

Aceasta bautura incredibila iti va purifica ficatul dintr-o inghititura

Ficatul este unul dintre cele mai mari organe ale corpul uman, avand cele mai multe si mai diversificate functii.

Are peste 500 de functii, unele atat de complexe incat fara ficat nu ai putea trai, si nu exista un aparat sau sistem care sa poata inlocui toate functiile ficatului. Una dintre cele mai importante functii este ca purifica sangele si elimina toate toxinele si impuritatile din el.

Astfel, daca ai un ficat curat inseamna ca organismul tau este sanatos plin de CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: <http://www.secretele.com>

7 Retete cu Apa pentru Detoxifierea Organismului Tau

Consumul de apa potabila este o modalitate de a ajuta organismul sa scape de toxine, dar cu cateva ingrediente simple va puteti schimba apa normala intr-o apa cu multe beneficii. Acest lucru se poate face in fiecare zi sau ca parte a unei diete de detoxifiere. Fiecare ingredient prezentat in acest articol va oferi diferite beneficii, astfel

incat sa iti acopere cerintele tale.

1. Apa cu Mar si Scortisoara

Aceasta reteta este mentionata ca o apa de detoxifiere cu zero calorii, deoarece contine CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: <http://www.secretele.com>

Cum scapati cu usurinta de acarienii ascunsi in saltea

Stim foarte bine ca somnul este foarte important pentru noi, insa uneori acest somn poate fi perturbat de microorganismele care se ascund adanc, in interiorul saltelelor pe care dormim. Deci, indiferent de tipul de saltea pe care o detii, cel mai important este sa stii sa o mentii cat mai curata.

In timp ce dormim, corpul nostru transpira si elimina diverse toxine care pentru aceste microorganisme sunt o mana cereasca. Sa nu mai vorbim despre acarieni, acele vietati care se hranesc cu CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: <http://www.secretele.com>

Turmericul Surclaseaza cu

mult Efectele Ibuprofenului

Marea noastra majoritate ne confruntam periodic cu diverse dureri. Fie ca sunt dureri de cap, dureri de spate, dureri ale incheieturilor, noi ne grabim sa ne indopam cu diverse medicamente care contin ibuprofen pentru a ne alina durerile. Iata ca de azi inainte nu va mai trebui sa facem asta!

Rezolvarea vine de la utilizarea turmericului in tratamentul durerilor si asta intr-un mod cat mai natural.

Acest ingredient nemaipomenit pe care il aveti in bucatarie s-a dovedit a fi un remediu CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: <http://www.secretele.com>

Secretele Celui mai Eficient Tratament Impotriva Cancerului

Va asigur ca secretele celui mai puternic remediu impotriva cancerului vor fi dezvaluite in cele ce urmeaza, iar dupa ce le veti descoperi, sunt sigur ca nici nu va gandeti la asta, mai ales pentru faptul ca ingredientele ce il compun, este posibil sa le aveti deja in casa.

Acest maestru stimulator al imunitatii si distrugator al celulelor canceroase sta ascuns la voi in bucatarie, fara

macar sa stiti de existenta lui. Noi stim intotdeauna ca lucrurile simple sunt si cele mai CITESTE MAI DEPARTE

Sursa: <http://www.secretele.com>

Cel mai bun remediu impotriva durerilor provocate de articulatii inflamate

Inflamatiile articulatiilor pot fi cauzate de numeroase probleme de sanatate, cum ar fi artrita, reumatismul si stenoza spinarii lombare.

Medicina traditionala nu este foarte buna atunci cand vine vorba de tratarea articulatiilor inflamate. Din fericire, medicamentele naturale pot calma si chiar te pot scapa de durerile cauzate de aceasta conditie de sanatate.

Acest remediu natural este format din boia de ardei iute si ulei din nuca de cocos.

Ardeiul iute contine capsaicina. Acest compus CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: <http://www.secretele.com>

Cum poti scapa de herpes intr-o singura noapte

Ranile la rece sunt cauzate de virusul Herpes Simplex. Acesta este un virus foarte contagios si se transmite cu usurinta prin simplul contact cu persoana purtatoare. Urmarile sunt destul de suparatoare.

Stim foarte bine ca usturoiul a fost folosit in scopuri medicinale cu foarte mult timp in urma. Ce ar fi daca v-as spune ca acesta este cel mai eficient remediu natural in tratarea herpesului?

Usturoiul, in toate formele sale, intareste imunitatea, faciliteaza activitatea CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: <http://www.secretele.com>

Cum sa tratezi psoriazisul si alergiile cutanate

Luand in considerare toate ierburile si plantele disponibile, pot spune ca aloe vera este cea mai la indemana planta pe care trebuie neaparat sa o ai in casa ta.

