

I'm not a bot





















## Estocadas de quadril

Também conhecido como: estocada reversa, estocada para trásMetas: Todos os grandes músculos de corpo inferior (bezerros, isquiotibiais, quadríceps e glúteos)Nível: BeginnerFeito corretamente, a estocada de pé fornece um alongamento fácil e eficaz para os flexores-os músculos do quadril que trazem o tronco e perna mais próximos. Você pode fazê-lo quase em qualquer lugar. É um bom warm-up para fazer o que você espera para uma aula de ginástica para começar, por exemplo. É ele não requer qualquer equipamento.A estocada de pé é útil como um warm-up ou exercício de relaxamento. Ela também ajuda a flexores do quadril apertados estiramento, que muitos têm de se sentar muito, correr ou andar de bicicleta. Lunges trabalhar todos os músculos inferior do corpo. Porque você precisa para manter o equilíbrio, lunges pé também desafiar e fortalecer seu núcleo e da própria musculatura lombar.Stand com os pés paralelos. Dê uma boa postura com o cóccix apontando para o chão, o topo de sua cabeça estendendo a mão para o céu, e os ombros relaxados.Dobre o joelho direito e intensificar a sua perna esquerda reta de volta para a bola do seu pé. Ir tão longe quanto você está confortável, mas não deixe que a sua curvatura do joelho direito passado os dedos dos pé. Mantenha seus quadris mesmo. Pense em seus ossos do quadril como faróis que devem apontar para a frente. Seu peito é aberto e seu olhar é sempre em frente.Descanse as mãos suavemente acima do seu joelho direito para a estabilidade (não pressione em seu joelho).Endireitar a perna de trás, mas não bloquear o seu joelho. Deixe o exercício vir do isquiotibiais (parte de trás da perna). Aumentar o alongamento se você se sentir estável.Mantenha suas costelas inferiores e ossos do quadril no mesmo plano e puxar para cima através do assoalho pélvico e os músculos abdominais para trazer a pélvis para cima e para trás, abrindo a frente da articulação do quadril. Este é um pequeno, mas poderoso movimento onde o torso muda com a pelve; não é um backbend.Use seus abs para colher o cóccix entre as pernas. Isso ajudará a proteger sua parte inferior das costas.Mantenha o alongamento cerca de 30 segundos como você respirar profundamente.Solte o trecho apontando algum peso em suas mãos e pisar o pé esquerdo para a frente paralelo posição pernas.Repita no outro lado.Preste atenção à sua forma de obter o máximo proveito do seu trecho e evitar lesões.Dobrando o joelho Too FarSua perna dobrada não deve exceder 90 graus. Quando você olha para baixo em seu joelho, você deve ver os dedos dos pés; manter seu tornozelo e joelho em uma linha reta.Deixando Uma Hip SagComo você dobra o joelho da frente e procurar aumentar o alongamento do quadril, por vezes, o hip nas quedas laterais postos em direção ao chão. Mantenha ossos do quadril paralelo e apontando para a frente.Dobrar as costas Too SoonÉ bom para dobrar as costas, uma vez que são estabelecidos na posição estocada, mas pode ser tentador tentar cedo demais. Não vá para um backbend até ter deslocado os ossos do quadril para cima e para trás, tanto quanto você pode ir confortável.Ajuste sua estocada permanente para tornar mais fácil ou mais difícil, dependendo do que seu corpo precisa.Precisa de uma modificação?Se você encontrar recuando para ser muito grande de um desafio para o seu equilíbrio, estar ao lado de uma cadeira ou parede e firmar-se com a mão direita (quando dobra o seu joelho direito).Você também pode limitar sua amplitude de movimento no picadeiro: Não dobrar o joelho a 90 graus. Parar em qualquer ângulo que é confortável para você..Se de um desafio?Fazer a estocada como descrito. Uma vez que você sentir o estiramento em seu quadril, aumentar a dinâmica de toda a extensão por levantar os braços. Deixe as omoplatas deslizar para baixo suas costas como você chegar em cima. Você pode mudar de volta um pouco, mas não deixe que suas costelas pop para a frente. O foco do trecho ainda é através do centro e à frente do quadril. Certifique-se de manter as pernas paralelas e seus quadris e ombros mesmo.Este trecho é semelhante ao guerreiro 1 colocam em yoga, exceto as pernas ficar paralelo. Em Guerreiro 1, a perna de trás acaba e calcanhar vai para baixo. Para um desafio diferente, você pode incorporar halteres em seus trechos