

## Titulo Principal: El Gobernador de Minnesota, Tim Walz, Compañero de Fórmula de Kamala Harris

El Gobernador de Minnesota, Tim Walz, pasó de la obscuridad a la gloria en la "veepstakes" de Kamala Harris, la búsqueda de un compañero de fórmula para enfrentar a Donald Trump y JD Vance. ¿Quién es él y qué deberías saber sobre él?

### Es 'Minnesota Nice'

De acuerdo con el Star Tribune, la frase bien conocida se refiere a "la tendencia de los Minnesotanos a ser educados y amigables, pero emocionalmente reservados; nuestra afición por la autodeprecación y nuestra negativa a llamar la atención sobre nosotros mismos; y, lo más controversialmente, nuestro hábito de sustituir la pasividad agresiva por el enfrentamiento directo". La mayor parte de esto se aplica a Walz, de 60 años, quien nació en Nebraska pero cuya actitud alegre y amigable lo ha hecho popular en el cargo y parece incluso hacer que sus líneas de ataque político sean más efectivas, como cuando atacó a Donald Trump y JD Vance por ser "extraños", la jugada que lo llevó a la consideración para ser compañero de fórmula de Harris.

### No es tan 'Minnesota Nice'

Walz fue un entrenador de fútbol americano de secundaria, una profesión conocida por mostrar y alentar la agresión - activa en lugar de pasiva. Durante más de una década en la escuela secundaria Mankato West, Walz fue coordinador defensivo, trabajando en cómo abordar y silenciar a los atacantes opuestos. Como le dijo a Pod Save America este año, cuando llegó, la escuela había perdido 27 juegos seguidos. "Dijimos, 'Esto no tiene sentido. Vamos a darle la vuelta'. Tres años después éramos campeones estatales, y ahora son una potencia".

### Fue Sargento en la Guardia Nacional

Walz pasó 24 años en la guardia nacional, primero de Nebraska y luego de Minnesota. Según informes de Stars and Stripes, se alistó como infante de marina a los 17 años, alentado por su padre, un veterano de la guerra de Corea, y luego se financió la universidad con la ayuda del GI bill. Después de los ataques del 11 de septiembre, Walz se reincorporó y desplegó durante desastres naturales en suelo estadounidense e Italia en apoyo de las operaciones en Afganistán. En 2005, Walz se retiró como sargento mayor de artillería en la artillería y enfrentó críticas por irse cuando su batallón se preparaba para ir a Irak. En comentarios publicados por el ejército de los EE. UU. cuando golpeó el covid, Walz, el soldado de más alto rango jamás votado al Congreso, dijo: "En la guardia, pones a tu comunidad en primer lugar. Todo lo que haces, lo haces para garantizar la salud, la seguridad y la tranquilidad de las personas que dependen de ti. Y como gobernador, esos son principios de liderazgo al servicio que confío todos los días".

### Es bueno ganando elecciones

Walz fue un maestro de estudios sociales de secundaria - y asesor de estudiantes LGBTQ+ - hasta que, en 2006, derrotó a un republicano en funciones en una zona rural para ganar un escaño en el Congreso. Después de seis términos en la Cámara de Representantes de los EE. UU., se postuló para gobernador de Minnesota en 2024. Derrotó al republicano Jeff Johnson por 11 puntos. Desafíos en el primer mandato incluyeron la respuesta al covid-19, imponiendo y manteniendo cierres de escuelas y negocios, y la caída después del asesinato policial de George Floyd, un evento que convirtió a Minneapolis en el foco de protestas mundiales por la justicia racial y el sitio de disturbios graves.

## Es popular entre los progresistas

Después de derrotar a Jensen, Walz le dijo a los minnesotanos que habían "hecho una elección consciente... para rechazar la política negativa y divisiva y elegir el camino completo de cada uno de nosotros para ser lo mejor posible". El martes, los partidarios que saludaban la elección de compañero de fórmula de Harris enfatizaron los logros progresistas de Walz. NextGen Pac, un grupo liderado por jóvenes, dijo que Walz había promulgado "legislación significativa... que protege nuestros derechos, lucha por la justicia climática, y construye una economía más fuerte para la gente común... incorporando el derecho al aborto, estableciendo el permiso de enfermedad y licencia familiar pagados, estableciendo un crédito fiscal por hijo a nivel nacional líder, y promulgando 40 iniciativas climáticas en la ley".

Walz también ha supervisado una reforma importante del control de armas, un logro notable de un político una vez respaldado por la Asociación Nacional del Rifle que fue convencido por su hija para apoyar una prohibición de armas de asalto, después de una serie de tiroteos en las escuelas.

