

### El Reto del mes: Bisagra de cadera

¿Le gustaría fortalecer los músculos de las piernas y las caderas? Bueno, usted puede con el estiramiento de la bisagra de la cadera. Este ejercicio alivia el estrés de la columna lumbar y puede prevenir lesiones en la espalda. El rendimiento regular del estiramiento de la bisagra de la cadera puede ayudar a fortalecer los músculos de la parte inferior del cuerpo y evitar las lesiones en la espalda.

#### Cómo realizar el estiramiento perfecto de la bisagra de la cadera:

1. Parece derecho con las manos en las caderas. Sus pies deben estar firmemente plantados en una posición un poco más anchos que sus caderas. Comience el movimiento mediante la participación de su núcleo, empujando las costillas hacia abajo y tirando de los hombros un poco hacia atrás con una posición natural del cuello.
2. Doble hacia adelante en la cintura, mientras mantenga sus hombros en línea con sus caderas.
3. Mantenga la espalda, el glúteo y los tendones de la corva involucrados durante todo el ejercicio. Inclínese hacia adelante hasta que esté paralelo al piso, antes de regresar a la posición inicial y repetir.
4. Un error común a este ejercicio es redondear la parte posterior, dando por resultado una pérdida de la posición neutral de la espina dorsal. El punto más crucial para este ejercicio es el replicado perfectamente en cada repetición para evitar lesiones y sacar el máximo provecho del ejercicio.



\* 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) 2 (D) 5	2 (F) 4 (D) 7	3 (F) 6 (D) 9	4 (F) 8 (D) 11	5 (F) 10 (D) 13	6 Descanso	7 (F) 10 (D) 13
8 (F) 12 (D) 15	9 (F) 14 (D) 17	10 (F) 16 (D) 19	11 (F) 18 (D) 21	12 Descanso	13 (F) 18 (D) 22	14 (F) 20 (D) 24
15 (F) 22 (D) 26	16 (F) 24 (D) 28	17 (F) 26 (D) 30	18 Rest Day	19 (F) 26 (D) 30	20 (F) 28 (D) 32	21 (F) 30 (D) 34
22 (F) 32 (D) 36	23 (F) 34 (D) 38	24 Descanso	25 (F) 34 (D) 40	26 (F) 34 (D) 40	27 (F) 36 (D) 42	28 Descanso
29 (F) 36 (D) 42	30 (F) 38 (D) 44	31 (F) 40 (D) 46				