estocada, ou transformá-los em lunges salto.Se você tem uma lesão no joelho ou outra condição que afeta esta articulação, fale com o seu médico ou fisioterapeuta sobre se a estocada de pé é um bom trecho para você. Talvez seja necessário esticar o seu flexor do quadril de outras maneiras.Se você tem ou não quaisquer ferimentos, não esticar ao ponto de dor. Você deve sentir o alongamento, mas não forçá-lo a um grau onde dói.Se você tiver quaisquer problemas de equilíbrio ou você está no terceiro trimestre da gravidez, faça o estocada em pé ao lado de uma parede ou cadeira resistente para que possa firmar-se.Zahra Thunzira is a Jakarta-based nutritionist and gym instructor. She’s also an adventure travel, fitness, and health writer for several blogs and websites. She earned her Master degree in Public Health from University of Indonesia. Parte do CorpoQuadríceps, CoxasEquipamentosHaltereMúsculos PrincipaisGlúteus Maximus, QuadricepsMúsculos SecundáriosAdductor Magnus, Soleus Tenha a biblioteca de exercicios em seu bolsoO Dumbbell Walking Lunge é um exercício dinâmico de treinamento de força que visa vários grupos musculares, incluindo quadríceps, glúteos e isquiotibiais, aumentando a força da parte inferior do corpo e melhorando o equilíbrio e a coordenação. Este exercício é adequado tanto para iniciantes quanto para entusiastas de fitness avançados, pois pode ser ajustado de acordo com os níveis de condicionamento físico individuais. Os indivíduos podem optar por incorporá-lo em sua rotina por seus benefícios na promoção do condicionamento físico funcional, auxiliando nos movimentos diários e melhorando o desempenho atlético.Realizando o: Um Tutorial Passo a Passo Estocada de caminhada com halteresDê um passo à frente com o pé direito, abaixando o corpo em direção ao chão, dobrando os joelhos em um ângulo de 90 graus, mantendo o tronco reto e os ombros voltados para frente.Ao atingir a posição de estocada, certifique-se de que o joelho da frente esteja diretamente acima do tornozelo e o outro joelho pairando logo acima do solo.Empurre com o pé direito, leve o pé esquerdo para frente e repita a estocada do lado esquerdo, mantendo a mesma postura.Continue esses passos, alternando as pernas como se estivesse caminhando, pelo número de repetições ou distância desejada.Dicas para Realização Estocada de caminhada com halteresControle seu movimento: Evite o erro de se mover muito rápido ou usar o impulso para realizar a investida. O movimento deve ser controlado e preciso, assim você envolve os músculos de maneira adequada e reduz o risco de lesões.Use peso apropriado: Não use halteres pesados demais para você. Isso pode levar a uma forma inadequada e possíveis lesões. Comece com pesos mais leves e aumente gradualmente à medida que sua força melhora.Dê um grande passo à frente: Ao dar um passo à frente, certifique-se de que o passo seja grande o suficiente para que o joelho não ultrapasse os dedos dos pés. Isso ajudará a manter o equilíbrio e evitar tensão nos joelhos.Mantenha o equilíbrio: um ponto comumSim, os iniciantes podem definitivamente fazer o exercício Dumbbell Walking Lunge. No entanto, é importante começar com um peso mais leve para garantir a forma correta e evitar lesões. Também é benéfico ter um treinador ou indivíduo experiente presente para fornecer orientação e feedback. À medida que a força e a habilidade aumentam, o peso dos halteres pode ser aumentado gradualmente.Quais são as variações comuns do Estocada de caminhada com halteres?Estocada lateral com halteres: Esta variação exige que você dê um passo para o lado, o que ajuda a atingir os músculos internos e externos da coxa.Haltere Curtsy Lunge: Para esta variação, você coloca o pé atrás e cruzando o corpo, iniciando uma reverência, que atinge os glúteos e os músculos do quadril.Lunge com halteres com rosca direta para bíceps: Esta variação adiciona um treino para a parte superior do corpo ao exercício, incorporando uma rosca direta para bíceps quando você avança.Estocada com halteres com pressão acima da cabeça: Nesta variação, você pressiona os halteres acima da cabeça enquanto faz a estocada, o que envolve os ombros e os braços, bem como a parte inferior do corpo.Deadlifts: Deadlifts complementam Dumbbell Walking Lunges, trabalhando a cadeia posterior do corpo - os isquiotibiais, glúteos