

Voce conhece exercicios Plyometric ?

Saiba agora : Plyometric exercicios para a perna são muito bons para aumentar a força e a flexibilidade de seus músculos inferiores do corpo. Pernas são necessários tempo todo em muitos tipos de esportes que exigem treinamento de força e exercicios de musculação. Eles são muito úteis para os atletas, basquetebol e voleibol, entre outros. Muitos tipos de saídas do trabalho estão disponíveis ea melhor coisa a fazer é obter um programa que possa instruí-lo como você progride. Para começar, você pode querer ter um programa que comece com a simples plyometrics e novos desafios e medida que avançar no processo de forma gradual.

Mesmo assim, você deve sempre lembrar que pliométrico tem tudo a ver aumentar a sua flexibilidade, agilidade e explosivos. Neste artigo, você aprenderá sobre dois bons exercicios pliométricos para a perna. Eles incluem o seguinte.

a) Bounds - Do aquecimento luz jogs na posição inicial. Em seguida, defina a sua perna esquerda e mergulhar o caminho certo para a frente. Garantir que o joelho direito é flexionado, dedos do dorsi-flexão da coxa e está posicionado semelhante ao chato. Mergulhar o braço esquerdo para a frente enquanto a perna esquerda ficam para trás. Segure nesta posição por alguns segundos e puxar o seu pé direito no chão. Como resultado, sua perna esquerda vai agora avançar e parar em uma posição dobrada (a posição de sua perna direita no início do exercicio), o braço esquerdo agora será deixado para trás enquanto a perna direita vai assumir uma posição inicial para trás (a posição para a perna esquerda no início do exercicio). O braço direito vai ser dobrado sobre o peito. Aumentar a intensidade do salto neste momento que você fizer o passo seguinte para pousar em sua perna esquerda novamente. Note-se que você tem que manter a mesma duração para pouso e ups primavera e eles tem que ser rápido e energético. A distância que você deve procurar para os conjuntos de saltos devem ser 30-40 metros. Incluir um período de descanso entre os sets. Certifique-se de se concentrar em fazer os exercicios da maneira correta.

b) Uma Perna hopping - Você deve estar com uma de suas pernas. Empurrar seu corpo do chão usando essa perna de tal forma que os dedos dos pés estão equilibrando seu peso. Então, você vai sair do chão com as pernas, tentando impulso o mais alto que puder, e depois pousar na bola do pé mesmo. Rapidamente surgem novamente manter uma volta vertical e este tempo você deve empurrar com o pé oposto. Este exercicio é muito bom para iniciantes, mas é medida que avançam que eles precisam para puxar os calcanhares para trás a sua durante um salto. Outro detalhe que importa muito é ser capaz de surgir o mais rápido possível após o desembarque no pé principal. Visam cobrindo cerca de 30-40 metros ao longo de vários sets. Você pode fazer ainda um conjunto como você tenta se acostumar com esses exercicios pliométricos. Prestar mais atenção e é medida que avançam a perfeição e qualidade do salto, em vez de terminar muitos deles. Importantissimo estes exercicios, nos proximos post falaremos mais sobre os [tenis oakley](#) para voce usar em seus esportes, e tambem sobre os tenis oakley masculino . Ate o proximo.

Sobre o Autor

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

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