

Challenge Yourself with Monthly Exercises

Look Inside for English & Spanish Versions

Bench Dips

Burpees

Calf Raises

Dumbbell Bicep Curls

Hip Hinge

Leg Raise

Lunges

Planks

Push-Ups

Sit-Ups

Standing Dumbbell Press

Walking

2021 Food for Thought

For more information on ways to lead a healthier lifestyle visit our website [GetHeathyCT.org](https://www.getheathyct.org)



Find us on Facebook and Twitter!



January 2021



Monthly Health Challenge: Dips Challenge

Are you looking to make your arms look more defined? Well the 30 Day Dip Challenge can help you achieve that. A dip is an arm exercise that primarily targets your triceps but also engages your forearms, shoulders, chest and lower back. Dips strengthen and tone your arms, especially the triceps!

How to perform the perfect Dip?

1. Stand in front of a bench, chair or stable object facing away from it.
2. Sit on the edge of the bench and rest your hand behind your hips.
3. Raise your bottom off the bench and walk your feet forward.
4. Gradually lower your body down and keep your elbow at a small 90 degree angle.
5. Then raise your body up and down with keeping your arms in a 90 degree angle and Repeat.



If you want to make the dips more difficult, just place a weighted object in your lap.

For beginners, follow the (E) Easy Track. For advance performance, you should follow the (C) Challenging Track.

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1 (E) 5 (C) 15	2 (E) 10 (C) 20	3 (E) 15 (C) 30	4 (E) 20 (C) 40	5 (E)Rest (C)Rest	6 (E)20 (C)40
7 (E) 25 (C) 50	8 (E) 30 (C) 60	9 (E) 35 (C) 70	10 (E) Rest (C) Rest	11 (E) 35 (C) 70	12 (E) 40 (C) 80	13 (E) 45 (C) 90
14 (E) 50 (C) 100	15 (E) Rest (C) Rest	16 (E) 50 (C) 100	17 (E) 55 (C) 110	18 (E) 60 (C) 120	19 (E) 65 (C) 130	20 (E) Rest (C) Rest
21 (E) 65 (C) 130	22 (E) 70 (C) 140	23 (E) 75 (C) 150	24 (E) 80 (C) 160	25 (E) Rest (C) Rest	26 (E) 80 (C) 160	27 (E) 85 (C) 170
28 (E) 90 (C) 180	29 (E) 95 (C) 190	30 (E) 100 (C) 200				

Source: <http://30dayfitnesschallenges.com>

El reto del mes: El reto de fondo de tríceps

¿Quisiera que sus brazos luzcan más definidos? Pues bien, el reto de fondo de tríceps de 30 días puede ayudar a lograr ese objetivo. Este ejercicio de inmersión usando sus brazos se dirige principalmente a los tríceps y compromete sus antebrazos, los hombros, el pecho y la espalda baja.

Como hacer el fondo de tríceps

1. Párese frente a un banco, una silla o un objeto estable de espaldas.
2. Siéntate en el borde de la banqueta y descanse sus manos detrás de sus caderas.
3. Levante la parte inferior de la banca y camine hacia adelante.
4. Lentamente baje su cuerpo hacia abajo y mantenga su codo en un pequeño ángulo de 90 grados.



5. A continuación, levante su cuerpo hacia arriba y hacia abajo. Asegúrese de mantener los brazos en un ángulo de 90 grados y repita. Si usted quiere hacer este ejercicio más difícil, basta con colocar un objeto pesado en su falda. Para principiantes, siga las instrucciones más fáciles (F). Para los ejecutantes avanzados, siga las instrucciones difíciles (D).

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
					1 (F)5 (D)15	2 (F)10 (D)20
3 (F)15 (D)30	4 (F)20 (D)40	5 (F)Descanse (D) Descanse	6 (F) 20 (D) 40	7 (F)25 (D)50	8 (F)30 (D)60	9 (F)35 (D)70
10 (F)Descanse (D) Descanse	11 (F)35 (D)70	12 (F)40 (D)80	13 (F)45 (D)90	14 (F)50 (D)100	15 (F)Descanse (D) Descanse	16 (F)50 (D)100
17 (F)55 (D)110	18 (F) 60 (D)120	19 (F)65 (D)130	20 (F)Descanse (D) Descanse	21 (F)65 (D)130	22 (F)70 (D)140	23 (F)75 (D)150
24 (F)80 (D)160	25 (F)Descanse (D) Descanse	26 (F)80 (D)160	27 (F)85 (D)170	28 (F)90 (D)180	29 (F)95 (D)190	30 (F)100 (D)200
31 (F) Descanse (C) Descanse						

