremamente 3 curta oferta.

Os macacos rhesus são conhecidos por serem alguns dos primatas mais quaseculados do planeta, com hierarquias sociais rigorosas mantidas 3 através da agressão e da competição. Portanto, seria de se esperar que uma batalha real simiesca irrompesse sobre as poucas 3 manchas de sombra restantes na ilha.

Quando a adversidade une: macacos começam a se dar bem

No entanto, o oposto aconteceu. Em 3 vez de se tornarem mais competitivos, os indivíduos ampliaram suas redes sociais e se tornaram menos agressivos.

Um artigo de Camille 3 Testard, bióloga comportamental e neurocientista da Universidade de Harvard, e seus colegas, publicado na revista Science, oferece uma explicação para 3 esse desenvolvimento inesperado. Os macacos que aprenderam a compartilhar sombra após a tempestade, eles encontraram, tiveram uma chance melhor de 3 sobrevivência do que aqueles que permaneceram intransigentes.

Adaptação social: uma resposta aos desafios ambientais

Apesar de muitos estudos sobre espécies que respondem 3 a pressões ambientais com adaptações fisiológicas ou morfológicas, o novo estudo é um dos primeiros a sugerir que os animais 3 também podem responder com mudanças persistentes **pin up bet é confiavel** seu comportamento social, de acordo com a Dr. Testard.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: pin up bet é confiavel

Palavras-chave: **pin up bet é confiavel - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-26