

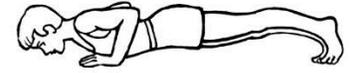
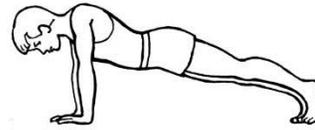
## Reto del mes - Lagartijas

¿Te gustaría fortalecer y tonificar los músculos de tus brazos? Bueno usted puede comenzar con el reto de lagartijas, un ejercicio de fortalecimiento que trabaja sus brazos. A medida que realice este desafío, sus brazos se fortalecerán, lo que le permitirá levantar pesas más pesadas y aumentar el número de lagartijas.

### Cómo realizar la lagartija perfecta:

#### 1. Entrar en una posición de alto tablaje.

Coloque sus manos firmemente en el suelo, directamente debajo de los hombros. Ponga los dedos en el suelo para estabilizar su cuerpo. Apoye su base (apriete sus abdominales como si se prepare para tomar un golpe), enganche los glúteos y los isquiotibiales, y aplane su espalda para que su cuerpo entero este neutral y recto.



#### 2. Baje el cuerpo.

Comienza a bajar el cuerpo, manteniendo la espalda plana y los ojos enfocados alrededor de tres pies delante de usted para mantener la espalda neutral hasta que su pecho roce el piso. No deje que su extremo se sumerja o rezarte en ningún momento durante el movimiento; su cuerpo debe permanecer en una línea recta. Retrasé los omóplatos hacia atrás y hacia abajo, manteniendo los codos apretados cerca de su cuerpo (no "T" sus brazos).



#### 3. Empuje hacia arriba.

Manteniendo su núcleo comprometido, exhale mientras empuja hacia atrás a la posición inicial. Sugerencia Pro: Imagínese que está atornillando las manos en el suelo mientras empuja hacia atrás. Ese es uno.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1 (F) 5 (D) 8	2 (F) 8 (D) 10	3 (F) 10 (D) 12	4 (F) 12 (D) 14	5 (F) 14 (D) 16	6 (F) 16 (D) 18	7 (F) Descanso (D) Descanso
8 (F) 18 (D) 20	9 (F) 20 (D) 22	10 (F) 23 (D) 25	11 (F) 26 (D) 28	12 (F) 29 (D) 31	13 (F) 32 (D) 34	14 (F) Descanso (D) Descanso
15 (F) 35 (D) 37	16 (F) 38 (D) 40	17 (F) 42 (D) 44	18 (F) 46 (D) 48	19 (F) 50 (D) 52	20 (F) 54 (D) 56	21 (F) Descanso (D) Descanso
22 (F) 56 (D) 58	23 (F) 58 (D) 60	24 (F) 62 (D) 64	25 (F) Descanso (D) Descanso	26 (F) 66 (D) 68	27 (F) 70 (D) 72	28 (F) 74 (D) 76
29 (F) 78 (D) 80	30 (F) 82 (D) 84	31 (F) 86 (D) 88				

Source: <http://greatist.com/fitness/how-do-perfect-push>