

Saltando alto no basquete

Note, Então você quer saber como saltar mais alto? Quem não sonha em descer o tribunal em um separatista e jogando uma para baixo para inflamar a multidão? Simplesmente colocando-nos não ê exatamente o mesmo efeito.

Mas você não precisa ser um atleta natural?

Não. A realidade ê que não saltar ê uma habilidade que alguns atletas, e outros nunca.

Verdade ... alguns podem ser capaz de saltar um pouco mais elevado do que outros.

No entanto ... para a maior parte ... capacidade de salto ê determinada por você e sua êtica de trabalho. Se você estâ disposto a pôr adiante o trabalho, você pode saltar mais alto.

Ninguêm começa com um salto LeBron James vertical.

Ele vem com o tempo. Como? Simples - praticâla. Toda vez que você ir para a quadra de basquete, tornâlo um esforço concertado para saltar tão alto como você pode.

Prâtica de salto alto quando você atirar, quando você ir para uma bandeja, e quando você vai para uma recuperação. Quanto mais você pular, o melhor que você chegar a ela - como qualquer outra coisa na vida.

Então, por que não atletas mais fazer essas perna workouts para saltar mais alto?

A principal razão ê que eles acham que eles simplesmente não pode pular - não ê "em seus genes". Então, eles nem sequer tentar.

Por outro lado, os atletas que são ligeiramente mais naturalmente atlêtico instintivamente trabalhar em sua capacidade de saltar mais. Como resultado, eles tendem a saltar mais alto e mais alto ... enquanto não o "menos atlêtico dos jogadores desenvolver suas habilidades.

Sendo o cristão que sou, eu tenho que trazer um exemplo bíblico aqui - ele se encaixa tão perfeitamente. Este ê exatamente o que Jesus estava falando na parâbola dos talentos.

Ele diz em Mateus 25:14-30 que àquele que tem, mais serâ dado. No entanto, para quem não tem, atê aquilo que tem lhe serâ tirado.

&Eacirc; por isso que aqueles que têm capacidade de salto um pouco mais continuar a aumentar e aumentar. Por outro lado, aqueles que têm limitada capacidade atlêtica não saltar, eo pouco que eles tinham em 1 º lugar desaparece.

Em outras palavras - salto!

&Eacirc; isso? Não - a sua dieta tambêm desempenha um papel crítico na sua capacidade de salto. Eu estou constantemente espantado com a forma como muitos atletas pensam que podem se safar de comer porcaria pura o tempo todo, e ainda saltar mais alto.

Não funciona dessa forma.

Quais os alimentos que você deve comer? Muito simplesmente, muitas frutas e legumes.

Eu sou um cara alimentos crus. Eu não sou grande em todos os alimentos que são cozidos, simplesmente porque eles não contêm enzimas.

Por que são enzimas importantes?

Muito simplesmente, o seu corpo precisa deles para digerir a comida. Sem eles, tem que fabricá-los em si. Esta obriga a gastar energia ... por isso que você sempre se sente mais cansado depois de comer uma refeição cozinhada.

Então, se você tiver.

Não se preocupe com coisas que fazem você saltar mais alto, pulas ou qualquer outros. Saltar mais alto realmente não é ciência do foguete.

Levar esforço. Mas se você fizer essas duas alterações simples, e você vai começar a saltar mais alto muito rapidamente. Quem sabe? Você pode até mesmo acabar com um salto Blake Griffin verticais eventualmente. Proximos post tennis para esporte. [tenis oakley](#) tennis oakley masculino

Sobre o Autor

Levando o esporte sempre. [tenis oakley teeth](#)

Source: <http://www.artigopt.com>