

# melhor app para ganhar dinheiro jogando - jandlglass.org

Autor: jandlglass.org Palavras-chave: melhor app para ganhar dinheiro jogando

---

## Um brasileiro tenta aprender a se locomover como um animal

Talvez eu fosse ingênuo, mas pensei que rastejar seria fácil. Os bebês fazem isso, afinal, e eu sou melhor do que eles quase tudo.

E, no entanto, após meu terceiro tentativa de rastejar através de um piso de academia Bethesda do Norte, fui desenganado dessa confiança. Meus braços e pernas queimavam, meu fôlego estava curto e suor escorria pelo meu rosto, mesmo com o ar-condicionado ligado. Além disso, estava fazendo errado.

"Resete," disse Marcus Vilmé enquanto meus membros se enredavam. Vilmé é um treinador pessoal certificado e instrutor de Animal Flow, um treinamento de corpo inteiro que o praticante se move através de uma série de "movimentos locomotores animais".

O Animal Flow é um de vários treinamentos de movimento quadrupedal crescimento popularidade e atenção. No TikTok, {sp}s de QMT têm milhões de visualizações. Programas como primal movement e GMB Elements afirmam que para os humanos, a chave para maior força e mobilidade está se mover mais como um animal.

"É uma forma de se reconectar com nossa si mesma natural", diz Darryl Edwards, autor do livro Animal Moves e fundador do método Primal Play. "Eu não quero ser um homem das cavernas. Estou feliz no século 21. Mas quero me mover de uma forma que se sinta mais natural e instintiva."

Mas realmente há vantagens se locomover como um animal? Como isso funciona?

## Como funciona o QMT?

Cada programa é ligeiramente diferente. No Animal Flow, as formas básicas incluem Macaco, Besta e Caranguejo. Essas combinam com várias mudanças e transições, como a mudança para baixo e o Escorpião, para formar "flows".

O movimento de rastejar que estava fazendo – ou falhando fazer – com Vilmé era chamado de Besta. Balanceando-se nas mãos e nas bolas dos pés, você se arrasta para frente com o pé direito e a mão esquerda, depois a mão direita e o pé esquerdo. Após algumas sequências, você faz a mesma coisa para trás.

Depois de mais ou menos dominar a Besta, Vilmé e eu avançamos para mudanças para baixo: pivotar de uma posição Besta (balanceando-se quatro patas, de costas para baixo) para uma posição Caranguejo (balanceando-se quatro patas, de costas para cima). Era desafiador, mas apenas confundi Vilmé algumas vezes misturando minha esquerda e minha direita.

No final da sessão, tanto meu corpo quanto meu cérebro se sentiram exaustos. Os movimentos exigem força, equilíbrio e coordenação. Parece um pouco com resolver um quebra-cabeça, mas o quebra-cabeça é o próprio seu corpo. É um pouco como dançar, concordamos Vilmé e eu. Não mencionei que sou ruim dançar.

## Quais são os benefícios do QMT?

"É uma combinação de treinamento cardio e resistência", diz Edwards. Essa combinação, ele diz, é uma das formas mais eficazes de exercício, especialmente para aqueles com tempo limitado. Vilmé também observa que, como o QMT é um treinamento de corpo inteiro, pode ser feito qualquer lugar.

"Se estiver em um hotel e tudo o que tenho é um pequeno balcão, posso fazer um fluxo lá", ele diz. O QMT também é bom para aprimorar a coordenação, o equilíbrio e o controle, diz a dra. Anatolia Vick-Kregel, diretora assistente de fitness e bem-estar na Rice University.

Balancear-se com quatro patas envolve músculos estabilizadores, especialmente no núcleo e nos ombros, ela explica. Essa estabilidade maior ajuda a prevenir lesões e apoiar a postura e o alinhamento do corpo.

Talvez também haja benefícios cognitivos. Em um estudo de 2024, 11 alunos fizeram uma série de aulas progressivamente desafiadoras de QMT ao longo de quatro semanas. Após quatro semanas, aqueles que completaram o treinamento QMT mostraram "melhora significativa" em um teste neuropsicológico usado para avaliar as funções executivas dos participantes, enquanto um grupo controle não mostrou melhora.

Marcus Vilmé é um treinador pessoal certificado e instrutor de Animal Flow, um treinamento de corpo inteiro que o praticante se move através de uma série de "movimentos locomotores animais". [palpites de jogo de futebol de hoje](#)

Parte do crescimento de interesse em QMT pode ser devido à jogosidade inerente ao treinamento. Edwards diz que há alegria e diversão ao se mover como um animal.

"Há algo nostálgico a respeito disso," ele diz. "Quase todos os  
operation Foruni" Streaming On Netflix Ma or YouTube? - MSN mSn : en-us ; Moviaes: new  
m! is/operação\_fortlie-12streaming-2o  
roku : whats-on ; movie a: operation,fortune.ruse

---

#### **Informações do documento:**

Autor: [jandlglass.org](http://jandlglass.org)

Assunto: melhor app para ganhar dinheiro jogando

Palavras-chave: **melhor app para ganhar dinheiro jogando - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-12-02