

El Reto del Mes: el Giro Ruso

¿Le gustaría mejorar su oblicua y fortalecer su espalda? Usted puede con el ejercicio de giro ruso. Este patrón ayuda a fortalecer los oblicuos y abdominales. El rendimiento regular del giro ruso puede ayudar a aumentar los músculos y mejorar su postura.

Como hace el Giro Ruso:

1. Siéntese en el suelo con las rodillas dobladas y los pies planos sobre el suelo.
2. Inclínese hacia atrás para que su torso esté en un ángulo de 45 grados al suelo, asegurándose de mantener la espalda recta, no doblada.
3. Encaje sus brazos hacia fuera delante de su pecho con una mano encima de la otra.
4. Eleve su núcleo y gire lentamente hacia la derecha hasta donde pueda, haga una pausa y luego invierta este movimiento todo el camino hacia la izquierda tanto como pueda.
5. Eso cuenta como 1 giro ruso.



* Puede utilizar artículos de la casa ligeros para agregar peso (diccionario, lata de sopa, fruta de tamaño mediano)

* 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) 10	2 (F) 7 (D) 12	3 (F) 9 (D) 14	4 (F) 11 (D) 16	5 (F) 13 (D) 18	6 Rest Day	7 (F) 13 (D) 18
8 (F) 15 (D) 20	9 (F) 17 (D) 22	10 (F) 19 (D) 24	11 (F) 21 (D) 26	12 Rest Day	13 (F) 21 (D) 26	14 (F) 23 (D) 28
15 (D) 25 (D) 30	16 (F) 27 (D) 32	17 (F) 29 (D) 34	18 Rest Day	19 (F) 29 (D) 34	20 (F) 31 (D) 36	21 (F) 33 (D) 38
22 (F) 35 (D) 40	23 (F) 37 (D) 42	24 Rest Day	25 (F) 37 (D) 42	26 (F) 39 (D) 44	27 (F) 41 (D) 46	28 Rest Day
29 (F) 41 (D) 46	30 (F) 43 (D) 48	31 (F) 45 (D) 50				

Source: <http://30dayfitnesschallenges.com/how-to-do-russian-twists/>