e parte inferior das costas, que estão todos envolvidos durante os avanços, melhorando o equilíbrio geral e a estabilidade.Step-ups: Step-ups são um exercício relacionado porque também se concentram na força e equilíbrio unilateral das pernas, assim como Halteres Walking Lunges, e enfatizam ainda mais os quadríceps e glúteos, contribuindo para melhorar a aptidão funcional e o desempenho.Palavras-chave relacionadas para Estocada de caminhada com halteresTreino de caminhada com halteresExercícios de fortalecimento de quadrícepsTonificação de coxa com halteresCaminhada com halteresTreino de pernas com halteresExercícios com halteres para coxasCaminhada Lunge com pesosTreinamento de força para pernasTreino com halteres para a parte inferior do corpoLunge de caminhada com halteres para quadríceps Postura de estocada (Utthita Ashwa Sanchalanasana) é uma postura de transição de Ashta Chandrasana (postura de estocada alta) para Phalakasana (postura de prancha). Como postura de transição, é praticada como parte do Vinyasa Yoga para abrir os quadris , visando os isquiotibiais , glúteo máximo (nádegas) e músculos quadríceps. Como essa postura é muito semelhante à forma como os corredores se posicionam na linha de largada, ela também é conhecida como Postura do Lunge do Corredor . Com esse título, alunos que são corredores fervorosos podem se beneficiar dessa prática, auxiliando na redução da rigidez do corpo, principalmente: panturrilhas, isquiotibiais, faixas IT (laterais das coxas), quadris e glúteos (nádegas). Portanto, pode ser um aquecimento adequado para a prática de desaquecimento, quando o alongamento é mantido por mais tempo. A prática de Lunge Pose (joelho de trás levantado) também está incluída no Clássico Surya Namaskar Variação F(Variação Clássica da Saudação ao Sol F). Lunge Pose agindo como uma transição ou pose estática também ajuda no desenvolvimento de braços e pernas fortes, reduz a rigidez da parte inferior das costas e dos quadris (causada por postura errada, longas horas em uma mesa, viagens longas, etc.) e aumenta a flexibilidade em todos os músculos envolvidos. Lunge Pose (Utthita Ashwa Sanchalanasana) pode ser incluída na ioga infantil (cima de 11 anos) e na ioga adolescente para ajudá-los a superar o desconforto nas pernas e nas costas durante os anos de crescimento, conhecido como dores de crescimento . Categorias Runners Lunge Pose pertence às seguintes categorias: Há muitos benefícios nesta postura simples que envolve alongamento , flexão para frente e equilíbrio . Eles são explicados abaixo: Alonga, fortalece, alonga : Runners Lunge Pose alonga e fortalece os músculos das pernas , quadris , isquiotibiais , quadríceps e costas . À medida que a postura é desenvolvida, ela fortalece os joelhos e tornozelos . A postura também tonifica os músculos das coxas, quadris e pernas . Flexibilidade e amplitude de movimento : nesta postura a coluna fica neutra, mas o alongamento da coluna cria espaço entre as vértebras. Na parte inferior do corpo, essa postura alonga os isquiotibiais e os músculos psoas , que trazem flexibilidade ao corpo. Os músculos pélvicos estão ativamente envolvidos nesta postura e, portanto, a flexibilidade do quadril aumenta. Essa postura retira o excesso de gordura da barriga, tonifica as pernas e as laterais dos quadris. Isso aumenta a flexibilidade enquanto pratica outros asanas intensivos de flexão para a frente . Peito, Diafragma e Respiração : Durante a postura Lunge do corredor, o peito se comprime em um esforço para manter as palmas das mãos no chão e também há compressão na frente do peito à medida que passa sobre a coxa. Esse tipo de leve pressão alonga a respiração. Devido ao esforço consciente para firmar as palmas das mãos e manter a coluna neutra, ocorre uma inspiração e uma expiração profundas. Beneficia o coração e os pulmões . Consciência e Foco (Concentração) : Runners Lunge Pose cria uma preparação mental na mente. Assim como um atleta quando se prepara para correr e faz essa postura, ele sinaliza ao corpo e à mente para se prepararem para correr. Da mesma forma, os animais assumem esta posição antes de atacarem presas ou estarem em perigo. Runners Lunge Pose desentorvia força mental à medida que atua na consciência da mente. A mente consciente envia sinais ao corpo para se concentrar e se preparar para a