## Enfurece a los republicanos

El anuncio de que Harris había elegido a Walz fue recibido con ataques predictivos de derecha. Adelantándose al invectivo de Vance en Filadelfia al mediodía, el Comité Nacional Republicano lo llamó "un radical de extrema izquierda... débil en seguridad fronteriza" (presumiblemente la frontera sur, cientos de millas de Minnesota, en lugar de su frontera norte con Canadá), y lo criticó por apoyar la atención médica universal, la imposición de impuestos para tales medidas, y el aborto y los derechos de votación. Walz, dijo el CNR, también es "extremadamente despierto... un radical del clima que quiere eliminar los combustibles fósiles" y "blando con el crimen".

## Es un hombre de familia

La esposa de Walz, Gwen Walz, es maestra de escuela pública como su esposo y también una destacada activista por la reforma educativa, en particular una defensora de la mejora de la educación en las prisiones como un medio para reducir la reincidencia. Gwen Walz también es madre de dos hijos, Hope, de 23 años, y Gus, de 17 años, nacidos con la ayuda de la fecundación in vitro, o IVF - tratamiento amenazado por los republicanos y los cristianos de derecha que buscan más victorias después de la eliminación de los derechos federales al aborto. Los hijos de Walz han aparecido con él en público. En la feria estatal de Minnesota el año pasado, le dijo a Hope, vegetariana, que podía tener un perro caliente de maíz de pavo. "El pavo es carne", dijo Hope. "No en Minnesota", dijo su papá. "El pavo es especial".

## Sabe un poco sobre China

Gracias a un programa dirigido por Harvard, Walz enseñó en China durante 1 un año - resultó ser 1989, el año de las protestas de la Plaza de Tiananmen y la brutal represión 1 gubernamental - y como resultado habla algo de mandarín. En 1994, él y Gwen pasaron su luna de miel en 1 China, en un viaje que habían arreglado para un grupo de estudiantes. Según la biografía oficial de Gwen Walz, la 1 pareja continuó arreglando tales viajes hasta 2003.

## No bebe

En septiembre de 1995, cuando tenía 31 años, Walz fue detenido mientras conducía 1 a 96 mph en una zona de 55 mph. Después de fallar una prueba de sobriedad, se declaró culpable de 1 una infracción de conducción imprudente y pagó una multa de R\$200. Walz ha reconocido el incidente y ha dicho que 1 ya no bebe. Su bebida preferida es Diet Mountain Dew - coincidentemente, también favorecida por Vance, el pick republicano para 1 vicepresidente.

## Su nombre es un misterio para algunos

¿Es "Waltz", como en el baile, o "Walls", como en las cosas que sostienen 1 los techos, o incluso "Wal-tz" como en Walmart? Resulta que es "Waalls", como "Walls" pero con una "a" un poco 1 más larga. Él lo dice así.

## Trabalho prolongado **top poker** computador pode ser nocivo para a saúde

Passar todo o dia trabalhando **top poker** um computador, seja **top poker** uma escritório ou **top poker** casa, quase certamente significa passar muito tempo sentado. Você *sabe* que deveria esticar as pernas ao menos uma vez por hora, visto que o estilo de vida sedentário está associado a problemas como hipertensão arterial e câncer, mas mesmo isso é uma dificuldade. E quando você se levanta para o desafio, é apenas para ir ao banheiro, pegar uma xícara de café ou procurar biscoitos.

Não estou te julgando. Essa é minha vida também. Eu faço exercícios de manhã, mas depois desaba por oito ou nove horas. Eu preciso de correr, me digo, mas mesmo com um intervalo para almoço é difícil encaixar isso, se considerarmos o tempo para se duchar e se trocar. Então, simplesmente fico sentado lá, com as articulações travadas, cozendo no meu próprio suor.

Existe outra maneira, no entanto. Mesmo que não consiga encaixar um treino completo nas 9 às 5, você provavelmente pode se dar às "merendinhas de exercício" – o suficiente para mover os músculos e acelerar o pulso.

Preparamos um cardápio com a ajuda de Sarah Aarons, uma treinadora pessoal e instrutora de fitness baseada **top poker** Crystal Palace, sul de Londres. Nenhuma de suas sugestões requer equipamento especial, e destacamos as que são menos propensas a chamar a atenção de seus colegas de trabalho se você as fizer na escritório.

## Exercícios para diferentes partes do corpo

Aarons dividiu os exercícios **top poker** quatro categorias: baixo corpo (pernas e glúteos), alto corpo (ombros, peito, braços), núcleo (tudo o que está entre) e cardio (coração e pulmões). As divisões são um pouco borradas, pois muitos exercícios trabalham mais de uma área, e quase tudo pode ser cardio se você o fizer rápido o suficiente – mas se cobrir todas as quatro categorias, você terá um bom treino para todo o corpo.

Tente encaixar o maior número possível de "merendinhas de exercício" durante o dia. As

sugestões abaixo devem levar dois ou três minutos. Se você tiver um intervalo mais longo, combine duas, três, mesmo quatro merendinhas. Variedade é a chave: não trabalhe apenas uma parte do corpo a cada vez, ou repita as mesmas poucas exercícios. E pense nas opções abaixo como um ponto de partida. Há muito mais que você pode fazer no escritório ou **top poker** casa com pouco ou nenhum equipamento.

