

marcador a qualquer altura betnacional - jandlglass.org

Autor: jandlglass.org Palavras-chave: marcador a qualquer altura betnacional

ou os primeiros 15 minutos da minha aula de tai chi, permanecemos inteiramente **marcador a qualquer altura betnacional** um ponto para aquecer. De longe provavelmente parece que estamos com nossos braços ao nosso lado e depois – no movimento lento - elevando-os na nossa frente a 90 graus mas se você olhar dentro do meu cérebro veria minhas sinapses disparando tentando acompanhar as instruções dos instrutores fazer coisas não visíveis! "Forme os arcos sob seus pés. Suavize o joelho, não se dobrando", diz Angela ngela (uma instrutor de tai chi há 28 anos). "Visualizar a parte traseira dos joelhos e relaxar ali para descansar na frente".

Eu percebo que raramente direciono pensamentos para os meus joelhos (não houve muito tempo antes disso), mas novamente, sem ter mais de morar lá.

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

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

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

Força do punho e envelhecimento saudável

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

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

Mobilidade e estabilidade das ombros

O balanceio também pode ajudar seus ombros. "Muitas pessoas descobrem que os dead hangs - onde simplesmente se agarram a algo com os braços estendidos e deixam o resto do corpo

pendurado - ajudam a aumentar **marcador a qualquer altura betnacional** mobilidade e estabilidade do ombro, o que pode ajudar a prevenir lesões", diz o treinador pessoal Mike Julom. "Eles também fortalecem músculos do corpo superior como os lats e traps, situados na parte média e superior da parte posterior, o que ajudam a abordar alguns dos problemas posturais que podem se desenvolver sentando **marcador a qualquer altura betnacional** um escritório todo dia. Eles também fortalecem seus músculos do núcleo, pois você usará eles para se estabilizar enquanto se balanceia." O cirurgião ortopédico Dr. John M Kirsch diz que ele curou muitos pacientes (incluindo si mesmo) com problemas de ombro através do balanceio - embora os resultados sejam totalmente anedóticos e mais pesquisas são definitivamente necessárias.

Descompressão suave da coluna vertebral

[blaze oblaze oblaze o](#)

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

Onde começar

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

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

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: marcador a qualquer altura betnacional

Palavras-chave: **marcador a qualquer altura betnacional** - jandlglass.org

Data de lançamento de: 2024-10-19