atividade a ser realizada. Essa postura é boa para a força mental. Alinhamento e postura : a postura do corredor alinha a coluna e tonifica a parte inferior do corpo. Uma parte inferior do corpo tonificada cria uma base firme para uma boa postura corporal. Equilíbrio e emoção : a postura do corredor equilibra o chacra sacral e o chacra do plexo solar devido à pressão na barriga durante a flexão para frente. Esse equilíbrio é responsável pelo equilíbrio das emoções de uma pessoa. É importante ressaltar que essa postura cria força mental. É uma postura de transição em muitos fluxos de vinyasa . Esta postura dá um sinal consciente à mente para transitar o corpo para um nível de prática mais elevado e intenso. Energizante, desestressante, relaxante : esta postura energiza o corpo para as posturas do próximo nível e pode ser um trampolim para fazer uma série de fluxos de vinyasa , incluindo Saudação ao Sol (Surya Namaskar) e Variação Clássica da Saudação ao Sol F (Clássica Surya Namaskar Variação F) . Estimulação e órgãos : a postura do corredor cria uma leve pressão nos órgãos abdominais. Estimula esses órgãos. A circulação sanguínea é aumentada nesses sistemas. O sistema digestivo e o sistema reprodutivo são estimulados, trazendo assim os benefícios desta prática. Terapêutico, Cura e Doenças : Runners Lunge Pose pode ser usado em terapia. Os professores de ioga podem resolver problemas de infertilidade e também desequilíbrios hormonais usando essa postura. Mulheres com problemas menstruais que levam a dores e cólicas podem se beneficiar dessa prática, diminuindo esses problemas. Os professores de ioga podem usar essa postura para tratamento pós-natal . Pés chatos são um problema comum nas pessoas e isso impede a prática de yoga. A prática contínua de Runners Lunge pode evitar o pé chato e criar um arco no pé. Pose Preparatória : Sendo uma pose energética, Surya Namaskar e suas variações Runner Lunge Pose também prepara o corpo para poses mais intensivas como High Lunge Arms Extended Forward , Revolved Lunge Pose , Standing Forward Bend Pose Runners Lunge Pose Flow , etc. Outros : Runners Lunge Pose pode ser feito por adolescentes , crianças , mulheres e esportistas , sendo uma pose energética. Também pode ser feito por mulheres no pós-parto, pois pode ajudar. Saiba mais: Benefícios da postura do corredor Lunge Como a postura do corredor envolve alongamento e flexão para frente, há algumas contra-indicações que devem ser lembradas durante a prática dessa postura. Eles são explicados abaixo: Lesões e cirurgia : a postura do corredor não deve ser feita por pessoas que tenham lesões nos tornozelos , joelhos ou coluna , pois essas áreas recebem a pressão máxima durante a postura. Além disso, pessoas que passaram por cirurgias de quadril, joelho e coluna e, além disso, qualquer tipo de cirurgia abdominal devem evitar isso. Doença e Força Física : Os professores de Yoga não devem permitir que pessoas com corpos fracos façam esta postura, pois isso pode desequilibrá-los. Esta postura requer uma parte inferior do corpo forte, pois a parte superior do corpo se equilibra na parte inferior. Os professores de Yoga não devem iniciar esta postura em pessoas com hipertensão, vertigens e VPPB (vertigem posicional paroxística benigna). Pessoas que reclamam de tontura também devem evitar isso. Falta de conexões entre corpo e respiração : a postura do corredor deve ser evitada por pessoas com falta de coordenação corporal e respiratória, pois o objetivo da postura não pode ser alcançado, ou seja, a força mental e a calma não podem ser alcançadas. Pessoas com traumas e ansiedade também devem evitar isso, pois é uma postura energética com esforço de equilíbrio. Terapia e Restauração : Embora esta postura possa ser usada para terapia, relacionada à dor e a doenças reprodutivas, os professores de ioga devem analisar a condição dos alunos com tal dor e e devem descartar quaisquer outros problemas clínicos na pessoa antes de entrar na postura. Atletas e desportistas que sofreram lesões no tornozelo podem fazer isso com diligência após a recuperação. Outros : A postura do corredor Lunge pode ser evitada por estudantes do último ano com arte grave por mulheres grávidas , pois a pressão abdominal o esforço de equilíbrio não são adequados para elas, causando distúrbios em seu prana . Saiba