

beste blackjack casino - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: beste blackjack casino

Confissão: eu sou um grunidor de academia

Eu tenho uma confissão a fazer: eu sou um grunidor de academia. Não todo o tempo e certamente não **beste blackjack casino** todos os exercícios, mas aqui e ali, quando as pesas se sentem pesadas, apenas... ajudar? Um pequeno suspiro agudo, uma vocalização de esforço, talvez mesmo um "sim" murmurado enquanto uma barra ascende. Não estou berrando "Arnold!" **beste blackjack casino** todos os movimentos, mas posso ficar um pouco barulhento.

Isso está tão errado? Depende de quem você pergunte. Um estudo recente de mais de 300 residentes do Reino Unido descobriu que grunidos masculinos "diminui a percepção de masculinidade e a atração física e social" - embora também, aparentemente, "aumente as percepções de domínio social", o que para alguns homens provavelmente é parte do ponto. Famosamente, a cadeia de academias dos EUA Planet Fitness tem seu próprio "alarme lunk", uma sirene que pode ser ativada quando os levantadores ficam muito barulhentos, desencadeando uma intervenção do pessoal. "Ontem: eu fazendo coisas com barras, o que foi difícil," jornalista e escritor Rose George recentemente twittou. "Eu fiz isso **beste blackjack casino** silêncio. Do lado de mim, dois jovens homens fazendo pesos livres, não muito pesados. Grunhido, suspirado, grunhido, suspirado."

Por que?

Em primeiro lugar, desculpe a quem gosta de suas academias silenciosas e tranquilas - mas sim, pode melhorar o desempenho. Há cerca de uma década, um par de estudos descobriu que grunhidos aumentavam a produção de força **beste blackjack casino** atletas segurando um alavanca e realizando tacadas de tênis, o último encontrando que o desempenho foi "significativamente aprimorado". Mais recentemente, um estudo de 20 artistas marciais mistos confirmou que grunhidos também parecem aprimorar o poder de chute, embora seja interessante notar que um estudo menor, mais antigo, não encontrou correlação entre grunhidos e levantamento de halteres pesados do chão. Um pequeno juramento bem colocado também pode funcionar: um estudo publicado no Journal of Psychology of Sports and Exercise descobriu que atletas que juravam durante testes de ciclismo e preensão de mão experimentavam aumentos significativos de potência e força **beste blackjack casino** comparação com aqueles que usavam palavras neutras.

Mas por que isso funciona?

Uma explicação possível é que o grunhido aciona o sistema nervoso autônomo do corpo, responsável pela resposta de luta ou fuga que nos prepara para a ação física (embora seja importante notar que o estudo de juramentos descartou isso). Uma pequena expressão de esforço - ou talvez um grito completo - pode simplesmente deixar seu corpo saber que está OK para soltar os freios e tentar muito duro, embora ainda não esteja provado que isso é o que está acontecendo.

Outra possibilidade é que pode ser reflectivo de boa técnica de levantamento. Há duas escolas de pensamento sobre o que fazer quando começar a levantar coisas que são pesadas: você pode exalar durante a parte difícil (sensato se estiver fazendo muitas repetições), ou segurar a respiração (útil se estiver fazendo um ou dois movimentos muito pesados). O segundo é conhecido como manobra de Valsalva e pode ajudá-lo a levantar mais peso ao "brincar" os

músculos ao redor de **beste blackjack casino** seção média antes que eles sejam mais estáveis. Também às vezes causa um pouco de barulho: uma vez, estava fazendo isso para levantar uma barra hexagonal muito pesada do chão e minha esposa cruzou o chão da academia para perguntar por que eu soava como um búfalo ferido (eu, completamente oblíquo, tinha os fones de ouvido).

