

betusa app - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: betusa app

dias ele estão muito tempo na casa do pai no último ano de **betusa app** vida. Ele está dormindo principalmente **betusa app** uma cama hospitalar, enquanto eu me sento silenciosamente sobre o sofá esperando que dorme um pouco mais; Eu sentei assistindo-o e preocupado com a parada da respiração ouvindo rádio tocando músicas popsque transformam os quartos numa máquina temporal!

"Agarre uma estrela brilhante e coloque-a na testa...",

"Rex's Ride a White Swan" me transporta de volta para 1970, assistindo

Redescobrimo o prazer de se balançar: os benefícios da suspensão corporal

Como espécie, nós humanos estamos por aqui há um bom 0 tempo. As opiniões científicas variam sobre quando nossos ancestrais pararam de viajar pela copa das árvores, mas pesquisas recentes sugerem 0 que nossos ombros rotativos e cotovelos se estendendo inicialmente se desenvolveram para nos ajudar a subir com mais eficiência e 0 nunca completamente abandonamos isso.

Nos últimos dois decênios, descobrimos novamente nosso amor ancestral pelo balanceio, com CrossFit, corridas de obstáculos, Ninja 0 Warrior e até Gladiadores nos lembrando da alegria simples de se balançar **betusa app** uma barra, ramo de árvore ou conjunto 0 de anéis. Mas há evidências para sugerir que, mesmo que você não esteja trabalhando **betusa app** suas habilidades de escada de 0 salmão, o seu corpo pode se beneficiar de uma sessão ocasional de balanceio - e é uma das coisas mais 0 simples que você pode fazer **betusa app** casa.

Força do punho e envelhecimento saudável

Primeiro e, talvez, o mais óbvio, o balanceio exige 0 e desenvolve uma certa quantidade de força do punho. Isso não é apenas sobre abrir frascos - mais de um 0 estudo sugere que um bom punho é um marcador sólido de envelhecimento e preditor de futuras doenças ou deficiências. O 0 que não está completamente claro é qual é a direção da causalidade nessa relação. É provável que um bom punho 0 vá de mãos dadas com força geral - que é um bom preditor de mortalidade geral - mas também é 0 possível que um punho fraco seja um sintoma de células envelhecidas prematuramente, **betusa app** vez de uma causa.

Tudo isso dito, se 0 você puder desenvolver uma força de preensão maior, certamente não fará mal - e pode ajudar com exercícios como o 0 deadlift, um movimento completo do corpo que envolve levantar barras muito pesadas do chão e ajuda a desenvolver força geral 0 funcional.

Mobilidade e estabilidade das ombros

O balanceio também pode ajudar seus ombros. "Muitas pessoas descobrem que os dead hangs - onde 0 simplesmente se agarram a algo com os braços estendidos e deixam o resto do corpo pendurado - ajudam a aumentar 0 **betusa app** mobilidade e estabilidade do ombro, o que pode ajudar a prevenir lesões", diz o treinador pessoal Mike Julom. "Eles 0 também fortalecem músculos do corpo superior como os lats e traps, situados na parte média e superior da parte posterior, 0 o que ajudam a abordar alguns dos problemas posturais que podem se desenvolver sentando **betusa app** um escritório todo dia. Eles 0 também fortalecem seus músculos do núcleo, pois você usará eles para se estabilizar enquanto se balanceia." O cirurgião ortopédico Dr. 0 John

M Kirsch diz que ele curou muitos pacientes (incluindo si mesmo) com problemas de ombro através do balanceio - 0 embora os resultados sejam totalmente anedóticos e mais pesquisas são definitivamente necessárias.

Descompressão suave da coluna vertebral

[betpix originalbetpix originalbetpix original](#)

Os dead 0 hangs também parecem fornecer alguma descompressão suave da coluna vertebral - o que pode se sentir bem se você tiver 0 passado o dia sentado ou se encostar a uma barra com um barco pesado nas costas. "Alguns estudos recentes mostraram 0 que os dead hangs podem tornar **betusa app** coluna vertebral mais flexível, especialmente se você tiver uma curva significativa na coluna 0 vertebral", diz a especialista **betusa app** força e condicionamento Rachel MacPherson. "Embora não seja sempre uma boa ideia entrar de cabeça 0 nisso, dependendo da saúde da **betusa app** coluna vertebral", ela diz. "Os sofreadores de escoliose, por exemplo, geralmente são aconselhados a 0 trabalhar **betusa app** uma posição de 'semi-pendura', com os pés no chão."

Onde começar

Primeiro, você precisará de algum lugar para se balançar. 0 Se conseguir, a melhor opção é obter uma barra que lhe permita fazer pull-ups **betusa app betusa app** casa - existem muitas 0 opções para encaixar a maioria dos marcos de porta, variando de removível **betusa app** segundos a semi-permanente.

"Tenho uma **betusa app** meu corredor 0 e é muito fácil fazer um minuto de balanceio de manhã e um à noite antes de dormir", diz o 0 treinador de movimento e força Jon Nicholson. "Também tenho um conjunto de anéis pendurados de uma árvore no quintal, que 0 quase não uso porque os filhos insistem **betusa app** ter isso configurado para eles se balançarem." Tente encaixar suas opções de 0 balanceio na cozinha, o galpão, **betusa app** qualquer lugar, e você encontrará a si mesmo acumulando os balanceios.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: betusa app

Palavras-chave: **betusa app - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-10-10