mais: Contra-indicações da postura do corredor Lunge Abaixo estão algumas variações comuns da pose de ioga Runners Lunge Pose com pose base como High Lunge Pose (Ashta Chandrasana). Os alunos podem seguir o que os passos a passo mencionado abaixo para realizar a postura do corredor: Fique em Tadasana . Respire algumas vezes e role os ombros para frente e para trás para criar flexibilidade. Alinhe o corpo e fique em pé alongando a coluna, mantendo os ombros para trás, o queixo paralelo ao chão. Esteja atento para firmar as pernas com firmeza, com os pés bem empilhados próximos um do outro. As pernas devem estar retas. Braços colocados ao lado do corpo, sinta a força na panturrilha, tornozelo e isquiotibiais das pernas. Respire e sinta seu Tadasana . Inspire e levante os braços acima dos ombros, paralelos um ao outro. Gentilmente, dobre a parte superior do corpo para trás para Hasta Uttanasana . Lembre-se de não sacudir ou dobrar e arquear dentro . Ao fazer isso empurramos o abdômen para frente e podemos machucar a região lombar e o pescoço. Portanto, dobre a parte superior do corpo de forma equilibrada, da cintura à cabeça para trás, mantendo a força central . Agora, expire e incline-se para a frente para Uttanasana . Ao inclinar-se para a frente, lembre-se de estender a coluna e dobrar a parte inferior das costas e os quadris. Não curve ou curve as costas e dobre a partir do meio das costas. Mantendo o núcleo forte, toque as palmas das mãos ao lado dos pés . A cabeça está completamente pendurada livremente. As pernas alinhadas desde os tornozelos, músculos da panturrilha, isquiotibiais até a parte de trás das nádegas. Os quadris alinhados com o cóccix apontavam para cima. Agora, inspire e mantenha as palmas das mãos no chão, leve a perna direita para trás e coloque-a atrás o máximo o que puder. É assim que um atleta ficará antes de iniciar a corrida. Uma estocada longa e firme é a Runners Lunge Pose. Os dedos dos pés enrolados e os pés apoiados no chão. Mantenha a perna direita esticada, especialmente os joelhos não devem estar dobrados. A perna esquerda deve estar em um ângulo de 90 graus. Ou seja, o tornozelo direito, a canela e o joelho devem estar alinhados e a coxa direita paralela ao chão. Esteja ciente de não empurrar o joelho direito para a frente, pois isso pode causar danos. Nesta postura final a parte superior do corpo fica alinhada em posição inclinada, ombros voltados para trás, palmas das mãos no chão e pescoço ligeiramente levantado. O praticante olha para frente e não para baixo. A coluna fica alerta e o peito se abre. Continue respirando nesta pose final. Inspire, expire e sinta o alongamento dos isquiotibiais e da coluna. Sinta também a pressão no abdômen pressionando a perna direita dobrada. Fique aqui por cerca de 4-6 respirações. Leve sua mente para os músculos internos da coxa e para os músculos glúteos máximos. Agora, para completar o fluxo, inspire e traga a perna direita para perto da perna esquerda e expire e vá para a postura dobrada para a frente . Agora volte para Tadasana . Respire fundo algumas vezes. Repita a prática levando a perna esquerda para trás para entrar na postura do corredor e mantenha a postura por 4-6 respirações, seguindo as instruções fornecidas acima. Solte e relaxe. Nota : Iniciantes e estudantes com braços curtos podem fazer a mesma postura com apoio, como em Runners Lunge Pose With Blocks . Alternativamente, eles podem empilhar os pés que estão enrolados na parede para melhor suporte. Saiba mais: Etapas de postura de estocada do corredor Contra-poses Embora a prática de Lunge Pose (Utthita Ashwa Sanchalanasana) seja vista principalmente em vinyasa yoga ou parte do aquecimento , recuperação ou desaquecimento para atletas , ainda assim, após esta prática, os professores de yoga devem encorajar uma contrapostura para relaxar os quadris, músculos das pernas, braços e ombros. Para o mesmo, estão listadas abaixo a escolha das posturas, que podem ser consideradas com base no tema ou motivos da prática do Lunge Pose: Garudasana (postura da águia) - principalmente para quadris e pernas. Esta postura é uma rotação interna dos quadris atuando como uma contraposição para a postura Lunge. Variação Navasana 1 (Variação 1 da postura do barco) - para ajudar a encurtar os músculos das pernas em oposição ao alongamento