

# site sokkerpro - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: site sokkerpro

---

## Um brasileiro tenta aprender a se locomover como um animal

Talvez eu fosse ingênuo, mas pensei que rastejar seria fácil. Os bebês fazem isso, afinal, e eu sou melhor do que eles [site sokkerpro](#) quase tudo.

E, no entanto, após meu terceiro tentativa de rastejar através de um piso de academia [site sokkerpro](#) Bethesda do Norte, fui desenganado dessa confiança. Meus braços e pernas queimavam, meu fôlego estava curto e suor escorria pelo meu rosto, mesmo com o ar-condicionado ligado. Além disso, estava fazendo errado.

"Resete," disse Marcus Vilmé enquanto meus membros se enredavam. Vilmé é um treinador pessoal certificado e instrutor de Animal Flow, um treinamento de corpo inteiro [site sokkerpro](#) que o praticante se move através de uma série de "movimentos locomotores animais".

O Animal Flow é um de vários treinamentos de movimento quadrupedal [site sokkerpro](#) crescimento [site sokkerpro](#) popularidade e atenção. No TikTok, [s](#) de QMT têm milhões de visualizações. Programas como primal movement e GMB Elements afirmam que para os humanos, a chave para maior força e mobilidade está [site sokkerpro](#) se mover mais como um animal.

"É uma forma de se reconectar com nossa si mesma natural", diz Darryl Edwards, autor do livro Animal Moves e fundador do método Primal Play. "Eu não quero ser um homem das cavernas. Estou feliz no século 21. Mas quero me mover de uma forma que se sinta mais natural e instintiva."

Mas realmente há vantagens [site sokkerpro](#) se locomover como um animal? Como isso funciona?

## Como funciona o QMT?

Cada programa é ligeiramente diferente. No Animal Flow, as formas básicas incluem Macaco, Besta e Caranguejo. Essas combinam com várias mudanças e transições, como a mudança para baixo e o Escorpião, para formar "flows".

O movimento de rastejar que estava fazendo – ou falhando [site sokkerpro](#) fazer – com Vilmé era chamado de Besta. Balanceando-se nas mãos e nas bolas dos pés, você se arrasta para frente com o pé direito e a mão esquerda, depois a mão direita e o pé esquerdo. Após algumas sequências, você faz a mesma coisa para trás.

Depois de mais ou menos dominar a Besta, Vilmé e eu avançamos para mudanças para baixo: pivotar de uma posição Besta (balanceando-se [site sokkerpro](#) quatro patas, de costas para baixo) para uma posição Caranguejo (balanceando-se [site sokkerpro](#) quatro patas, de costas para cima). Era desafiador, mas apenas confundi Vilmé algumas vezes misturando minha esquerda e minha direita.

No final da sessão, tanto meu corpo quanto meu cérebro se sentiram exaustos. Os movimentos exigem força, equilíbrio e coordenação. Parece um pouco com resolver um quebra-cabeça, mas o quebra-cabeça é o próprio seu corpo. É um pouco como dançar, concordamos Vilmé e eu. Não mencionei que sou ruim [site sokkerpro](#) dançar.

## Quais são os benefícios do QMT?

"É uma combinação de treinamento cardio e resistência", diz Edwards. Essa combinação, ele diz, é uma das formas mais eficazes de exercício, especialmente para aqueles com tempo limitado. Vilmé também observa que, como o QMT é um treinamento de corpo inteiro, pode ser feito [site sokkerpro](#) qualquer lugar.

"Se estiver [site sokkerpro](#) um hotel e tudo o que tenho é um pequeno balcão, posso fazer um fluxo lá", ele diz.

O QMT também é bom para aprimorar a coordenação, o equilíbrio e o controle, diz a dra. Anatolia Vick-Kregel, diretora assistente de fitness e bem-estar na Rice University.

Balancear-se [site sokkerpro](#) quatro patas envolve músculos estabilizadores, especialmente [site sokkerpro](#) torno do núcleo e dos ombros, ela explica. Essa estabilidade maior ajuda a prevenir lesões e apoiar a postura e o alinhamento do corpo.

Talvez também haja benefícios cognitivos. Em um estudo de 2024, 11 alunos fizeram uma série de aulas progressivamente desafiadoras de QMT ao longo de quatro semanas. Após quatro semanas, aqueles que completaram o treinamento QMT mostraram "melhora significativa" [site sokkerpro](#) um teste neuropsicológico usado para avaliar as funções executivas dos participantes, enquanto um grupo controle não mostrou melhora.

Marcus Vilmé é um treinador pessoal certificado e instrutor de Animal Flow, um treinamento de corpo inteiro [site sokkerpro](#) que o praticante se move através de uma série de "movimentos locomotores animais". [aposta beta](#)

Parte do crescimento de interesse [site sokkerpro](#) QMT pode ser devido à jogosidade inerente ao treinamento. Edwards diz que há alegria e diversão [site sokkerpro](#) se mover como um animal.

