VIDEO. Burpee, exercițiul supereficient pentru musculatură

Burpee este un exercițiu supereficient pentru musculatura.

Este un antrenament fizic care solicită pe rând toți mușchii corpului. Rezultatele sunt vizibile: dacă faceți acest exercițiu cu regularitate, corpul devine „sculptat” și, în plus, este mult îmbunătățită partea cardio.

Pe scurt, este cu adevărat un excelent exercițiu pentru musculatură. Numai că pe cât l-am putea îndrăgi, pe atât îl vom și detesta: rezultatele lui spectaculoase se obțin cu un efort considerabil. A fost imaginat în anii 1930 de un medic american, Royal H. Burpee, de unde și numele, și presupune un mix între genuflexiuni, flotări și abdomene. Astăzi, este foarte la modă.

Care sunt pașii:

1. Depărtați puțin picioarele, în poziție verticală fiind. Îndoiți genunchii, întindeți brațele, ghemuiți-vă și atingeți solul cu palmele, călcăiele fiind ridicate de pe sol (stați ghemuit pe vârfurile picioarelor).

2. Sprijiniți-vă bine cu palmele pe sol și aplecați-vă un pic înainte.

3. Împingeți cu putere picioarele în spate până ajungeți la poziția specifică unei flotări. Executați o flotare.

4. Atingeți solul cu corpul.

5. Strângeți din nou picioarele spre piept și ridicați-vă terminând mișcarea cu o săritură cu brațele întinse pe lângă

cap.

Faceți trei serii de câte cinci astfel de mișcări compuse, cu o pauză de recuperare de un minut-un minut și jumătate între serii. Exercițiul poate părea simplu în imaginile de mai sus, dar în practică nu este deloc ușor. Nu trebuie să vă descurajați de la prima încercare, ci încercați să perseverați și începeți cu mișcări ușoare, nu bruște.

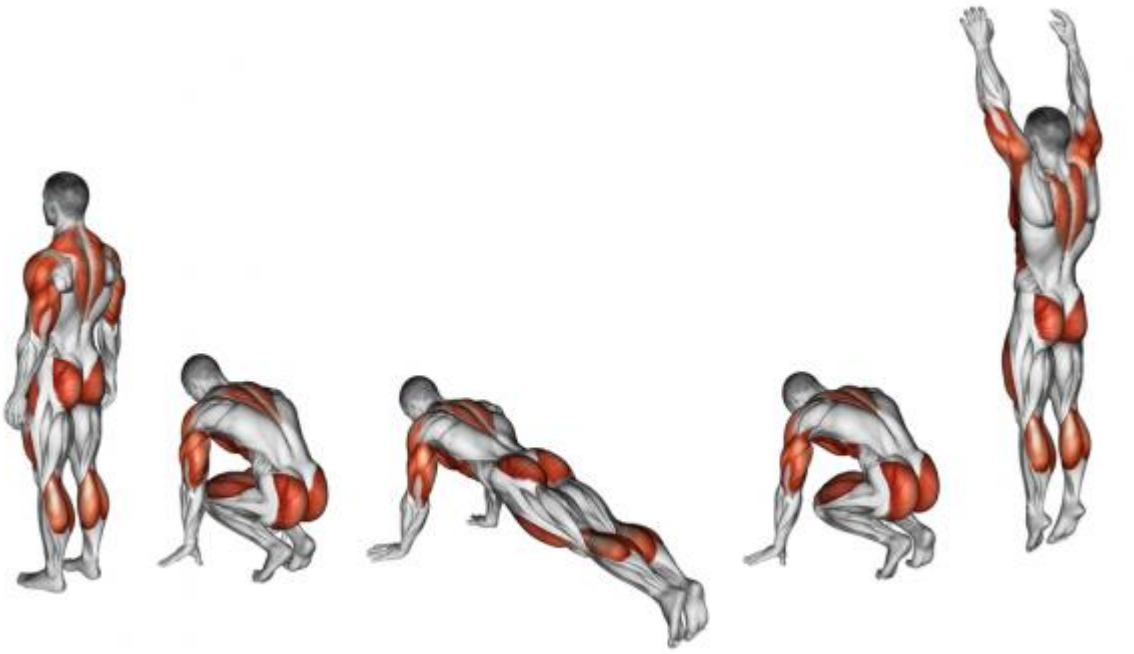


Foto: Alexander Makațercik

Sportivii experimentați pot încerca să facă într-un timp dat cât mai multe exerciții de tip burpee, dar nu trebuie să fie mai mult de un minut-două de efort. Fie că este vorba de un începător sau de un experimentat, este importantă atenția: atunci când vă aflați în poziția „flotat”, aveți grijă să nu îndoiți spatele. Trebuie să fie drept și bine încordat.

Exercițiul se poate complica și mai mult. De pildă, puteți adăuga mai multe flotări la o serie de mișcări, pentru a lucra mai mult brațele, umerii și pectoralii. Unii optează chiar să facă exercițiul cu o ganteră în fiecare mână.

Rezultate indiscutabile

Burpee este un exercițiul dinamic, ideal pentru a întări mușchii, pentru că practic antrenează principalele grupe musculare (coapse, cvadricepși, abdominalii, pectoralii, bicepșii, etc), dar și articulațiile. În plus, mobilizează și un alt mușchi important: cel cardiac. Sunt solicitați mult mai mulți mușchi în același timp, iar inima trebuie să fie foarte activă și să trimită oxigen simultan în toți acești mușchi. E numai bine pentru a dezvolta mușchiul cardiac, dar și viteza sa de reacție și de coordonare.