dos músculos das pernas na postura Lunge. Gomukhasana (postura da cara de vaca) - para braços e quadris, rotação interna dos quadris atuando como contra-prática para os músculos e articulações. Upavistha Ardha Pawanmuktasana (postura sentada de liberação do meio vento) - para os quadris, pernas e costas - todos atuando como contra-posturas. Supta Matsyendrasana (postura de torção espinal supina) - para quadris, pernas e costas - atuando como um contra-movimento com menos alongamento e mais contração dos músculos. Poses relaxantes Após a prática de Lunge Pose, as posturas listadas atuam como posturas relaxantes e calmantes para trazer os músculos envolvidos e a respiração ao normal: Balasana (postura da criança) - para relaxar completamente as costas e acalmar a respiração. Pawanmuktasana (postura de liberação do vento) - para relaxar os músculos das costas e das pernas. Enquanto na postura Lunge (Utthita Ashwa Sanchalanasana), a respiração depende da natureza da prática. A seguir, explicamos detalhadamente a consciência da respiração com base no tipo de prática: Fluxo Vinyasa : Utthita Ashwa Sanchalanasana (postura de estocada) como uma postura de transição no Vinyasa Yoga tem muitas maneiras de chegar a essa posição. Por exemplo, de: Adho Mukha Svanasana (postura do cachorro voltado para baixo), Uttanasana (postura dobrada para a frente), Phalakasana (postura da prancha), Ashta Chandrasana (postura de estocada alta) ou similares que se concentram principalmente nos quadris. Nesses fluxos, quer o pé volte ou avance , isso sempre é feito com uma inspiração . Para completar a postura, expire para olhar para cima e pressione a barriga contra as coxas. Prática estática : Utthita Ashwa Sanchalanasana (postura de estocada), quando praticada como uma postura estática (para segurar por mais tempo), também começa com a inspiração para trazer o pé para frente ou para trás. É inspirar completamente , para entrar na postura completa. Enquanto estiver aqui, você inspira para alongar os braços, pernas, ombros e quadris. Expire para abaixar os braços, empurre o abdômen contra as coxas, pressione os quatro cantos das palmas das mãos no chão e levante a cabeça para completar a postura. Saiba mais: Corredores Lunge Pose Consciência da Respiração As dicas e seqüências de ioga abaixo adicionadas por professores de ioga mostram várias maneiras de fazer Runners Lunge Pose, dependendo do foco de sua seqüência de ioga e da habilidade de seus alunos. Para visualizar as etapas completas e a seqüência de ioga correspondente, considere inscrever-se no construtor de seqüências de ioga Tummee.com, que conta com a confiança de professores de ioga em todo o mundo para planejar suas aulas de ioga. Estocada alta, mas mantendo as mãos no chão. - Apoya las manos junto al pie derecho - Separa la rodilla derecha del suelo - Flexiona y about el pecho a la rodilla derecha - Gran paso hacia atrás con la pierna izda - Apoyamos las manos junto al pie derecho - Cercamos la rodilla derecha al suelo entrar no corredor, estocada, inspirar, levantar o peito e alongar a coluna, expirar, sentar no quadril esquerdo, observar o alinhamento com a direita, inspirar, puxar os ombros para trás e para baixo, expirar, pressionar na planta do pé esquerdo mais um ciclo inspire, dobre o joelho direito - os corredores avançam e retornam à expressão da postura quadril esquerdo para frente, quadril direito para trás inspire, dobre o joelho esquerdo - retorne à estocada do corredor por três ciclos de respiração retorne à expressão da postura onde você pode alongar onde você pode aterrar e estabilizar e fortalecer a postura expire, dê um passo com o pé direito até o topo do tapete entrar no corredor, estocada, inspirar, levantar o peito e alongar a coluna, expirar, sentar no quadril direito, mantendo-o alinhado com o esquerdo, inspirar, puxar o peito através dos ombros, expirar, puxar a barriga para fora da coxa, mais um ciclo coloque pouxada. Se frem. Puxe para fora. Antes de mais nada, vá até o local. Puxe para fora. Antes de começamos a fazer isso, você não precisa se preocupar com nada. Pouxada Pust. Antes de você vir para o seu lugar, primeiro você se ajoelhará e o colocará no chão. Se frem. Puxe para fora, menino, para sempre e plante-o no chão do lado da fonte, fora do alcance, se estiver \*Como ele está cozido