

plataforma greenbets é confiável - symphonyinn.com

Autor: [symphonyinn.com](https://www.symphonyinn.com) Palavras-chave: plataforma greenbets é confiável

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 Copenhague: 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

Divisão I da NCAA: Carolina do Sul coroa temporada invicta

A equipe da Divisão I da NCAA, Carolina do Sul, encerrou a temporada de maneira invicta após perder todos os cinco titulares da equipe que perdeu para o time de Clark no semifinal nacional do ano passado.

"Não sempre termina como você quer que termine, assim como ocorreu no ano passado. Mas meus calouros estão no meu coração porque eles queriam isso. É ótimo. É ótimo. É incrível", disse Staley.

A líder **plataforma greenbets é confiável** pontuação da NCAA Division I história com 3.951 pontos.

Espera que **plataforma greenbets é confiável** carreira não seja definida apenas por cair perto de dois jogos do campeonato da NCAA, mas mais pelo milhão de novos fãs que ela ajudou a trazer para o esporte e pelo imensamente grande número de jovens garotas e meninos que ela inspirou.

Enquanto a stoica Clark saía do campo, pela confete e pelo corredor que levava ao vestiário.

Um Feito Histórico da Equipe

Jogadora	Pontuação	Rebotes
Tessa Johnson	19	-
Kamilla Cardoso	15	17

Marcação de 51-29 **plataforma greenbets é confiável** rebotes, além de 30 pontos no segundo tempo e um diferencial de 37-0 **plataforma greenbets é confiável** pontos de reservas.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: plataforma greenbets é confiável

Palavras-chave: **plataforma greenbets é confiável - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-03