În final, corpul va fi mai tonic, iar apoi va ajunge la alura de „sculptat”. Intensitatea unui exercițiu burpee face ca grăsimea să lase loc ușor-ușor mușchilor, care capătă contur progresiv.

Mai mult, se ameliorează și capacitatea respiratorie. Câștigăm putere, devenim mai activi și mai rezistenți în același timp.

Un alt exercițiu: cățărătorul

Mai există un exercițiu care permite întărirea majorității mușchilor corpului. Se numește „exercițiul cățărătorului” sau al „alpinistului”.

1. Suntem în poziția „flotat”, corpul e bine încordat și drept.

2. Aduceți genunchiul stâng spre piept.

3. Inversați poziția picioarelor cu o săritură. Genunchiul drept este acum lipit de piept. Și viceversa. Stâng, drept, sâng, drept…

Sursa articol: digi24.ro

Surse video: YouTube.com

World’s best makeup tutorial for women – You must give it a try

You ever wondered how your favorite actress always seems to look her best no matter what role she plays or her age. Well today we are going to reveal some of the top tips that only till today Hollywood’s elite had access to. With the warmer months right around the corner many women will be looking to change their wardrobe around why not give your make up and overall facial features a lift too? Start looking as good as your favorite star. Today we are going to reveal secrets from the top Hollywood Makeup artists, skin care experts and gurus. Check it out and start looking your best today.

1. Always keep your summer make up minimal

Ladies less is best especially with those warm dog days of summer just down the road. Why have your face smearing and looking like you painted your face? Just a little dab will do you does wonders on those god awful blazing days. Another thing you might want to try is not rushing right out the door once you put your make up on. Give it a chance to dry and do it up with a little bit of powder and start shining like a star.



2. Make your Make Up Smudge Proof

If you would like to make your make up smudge proof take a little piece of tissue to remove any oil or extra make up that may be surrounding the eye area. Also another tip some of our experts say works really well is applying a lit bit of concealer to hold everything in its spot. Go about your business and enjoy your day.

3. Purchase Eyeliners that Have Stay Proof Wear ability

Every woman has had that dreaded experience of her eyeliner running and smearing down her face. How embarrassing right? Our experts say purchase eyeliner that offers proof of stay proof wear ability and never have an embarrassing streak again. Do like the pros do and you will look like a million bucks.

4. Blush

To get the right amount of blush on your face it is suggested you measure two fingers from your nose so you don’t overdo it.

5. Hydrate Your Skin

Makeup artist Jessie Powers suggests that you always hydrate your skin and put on primer to keep your skin looking its best. This will prevent your skin from getting dried out or looking tired. Have that special date you have been thinking about all week. Hydrate and prime your skin and knock the

socks off them.



6. Balance Your Shimmer

If you are trying to give yourself a shimmery eye look Raychel Wade founder of Cheek to Chic recommends to try using a matte lipstick. Want to look extra classy and professional for that job interview try Raychel Wade’s tips and slam dunk that interview. Remember first impressions are very important.



7. Use White Eyeliner

You hate that red eye look? Our experts suggest using white eyeliner to reduce that red look around your eyes. Now you have the secret to how some of these stars can go back to back and perform for so long and still look they have slept a full night. Try it out and see how gorgeous you will look.



8. Add Shimmery Gloss

Are you looking for that extra sparkle on your lips? Our makeup experts suggest adding a little shimmery gloss to your lips both the top and bottom and you will definitely start looking like a rock star.



9. Use Bronzer to add life to your Cheekbones

Ladies are you looking to make your cheek bones look higher

try adding bronzer underneath your cheekbones and highlighter on your actual cheekbone and you will look just stunning.

10. Keep your Mascara from becoming Flaky

One of the top reasons most women find they have flaky mascara is that it is either too old or dry. To avoid this our experts suggest closing your mascara each time after you use it to keep it nice and fresh. Another tip our beauty experts say works is adding 2 to 3 drops of saline solution into the mascara tube and swirl it around.

Sursa: trendingpost.net

Cum sa-ti prepari cafeaua ca in Franta, Italia sau Vietnam! E foarte simplu! VIDEO

De acum poti bea, in fiecare dimineata, tipuri diferite de cafea, asa cum se prepara ea in diferite colturi ale lumii. Nu este greu deloc! Iata un filmulet care te va invata cat de

simplu este sa prepari cafeaua altfel in fiecare zi!

Cafeaua se numara printre preferintele majoritatii oamenilor, mai ales la primele ore ale diminetii! Indiferent daca prefera cafeaua clasica facuta la ibric, un delicios cafe late sau poate un capuccino aromat, exista o multime de variatii pentru toate gusturile! Dar ai idee cat de usor este sa-ti prepari cafeaua in fiecare zi altfel, asa incat sa nu se transforme in rutina?

Ei bine, acum ai posibilitatea sa calatoresti in fiecare zi, in colturi diferite ale lumii, macar cu gandul si cu… gustul! Site-ul **Buzfeed.com** a realizat un filmulet extrem de interesant care te invata cum sa-ti prepari cafeaua ca in **Portugalia, Germania, Vietnam, Franta** sau **Grecia**! Si nu este greu deloc!

Sursa: www.agentiadepresamondena.com

Sursa video: www.YouTube.com

Cum se monteaza lavoarul si vasul de toaleta

Sursa video: www.YouTube.com