

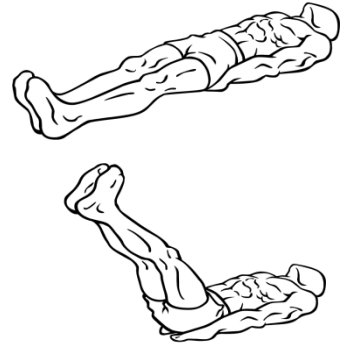


El Reto del Mes - Elevación de las Piernas

¿Te gustaría tonificar y fortalecer los músculos de tus piernas? Puedes comenzar con el desafío de la elevación de piernas. La elevación de la pierna es el ejercicio perfecto para los abdominales inferiores un tanto descuidados y flexores de la cadera. El rendimiento regular de las piernas levantadas puede ayudarte a fortalecer la espalda baja y reducir el riesgo de lesiones.

Cómo realizar la elevación perfecta de piernas:

1. Acuéstate en el piso (sobre una colchoneta) y coloque los brazos hacia el lado del suelo con las palmas hacia abajo.
2. Asegúrese de que su cabeza, las piernas y la parte inferior estén en contacto con el piso.
3. Envuelva los músculos del estómago y agarre los lados.
4. Levante lentamente las piernas hasta un ángulo de 90 grados, manteniendo las piernas rectas y sin doblar las rodillas.
5. Tome una pausa durante un segundo y baje lentamente las piernas hacia abajo.



* Necesitarás una colchoneta o tapetito para acostarse para este ejercicio y algunas personas que experimentan dolor de espalda inferior pueden querer poner una toalla debajo de su espalda baja.

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

1 (F) 5 (D) 10	2 (F) 5 (D) 10	3 (F) 10 (D) 20	4 (F) Rest Day (D) Rest Day	5 (F) 10 (D) 20	6 (F) 15 (D) 25	7 (F) 15 (D) 25
8 (F) Rest Day (D) Rest Day	9 (F) 20 (D) 30	10 (F) 20 (D) 30	11 (F) 25 (D) 35	12 (F) Rest Day (D) Rest Day	13 (F) 25 (D) 35	14 (F) 30 (D) 40
15 (F) 30 (D) 40	16 (F) Rest Day (D) Rest Day	17 (F) 35 (D) 45	18 (F) 35 (D) 45	19 (F) 40 (D) 50	20 (F) Rest Day (D) Rest Day	21 (F) 40 (D) 50
22 (F) 45 (D) 55	23 (F) 45 (D) 55	24 (F) Rest Day (D) Rest Day	25 (F) 50 (D) 60	26 (F) 50 (D) 60	27 (F) 55 (D) 65	28 (F) Rest Day (D) Rest Day
29 (F) 55 (D) 65	30 (F) 60 (D) 70	31 (F) 60 (D) 70				