Spre deosebire de alte plante, aloe vera are cea mai larga gama de utilizari, de la arsuri pana la tratarea cancerului. Multi dintre voi sunteti probabil constienti de beneficiile

sale, dar sunt mult mai multe utilizari pe care multi dintre voi inca nu le-ati auzit.

Datorita proprietatilor extraordinare, aloe vera este un bun
CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: <http://www.secretele.com>

Cum sa vindeci sinuzita cu 2 combinatii naturale uimitoare

Simptomele sinuzitei acute sunt : congestie nazala, secretie abundenta, senzatie de presiune in zona sinusurilor, dureri de cap, febra, presiune in urechi, pierderea gustului si lacrimarea ochilor.

Dupa cateva zile de la aparitia infectiei, pot sa apara sentimentele de epuizare si oboseala. Simptomele sinuzitei cronice sunt foarte asemanatoare iar in cazul in care nu sunt tratate, ele pot dura ani.

In afara disconfortului creat pacientului, mai ales atunci cand este severa, aceasta
CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: <http://www.secretele.com>

TRX Suspension Training



Trx este cel mai nou program în materie de Group Training și Personal Training.

Acestă clasă antrenează toți mușchii corpului, fiind suspendat și folosind greutatea proprie a corpului în diferite planuri de înclinație. Trx Suspension Training vă permite să lucrați Interval Trainig, Strenght, Cardio. Spre deosebire de programele clasice, Trx este recomandat în antrenamentele de recuperare pentru cei care au probleme cu încheieturile sau cu spatele.

În cadrul antrenamentelor de TRX controlul vă aparține în totalitate. Puteți efectua sute de exerciții în condiții de siguranță pentru creșterea puterii, flexibilității, echilibrului și a mobilității fără a avea riscuri de accidentări și la intensitatea aleasă de către dumneavoastră.

Acest tip de antrenament este potrivit pentru oricine, deoarece se poate controla nivelul de rezistență și de dificultate. Este un antrenament perfect atât pentru reabilitare cât și pentru un program de fitness intensiv.

Spre deosebire de antrenamentele standard care permit solicitarea unei singure grupe musculare, ceea ce poate duce și la riscul apariției de accidentări sau dezechilibre musculare, Trx Suspension Training permite utilizarea unei plaje mai largi de mișcări și de grupe musculare simultan.

BENEFICIILE ANTRENAMENTULUI DE TRX

- Antrenează toți mușchii corpului
- Dezvoltă forța musculară
- Este și un bun antrenament cardio
- Crește flexibilitatea, echilibrul și mobilitatea
- Reduce riscul de accidentări

Functional Training: de ce sa ne antrenam functional

Antrenamentul functional nu este un concept nou, revolutionar, ci mai degraba o reinterpretare a metodelor de antrenament traditionale, in context actual. In cateva cuvinte, functional training inseamna renuntarea la aparatele fixe si la greutatile foarte mari si antrenarea folosindu-se in principal greutatea corpului si miscarile libere sau accesoriile specifice.

Principiile pe care se bazeaza antrenamentul functional

Practicarea functional training porneste de la un principiu simplu: exercitii prin care corpul se misca ne-restrictionat, fara limite. Instrumentele functionale permit evolutia in toate planurile de miscare si implica intregul corp.

Conceptele-cheie din functional training sunt:

Miscari multi-plane – se lucreaza in toate cele 3 planuri de miscare

Miscari integrate – implica folosirea intregului corp

Miscari complexe – solicitarile au loc atat la nivel fizic cat si psihic

Pozitia principala de antrenament este din stand, deoarece singurul nostru punct normal de contact cu pamantul sunt picioarele, exercitiile de functional training fiind realizate cu ajutorul urmatoarelor instrumente: clopote, saci, scari, obstacole, rezistori de viteza, echipamente de box, mingii

medicinale, banci, gantere, haltere, ViPR, TRX, si altele.

Ce urmarim intr-un antrenament functional

Prin intensitate si prin folosirea intregului corp in antrenament principalele beneficii sunt obtinerea unui efect metabolic si cardiovascular, care ajuta la dispersarea tesuturilor adipoase din organism si la imbunatatirea sistemelor aerobe si anaerobe. De asemenea, prin modul de a implica toate grupele in cadrul exercitiilor, antrenamentul functional previne accidentarile (sau ajuta la reabilitarea dupa anumite accidentari), ajuta la imbunatatirea posturii si a capacitatilor noastre de a indeplini sarcinile zilnice. Prin configurarea programului de lucru se obtine forta, putere, viteza, flexibilitate si gama de miscare precum si rezistenta musculara si fitness cardiovascular.