Você pode querer pensar **top poker top poker** roupa, no entanto. Como essas [spin pay net roleta](#) s mostram, é possível desfrutar de uma "merendinha de exercício" enquanto está usando roupas de escritório tradicionais. Mas é muito mais fácil se você se vestir para a ocasião.

## Primeira merendinha do dia: 2-3 minutos de cardio

*Procure fazer duas ou três exercícios, com breves intervalos entre eles. O objetivo é trabalhar o coração e os pulmões, então não tenha medo de se esforçar um pouco.*

*Mais amigável para o escritório : **Corridas ou caminhadas de escadas***

"Corridas ou caminhadas de escadas são uma ótima maneira de adicionar intensidade a um treino." [spin pay net roleta](#)

"Corridas ou caminhadas de escadas são uma ótima maneira de adicionar intensidade a um treino," diz Aarons, que dá aulas ao ar livre nas longas escadas de pedra do Parque Crystal Palace. Para uma versão **top poker** interiores, basta correr ou caminhar rapidamente pelas escadas do seu escritório ou casa o mais rápido e seguramente possível.

Uma vez que chegue no topo, desça com cuidado e repita.

### **Saltos Jacks**

"Pule os pés para fora e depois para dentro novamente, enquanto levanta as mãos acima da cabeça." [spin pay net roleta](#)

Pise com os pés juntos e as mãos ao lado do corpo. Pule os pés para fora e depois para dentro novamente, enquanto levanta as mãos acima da cabeça. Repita.

Para uma versão mais branda e de baixo impacto, dê um passo para fora com os pés, um de cada vez, **top poker** vez de pular.

### **Burpees**

"Pule para cima o mais rápido e teatralmente possível." [spin pay net roleta](#)

Comece com os pés separados ao comprimento do quadril, abaixe-se e coloque as mãos no chão à frente de si. Pule os pés para trás, formando uma posição de plano alto, de modo que o corpo fique **top poker** linha reta de ombros a quadris a joelhos a tornozelos. Em seguida, pule os pés de volta para as mãos e salte para cima o mais rápido e teatralmente possível. Abaixese novamente para repetir.

Para tornar isso menos intenso, simplesmente se levante no final de cada burpee **top poker** vez de pular, e dê um passo para trás e para frente com os pés **top poker** vez de pular.

### **Saltos de sentadilha**

"Pule para cima o mais alto possível e desça suavemente." [spin pay net roleta](#)

Comece com uma sentadilha normal (consulte a seção *baixo corpo* abaixo), com os braços ao lado. Pule para cima o mais alto possível e desça suavemente **top poker** outra sentadilha. Repita.

### **Subidas de montanha**

"Faça como se estivesse subindo uma montanha." [spin pay net roleta](#)

Comece **top poker** uma posição de plano alto e traga um joelho ao peito o mais rápido possível, **top poker** seguida, o outro. Faça como se estivesse subindo uma montanha.

### **Jacks de plano**

"Pule os pés para fora e depois para dentro novamente." [spin pay net roleta](#)

De uma posição de plano alto, salte com os pés para fora e depois para dentro novamente. Repita.

## Segunda merendinha: 2-3 minutos de baixo corpo

Escolha duas ou três exercícios. Tome tudo devagar no início, para que possa se concentrar **top poker** se mover corretamente. Para tudo o que não é cardio, o controle geralmente é mais importante do que a velocidade. Seus músculos estão trabalhando se estiverem se movendo ou apenas mantendo-o **top poker** pé.

### Sentadilha normal

"Sentadilhas são um ótimo exercício geral para o baixo corpo." [spin pay net roleta](#)

"Sentadilhas são um ótimo exercício geral para o baixo corpo," diz Aarons. "Embora possam parecer intimidadoras, são muito acessíveis." Essa versão básica é **top poker** chave para dúzias de variações.

Pise com os pés paralelos, ao comprimento do quadril, e abaixe o bumbum o mais possível **top poker** direção ao chão, mantendo o peso principalmente nos meio-pés e calcanhares **top poker** vez dos dedos do pé. A poitrine deve ficar ereta **top poker** vez de inclinada para a frente. Ajuda olhar **top poker** frente **top poker** vez de para baixo. Você pode cruzar os braços sobre o peito, ou segurar as mãos juntas, ou estender os braços para a frente, como um sonâmbulo ... basta não descansar as mãos ou os braços nas coxas. Volte para a posição inicial e repita. Ou fique abaixado para uma sentadilha mantida.

### Sentadilha partida

"Pise com os pés paralelos e dê um passo grande para trás, resistindo a **top poker** tendência natural de drif

---

### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: top poker

Palavras-chave: **top poker** - symphonyinn.com

Data de lançamento de: 2024-08-14