Jonathan Van Ness fühlt sich beim Turnen ȝstärker als je zuvorȝ.

Machen Sie Platz im Kader für die Olympischen Spiele 2024 in Paris. Jonathan Van Ness zeigt seine Turnkünste erneut in einer neuen Rolle, die am Donnerstag auf Instagram gepostet wurde. In dem Video, das auf die Melodie von Madonnas ȝVogueȝ eingestellt ist, landet ein lächelnder Van Ness verschiedene Tricks, darunter einen Standing Back Tuck und eine Luftbewegung auf einer Matte auf einer Schaumgrube. ȝ35 & stärker als je zuvorȝ, schreibt er in der Überschrift seines Posts. Bis Freitagnachmittag hatte das Video mehr als 600.000 Aufrufe auf der Social-Media-Plattform. Fans von Van Ness wissen, dass er den Sport als Erwachsener in …

Machen Sie Platz im Kader für die Olympischen Spiele 2024 in Paris. Jonathan Van Ness zeigt seine Turnkünste erneut in einer neuen Rolle, die am Donnerstag auf Instagram gepostet wurde.

In dem Video, das auf die Melodie von Madonnas ȝVogueȝ eingestellt ist, landet ein lächelnder Van Ness verschiedene Tricks, darunter einen Standing Back Tuck und eine Luftbewegung auf einer Matte auf einer Schaumgrube.

ȝ35 & stärker als je zuvorȝ, schreibt er in der Überschrift seines Posts. Bis Freitagnachmittag hatte das Video mehr als 600.000 Aufrufe auf der Social-Media-Plattform.

Fans von Van Ness wissen, dass er den Sport als Erwachsener in seine Fitnessroutine integriert hat ȼ zu der auch Trainingseinheiten mit Angel Flores gehören, einem Trans-Powerlifter und olympischen Gewichthebertrainer, der zuvor in einer Folge von Queer Eye auftrat. Er veröffentlicht häufig Videos von sich selbst, wie er verschiedene Bewegungen im Fitnessstudio übt, und er spielte sogar in einer Uber Eats-Werbung von 2020 mit der olympischen Turnerin Simone Biles.

Simone Biles, die sich von den Olympischen Spielen zurückzieht, ist genau das, was sie zur ZIEGE macht

Der Gründer von ℑVN Hair war in der Vergangenheit offen über seine Reise zu körperlicher Fitness und Ernährung und teilte im August mit, dass er im April begann, mit einem Ernährungsberater zusammenzuarbeiten, eine Entscheidung, die er teilweise aufgrund seines Wunsches traf, mit dem Turnen fortzufahren.

ȝWeil mir das Turnen so viel Freude bereitet, möchte ich es so lange wie möglich machen könnenȝ, sagte er damals in einem offenen TikTok-Video. Van Ness fühle sich im Fitnessstudio besser, nachdem er mit einem Ernährungsberater gearbeitet habe, fügte er hinzu.

Gymnastik ist ein guter Sport für Erwachsene, wenn sie interessiert sind, sagt Beth Nicely, eine NASM-zertifizierte Personal Trainerin, die früher Gymnastik praktiziert hat. Es ist eine Möglichkeit, sich mit Ihrem inneren Kind zu verbinden, fügt

der Trainer hinzu, der dafür bekannt ist, mit prominenten Kunden wie Jennifer Garner zusammenzuarbeiten. Das Training sei „freudvoll", fügt Nicely hinzu und merkt an, dass man die Freude auf Van Ness' Gesicht in den Videos sehen kann, die er von ihm teilt, wie er an seinen Moves arbeitet.

Neulinge müssen jedoch immer noch Schritt für Schritt in den Sport einsteigen. „Das bedeutet nicht, dass du die ganze Zeit verrückte Saltos machen wirst", sagt Nicely. „Aber wenn Sie mit einem ausgebildeten Profi, einem Gymnastiktrainer, zusammen sind, werden sie Sie sicher durch Fortschritte bei der Durchführung von Gymnastikbewegungen führen."

Es ist ein guter Sport, in dem man langfristige Ziele hat, was Trainer lieben, sagt Nicely. Wenn Sie daran interessiert sind, es auszuprobieren, sollten Sie sich ein Ziel setzen, z. B. einen Handstand halten oder ein Rad schlagen, schlägt sie vor.

„Gymnastik ist großartig, weil es ein Ganzkörpertraining ist", fährt sie fort. „Es ist eine großartige Art zu trainieren, weil man wirklich nicht schummeln kann." Wenn Sie jedoch eine Bewegung falsch ausführen, könnten Sie sich verletzen, weist sie darauf hin. Deshalb erfordert der Sport viel Fokus und Konzentration gepaart mit Ganzkörperkraft, um sicher ausgeführt zu werden.

Probieren Sie diesen 4-tägigen Workout-Split aus, um Ganzkörperkraft aufzubauen

Das Training für den Sport beinhaltet eine „Kombination aus Beweglichkeit und Koordination sowie Kraft und Ausdauer", an die die meisten Menschen nicht gewöhnt sind, erklärt Nicely. Die Kernkraft gehört zu den wichtigsten Bereichen, an denen Sie arbeiten müssen, um sicherzustellen, dass Ihr Körper den Bewegungen standhält. So baut man Kraft in den Beinen und im Oberkörper auf.

„Deltamuskeln zusammen mit anderen Armmuskeln [are

important] da sie helfen, Ihren Körper auf dem Kopf zu haltenɔ, sagt Nicely. ɔBeine helfen bei der Kraft bei Ihren Starts und Landungenɔ, fügt sie hinzu.

Da Gymnastik ein etwas fortgeschrittenerer Übungsstil ist, empfiehlt Nicely interessierten Erwachsenen, sich vor Beginn bei ihrem Arzt zu erkundigen, insbesondere wenn sie Verletzungen oder Krankheiten haben. Aber wenn Van Nessɹ neuester Beitrag Sie dazu bringt, sich für einen Gymnastikkurs anzumelden, und Sie von einem Profi die Entwarnung erhalten, gibt es keine bessere Zeit als jetzt.

Details

Besuchen Sie uns auf: mein-fitness.net