no chão, pendurado no bloco ou encostado na ponta dos dedos Expire - Abaixo o braço para alongar os braços, pernas, ombros e quadris. Inspire para alongar os braços, girar o pé de trás para cima e desça para o Runner's Lunge. Mãos emoldurando o pé esquerdo. As mãos emoldurando o pé direito, mantenha-se firme nas pernas. Respire. Descubra mais dicas, ideias de ensino e como executar as etapas em How to Do Runners Lunge Pose Lista de seqüências de ioga com Runners Lunge Pose: Muitas posturas de ioga têm vários títulos devido a diferenças na tradução do título do sânscrito para o inglês ou a um título específico que se tornou popular devido ao seu uso comum entre professores e praticantes de ioga. Abaixo estão os títulos comuns de Runners Lunge Pose: Postura de estocadaUtthita Ashwa SanchalanasanaVariação Alanasana O treinamento de força com halteres é uma maneira versátil e eficaz de construir músculos, aumentar a força e melhorar o condicionamento físico geral. Quer você seja um frequentador de academia experiente ou um iniciante, os exercícios com halteres podem ser adaptados ao seu nível de condicionamento físico. Neste artigo, exploraremos os principais componentes de um poderoso circuito de treinamento de força com halteres, incluindo agachamentos, rosca direta, pressas, levantamento terra unipodal, estocadas laterais, remadas de prancha e exercícios de alcance e tração. Este circuito abrangente visa vários grupos musculares e é uma excelente maneira de atingir seus objetivos de condicionamento físico. O agachamento é a base de qualquer programa eficaz de treinamento de força. Eles têm como alvo os quadríceps, isquiotibiais, glúteos e parte inferior das costas. Comece com halteres ao lado do corpo, abaixe o corpo até uma posição de agachamento e empurre os calcanhares para cima. Este exercício aumenta a força da parte inferior do corpo e aumenta a estabilidade. O curl and press é um exercício composto que combina rosca bíceps com desenvolvimento de ombros. Seguando um haltere em cada mão, enrole os pesos até a altura dos ombros e pressione-os acima da cabeça. Este exercício atinge efetivamente os bíceps, ombros e tríceps, proporcionando um treino abrangente para a parte superior do corpo. O levantamento terra unipodal é um exercício desafiador que fortalece a região lombar, os glúteos e os isquiotibiais, ao mesmo tempo que melhora o equilíbrio e a estabilidade. Seguando um haltere em uma das mãos, dobre os quadris e estenda uma perna atrás de você, mantendo as costas retas. Abaixar o haltere em direção ao solo e retornar à posição inicial. Estocadas laterais ajudam a fortalecer a parte interna e externa das coxas, quadríceps e glúteos. Seguando um haltere com as duas mãos, dê um passo para o lado, dobrando um joelho enquanto mantém a outra perna esticada. Retorne à posição inicial e alterne os lados. Este exercício aumenta a força e a flexibilidade das pernas. As remadas de prancha são um exercício fantástico de fortalecimento do núcleo que também visa as costas e os ombros. Comece na posição de prancha com um haltere em cada mão. Reme alternadamente cada haltere até o quadril, envolvendo o núcleo para manter o equilíbrio. Este exercício promove um núcleo forte e estável. O exercício de alcance e tração trabalha os músculos da parte superior das costas, ombros e bíceps. Comece com um haltere em cada mão, braços estendidos à sua frente. Puxe os pesos em direção ao corpo enquanto aperta as omoplatas. Este exercício melhora a postura e a força da parte superior do corpo. O treinamento de força com halteres é uma maneira altamente eficaz de construir músculos, aumentar a força e melhorar seu nível geral de condicionamento físico. O circuito abrangente descrito neste artigo, que consiste em agachamentos, rosca direta, pressas, levantamento terra unipodal, estocadas laterais, remadas de prancha e exercícios de alcance e tração, tem como alvo vários grupos musculares para um treino de corpo inteiro. Incorporar este circuito em sua rotina de exercícios ajudará você a atingir seus objetivos de força e condicionamento físico. Não se esqueça de conferir o vídeo em anexo para uma demonstração visual do circuito. Prepare-se para aproveitar o poder do treinamento de força com halteres e desbloquear todo o seu potencial na academia. Seu corpo vai agradecer por isso!