



El Reto del mes: el “Super Hombre (Superman)”



¿Le gustaría fortalecer la espalda, los glúteos y los músculos de los hombros? Bueno, usted puede comenzar con el reto de salud superman. El ejercicio de super hombre (superman) es una gran manera de construir y fortalecer los músculos de la espalda. Rendimiento regular del super hombre (superman) puede ayudar a aumentar la fuerza y evitar el dolor de espalda y la tensión.

¿Cómo realizar el “super hombre” (superman) perfecto?:

1. Acuéstese boca abajo con la barbilla en el suelo y los ojos nivelados. Los tobillos deben estar tocando con los dedos apuntando hacia abajo.
2. Levante los brazos hacia adelante por encima de los hombros para que las palmas de las manos descansen sobre el piso.
3. Enganche su espalda, glúteos y hombros para despegarse unos cuantos centímetros del suelo.
4. Sus brazos y piernas deben permanecer completamente contraídos de modo que sus manos y pies estén elevados a la misma altura relativa en la parte superior de la posición.
5. Mantenga esta posición mientras está completamente enganchando su cuerpo para "volar" como superhombre.
6. Tome 30 segundos descansos entre cada 5 repeticiones



* 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) 5 (D) 5	2 (F) 7 (D) 8	3 (F) 8 (D) 10	4 (F) 9 (D) 12	5 (F) 10 (D) 14	6 Rest Day	7 (F) 10 (D) 14
8 (F) 11 (D) 16	9 (F) 12 (D) 18	10 (F) 12 (D) 18	11 (F) 14 (D) 20	12 Rest Day	13 (F) 14 (D) 20	14 (F) 15 (D) 21
15 (F) 16 (D) 22	16 (F) 16 (D) 22	17 (F) 17 (D) 23	18 Rest Day	19 (F) 17 (D) 23	20 (F) 18 (D) 24	21 (F) 19 (D) 25
22 (F) 20 (D) 26	23 (F) 21 (D) 27	24 Rest Day	25 (F) 21 (D) 27	26 (F) 22 (D) 28	27 (F) 23 (D) 29	28 (F) 23 (D) 29
29 (F) 24 (D) 30	30 Rest Day	31 (F) 24 (D) 30				