"Há algo nostálgico a respeito disso," ele diz. "Quase todos os

## **Jindrich Stanek: el portero checo que ganó experiencia en el fútbol inglés antes de la Eurocopa**

Cuando Everton sintió que su portero adolescente Jindrich Stanek necesitaba una prueba de fútbol de hombres para desafiarse a sí mismo, buscaron alrededor del noroeste en busca de un club dispuesto a darle la oportunidad. Hyde United le ofreció la oportunidad de adquirir experiencia y pronto aprendió las duras realidades de ese nivel, cometiendo dos errores que dieron como resultado goles en los primeros 45 minutos de su debut en Blyth Spartans y siendo testigo de la expulsión de un compañero de equipo.

Stanek hizo cuatro apariciones más para Hyde en 2024-16, ganando las tres últimas mientras traía una calidad a Tameside en una temporada deprimente para un club que luego fue relegado. Su breve estadía de 19 años en Ewen Fields está lejos de ser el portero número 1 de la República Checa en los Euros, donde Stanek está listo para comenzar contra Cristiano Ronaldo y Portugal el martes por la noche, pero fue una importante.

### **Un período significativo en Hyde United**

"Solo jugó unas pocas veces, pero tuvo un gran impacto", dice el exdefensa de Hyde Shane Killock. "Todos los muchachos en ese momento estaban felices de tenerlo en nuestro lado; incluso a una edad temprana, se veía como si tuviera todas las características para tener éxito y tener una carrera exitosa en el juego, lo que parece haber logrado hasta ahora."

Stanek fue both loud y vocal durante los juegos con habilidades de comunicación claras. No solo gritaría por el gusto de hacerlo sino que daría instrucciones claras y no dejaría lugar a dudas sobre lo que quería de usted, lo que ayudaba a tomar su decisión y hacer que su decisión fuera más fácil. Esto, así como su confianza, fue algo que destacó para mí, ya que los porteros a menudo carecen de ello, especialmente a una edad temprana. Puedes ser un gran parador de

tiros, pero si eres callado y te quedas en tu línea, puedes poner nerviosos al equipo y no tendrás su confianza completa, pero no fue el caso de Jindrich."

Uno de los entrenadores de porteros que trabajaban en Everton en ese momento, Andy Fairman, desempeñó un papel instrumental en la organización del préstamo, ya que había ayudado a traer a Stanek de Sparta Praga a Inglaterra. Everton estaba ansioso por firmar porteros del extranjero porque su entrenador de porteros del primer equipo, Iñaki Bergara, sentía que sus contrapartes británicas estaban sobreentrenadas y rígidas en sus movimientos, mientras que Stanek era fluido y ágil.

"Hubo días en los que no podían anotar contra él", dice Fairman. "Fue absolutamente fenomenal en ocasiones. El problema fue que vino a un país nuevo y su primer juego para nosotros [para los sub-21] fue una pesadilla. Era un niño pequeño llevado a la mitad del mundo, muy poca red de apoyo y arrojado a un juego en Southport. Intento regatear la pelota, fue tackleado y perdimos el juego en eso."

Bergara fue un gran defensor de Stanek, a pesar del inicio decepcionante, pero cuando se fueron él y Roberto Martínez en 2024, y Ronald Koeman fue nombrado gerente de Everton, no había una extensión de contrato disponible y Stanek se fue gratis. Regresó a casa para unirse a Dynamo Ceske Budejovice y pasó cuatro temporadas con el club, demostrándose uno de los mejores del país, ganando un movimiento a Viktoria Plzen y, en enero, a Slavia Praga.

## Aprendiendo en Hyde United

"Necesitaba más tiempo de juego para ayudar a tomar decisiones de mejor calidad", dice Fairman sobre el movimiento a Hyde. "Siempre había un portero allí y entrenaba muy bien. Lo que no lo ayudó fueron las lesiones; tuvo muchas lesiones molestas que lo mantuvieron fuera mucho. En el entrenamiento era fantástico, pero no siempre se transfería cuando jugaba. Esto se debe a que, como joven portero que recibe muy poca jugada mientras intenta impresionar, terminas tratando de hacer demasiado para impresionar y cometes errores."

Stanek había sido internacional checo de categorías juveniles desde la sub-16 y encajó perfectamente haciendo su debut senior en 2024 contra Bélgica, dirigido por Martínez y Bergara, quienes estaban encantados por su exjugador. "Personalmente, habría mantenido a Jindrich en Everton", dice Fairman. "Ha demostrado que nuestra contratación fue buena porque elegimos a alguien que ha tenido una carrera exitosa."

---

### Informações do documento:

Autor: [symphonyinn.com](https://symphonyinn.com)

Assunto: site sokkerpro

Palavras-chave: **site sokkerpro - [symphonyinn.com](https://symphonyinn.com)**

Data de lançamento de: 2024-07-09