

Reto Mensual: Reto 30 Días Elongaciones de las Piernas

Las elongaciones de las piernas es un ejercicio que utilice los músculos de del cuerpo inferior, es decir, Cuadriceps (muslo), maximus del glúteo (músculo del tracero) y tendón de la corva. Es un gran ejercicio que aumenta el tejido muscular, proporciona más flexibilidad en las caderas, y ayuda a fortalecer su núcleo.



¿Cómo efectuar las elongaciones de las piernas perfectas?

1. Coloque las manos a tu lado o en la cadera, tire los hombros hacia atrás y erguirse.
2. Tome un paso adelante con la pierna derecha y lentamente baje el cuerpo hasta que la rodilla delantera está doblada a 90 grados. Asegúrese de que su rodilla no toque el suelo.

3. Empuje hacia atrás hasta la posición inicial rápidamente y repita con la pierna izquierda.

Si desea hacer la elongación de la pierna más desafiante, pruebe con una ponderada pesada en cada mano a tu lado. Por favor use una pesa con que se sienta cómodo.

Para principiantes, siga las instrucciones más fáciles (F). Para los ejecutantes avanzados, sigue las instrucciones difíciles (D).

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1 (F)10 (D) 20	2 (F)12 (D) 25	3 (F) 15 (D)30	4 (F) 18 (D) 35	5 (F) 20 (D)40	6 (F)22 (D) 45
7 (F) 25 (D) 50	8 (F) Rest (D) Rest	9 (F) 28 (D) 55	10 (F)30 (D) 60	11 (F)32 (D)65	12 (F) Rest (D) 70	13 (F) 35 (D) 75
14 (F)36 (D) 80	15 (F)40 (D) 85	16 (F) Rest (D) Rest	17 (F)42 (D) 90	18 (F) 45 (D) 95	19 (F) 48 (D) 100	20 (F) 50 (D) 105
21 (F) 50 (D) 110	22 (F)55 (D) 115	23 (F) 60 (D) 120	24 (F) Rest (D) Rest	25 (F) 60 (D) 125	26 (F) 65 (D) 130	27 (F) 70 (D) 135
28 (F) 72 (D) 140	29 (F) 75 (D) 145	30 (F) 80 (D) 150				