[caça níqueis via pixcaça níqueis via pix](#)

Para ser *extremamente* benevolente, pode haver uma razão a mais por que os jovens homens tendem a grunhirem mais do que todos os outros: o tipo de treinamento que eles fazem machuca mais. Tradicionalmente, tem sido pensado que o treinamento até o "fracasso" (por exemplo, fazer curls até que seus braços simplesmente não levantem o peso) é o melhor para construir músculos maiores - e embora uma meta-análise recente tenha sido bastante inconclusiva sobre isso, o treinamento até o fracasso certamente machuca. Por contraste, "fracassar" quando você está tentando construir força é geralmente bastante contra-produtivo: você está tentando ensinar seus fios de músculo a se disparar juntos, **beste blackjack casino** vez de fazê-los maiores. Em outras palavras: se você estiver treinando para bíceps maiores, esse treinamento pode ser bastante doloroso, mas se estiver apenas tentando fortalecer seus bíceps, não precisa ser horrível.

Então, onde isso nos deixa? Bem, assim como estar no compartimento tranquilo, é realmente uma questão de operar no espírito das regras e não arruinar as coisas para todos os outros. Em um mundo ideal, todos grunhiriam exatamente tanta quanto precisam para tirar o máximo de seu treinamento - nada a mais, nada a menos - e não haveria necessidade de alarmes lunk, quadros de regras severamente escritos ou olhares desaprovadores. Como regvalho, talvez deveríamos tratar grunhidos como Elmore Leonard trata pontuações de exclamação - um ou dois por treinamento está bem; tudo mais é excesso. Oh, e se você realmente quiser tentar gritar o nome do Governador durante suas pressões de ombro, dê-lhe uma chance. Mas não culpe-me se você acabar no TikTok.

Lionel Scaloni critica a la cancha en la victoria de Argentina sobre Canadá en la Copa América

El director técnico de Argentina, Lionel Scaloni, expresó su insatisfacción con la cancha en el Mercedes-Benz Stadium de Atlanta después de la victoria de su equipo por 2-0 sobre Canadá en el partido inaugural de la Copa América el jueves, afirmando que no era adecuada para este nivel de competencia.

El lugar, que alberga partidos de Atlanta United de la Major League Soccer y los Falcons de la NFL, generalmente tiene una superficie artificial, pero se instaló una hierba temporal antes del partido inaugural del torneo.

Argentina tuvo dificultades en la primera mitad

Argentina tuvo dificultades para encontrar su ritmo en la primera mitad y se vio vulnerable en ocasiones, similar a su partido inaugural en la Copa Mundial de 2022 en Qatar, donde fueron sorprendidos por una derrota por 2-1 ante Arabia Saudita.

"El inicio fue similar al partido con Arabia Saudita, con la diferencia de que jugamos en una superficie un poco mejor esta vez", dijo Scaloni a los reporteros.

"Con todo el respeto, gracias a Dios ganamos. De lo contrario, habría sido una excusa barata. Hemos sabido durante siete meses que vamos a jugar aquí y cambiaron la superficie hace dos días".

"No es bueno para el espectáculo. No es una excusa, el estadio es hermoso y con césped artificial debe ser espectacular, pero con la superficie de hoy no es adecuado para este tipo de jugadores".

El portero de Argentina está de acuerdo con Scaloni

El portero de Argentina, Emiliano Martínez, coincidió con las opiniones de su entrenador, diciendo a TyC Sports: "Venir aquí contra un Canadá fuerte, con buenos delanteros y en un campo que es un desastre lo hizo un poco difícil para nosotros".

"Tenemos que mejorar en ese aspecto. De lo contrario, la Copa América siempre estará por debajo del Campeonato Europeo".

El capitán de Canadá también está insatisfecho

El capitán de Canadá, Alphonso Davies, no estaba satisfecho con el rendimiento de su equipo contra el campeón del mundo.

"Tenemos que cambiar nuestra actitud hacia el juego", dijo a Canadian Broadcasting Corporation (CBC).

"La primera mitad jugamos bien, pero en la segunda mitad permitimos que cada pelota larga rebote. Fue un resultado decepcionante, tenemos que ver todo lo que hicimos mal en el juego y arreglarlo lo antes posible".

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: beste blackjack casino

Palavras-chave: **beste blackjack casino - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-18