Antrenamentul functional trebuie sa contina si elemente de distractie sau de competitie, putand fi executat outdoor sau indoor, in sistem de intrecere intre participanti si/sau contra cronometru. Corpul trebuie sa fie solicitat in timpul antrenamentului atat din punct de vedere fizic cat si psihic, iar instrumentele interesante folosite pe parcursul programului si lucrul contra cronometru reprezinta garantia unui antrenament complet.

Sistemele functional training nu vor inlocui aparatele sau metodele de antrenament din culturism sau aerobic, insa cu siguranta vom asista la o dezvoltare paralela a acestui domeniu. Trebuie sa ne asteptam deci ca tot mai multe sali sa creeze zone speciale pentru "Functional Training", caci tot mai multi membri vor sa traiasca experienta inedita si plina de provocari (atat fizice cat si mentale) din timpul unui antrenament functional! Tu ai vrea sa incerci?

Ce inseamna antrenamentul suspendat?

In forma sa cea mai simpla, Suspension Training se refera la ansamblul miscarilor unice bazate pe masa corporala proprie . Aceste miscari sunt executate sub indrumarile unui antrenor in

baza principiilor de functionare a antrenamentului suspendat .

Aceste noi miscari de antrenament se diferentiaza de exercitiile conventionale prin faptul ca mainile sau picioarele utilizatorului sunt in general sustinute de un singur punct de ancoraj in timp ce restul corpului este in contact cu solul. Dupa cum reiese si din denumirea lui, TRX Suspension Training (Total Resistance eXercise Suspension Training), TRX -ul este un instrument cu ajutorul caruia se efectueaza majoritatea exercitiilor in suspensie.

Aceste exercitii permit dezvoltarea fortei, rezistentei, mobilitatii, echilibrului, coordonarii, supletii, puterii si stabilitatii core-ului, datorita unei game largi de incarcare sub diferite unghiuri.

Antrenament cu TRX

TRX sau antrenamentul suspendat este o clasa nou aparuta la noi in tara si presupune antrenarea tuturor grupelor de muschi prin exercitii la corzi, folosindu-ne doar de greutatea propriului corp. O activitate relativ ciudata, in cadrul careia se foloseste un "instrument" asemanator unui leagan. Fie ca vom urma antrenamente de intarire musculara, antrenamente cardio sau antrenamente pe intervale (alternarea intensitatii ridicate cu intensitate redusa), TRX poate acoperi toate necesitatile noastre in materie de exercitii fizice. Dupa cum reiese si din denumirea lui, TRX Suspension Training (Total Resistance eXercise Suspension Training), TRX -ul este un instrument cu ajutorul caruia se efectueaza majoritatea exercitiilor in suspensie.

Avantajele acestui tip de antrenament sunt comoditatea, mobilizarea muschilor stabilizatori si posturali, diversitatea, facand astfel posibil antrenamentul pentru toate grupele musculare. Aceste noi miscari de antrenament se diferentiaza de exercitiile conventionale prin faptul ca mainile sau picioarele utilizatorului sunt in general sustinute de un singur punct de ancoraj in timp ce restul

corpului este in contact cu solul. Este vorba de doua benzi la al carora capete sunt prinse doua dispozitive in care se pot fixa picioarele, bratele sau se poate monta o bara. Bara si dispozitivele respective au rolul de a sustine o parte din greutatea corporala. Obiectivul este acela de a imbunatati forta musculara, stabilitatea, echilibrul, coordonarea si flexibilitatea. Un antrenament se poate executa pe durata a 30 de minute si se poate desfasura fie one-to-one cu un antrenor sau, fie sub forma unei clase de grup. Asadar, din cate se pare cu un singur aparat se pot lucra atat muschii abdominali cat si musculatura trenului superior si inferior. Spre deosebire de programele clasice, Trx poate fi folosit in antrenamentele de recuperare pentru cei care au probleme cu incheieturile sau cu spatele. –

Practic TRX este suportul nostru pentru a face miscari libere, exercitii elementare dar dupa un plan de antrenament bine stabilit. Evident ca nu poti ajunge campion de culturism cu astfel de antrenamente. Insa, realist vorbind, cati oameni isi propun asta?

Sursa: bigfitness.ro

TRX HOME



TRX PRO



Mai multe video pe TRX® Official YouTube Channel

Sursa: <http://gadgetmasculin.blogspot.ro>

Sursa video: www.YouTube.com