



Reto del mes: Los Ejercicios Abdominales

¿Te gustaría aplanar tus abdominales y comenzar a trabajar para obtener abdominales más fuertes? Puedes comenzar con el reto de los ejercicios abdominales, un ejercicio abdominal que funciona en tu cuerpo central. A medida que realices este desafío de sentadillas, tu cuerpo central se volverá más fuerte, permitiéndote levantar pesas más pesadas y correr más tiempo



Cómo realizar los ejercicios abdominales perfectos:

1. Acuéstate de espaldas con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo.
2. Coloque las puntas de los dedos detrás de las orejas. Tire sus omóplatos hacia atrás para que sus codos estén hacia su lado.
3. Levante su cuerpo hacia las rodillas, los hombros deben levantarse del piso.
4. Baje de nuevo a la posición inicial y repita.

*Si siente algún dolor de espalda mientras realiza este movimiento, use una pelota de gimnasio para apoyar su columna vertebral. Para que el reto sea más desafiante, puede agregar un giro (hacer que su codo toque la rodilla opuesta), agregué pesas o disminuya la velocidad de sus 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) 10 (D) 12	2 (F) 12 (D) 18	3 (F) 15 (D) 24	4 (F) 18 (D) 30
5 (F) Descanse (D) Descanse	6 (F) 20 (D) 36	7 (F) 5 (D) 42	8 (F) 40 (D) 48	9 (F) 45 (D) 54	10 (F) Descanse (D) Descanse	11 (F) 50 (D) 66
12 (F) 55 (D) 72	13 (F) 60 (D) 78	14 (F) 65 (D) 84	15 (F) Descanse (D) Descanse	16 (F) 70 (D) 90	17 (F) 75 (D) 96	18 (F) 80 (D) 102
19 (F) 85 (D) 108	20 (F) Descanse (D) Descanse	21 (F) 90 (D) 120	22 (F) 95 (D) 126	23 (F) 60 (D) 132	24 (F) Descanse (D) 138	25 (F) Descanse (D) Descanse
26 (F) 65 (D) 150	27 (F) 70 (D) 156	28 (F) 72 (D) 162	29 (F) 75 (D) 168	30 (F) 80 (D) Descanse		