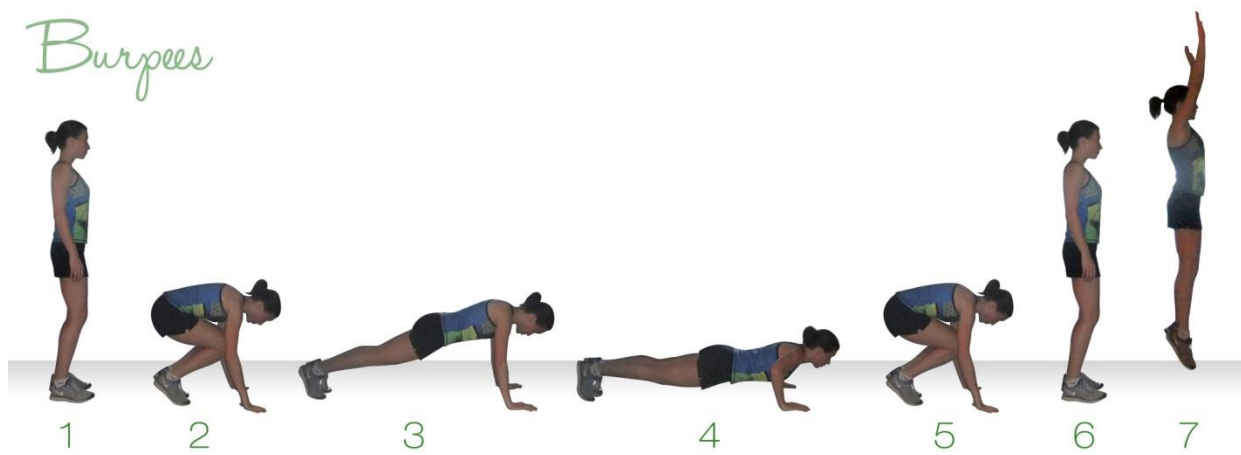
Source: <http://30dayfitnesschallenges.com>



Monthly Health Challenge: 30-Day Burpees Challenge



Looking for a full body workout that helps improve your cardio? Well, maybe you should try the 30-Day Burpee Challenge. Burpees are an intense exercise that combines push-up and squat jumps. Burpees can help you improve your strength, endurance, cardio, and even cause weight loss. It also helps tone a variety of muscles from your forearms to your calves.



How to perform the perfect Burpees?

1. Stand straight up with you feet shoulder width apart.
2. Bend down and touch the floor with both hands.
3. Kick your legs out and get into push-up position.
4. Perform a push-up.
5. Kick your legs back under your body. Remember to keep both hands on the ground.
6. Get into a squat position.
7. Jump in place and repeat.

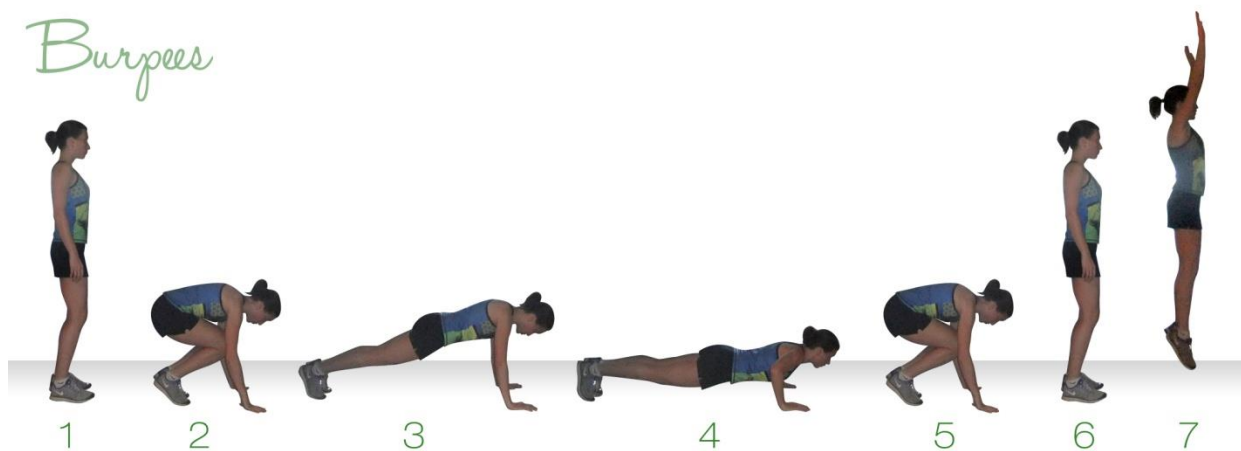
For beginners, follow the Easy Track (E). For advanced performance, you should follow the Challenging Track (C).

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				1 (E) 5 (C) 10	2 (E) 10 (C) 20	3 (E) 15 (C) 30
4 (E) 20 (C) 40	5 (E) Rest (C) Rest	6 (E) 20 (C) 40	7 (E) 25 (C) 50	8 (E) 30 (C) 60	9 (E) 35 (C) 70	10 (E) Rest (C) Rest
11 (E) 35 (C) 70	12 (E) 40 (C) 80	13 (E) 45 (C) 90	14 (E) 50 (C) 90	15 (E) Rest (C) Rest	16 (E) 50 (C) 100	17 (E) 55 (C) 110
18 (E) 60 (C) 120	19 (E) 65 (C) 130	20 (E) Rest (C) Rest	21 (E) 65 (C) 130	22 (E) 70 (C) 140	23 (E) 75 (C) 150	24 (E) 80 (C) 160
25 (E) Rest (C) Rest	26 (E) 80 (C) 160	27 (E) 85 (C) 170	28 (E) 90 (C) 180	29 (E) 95 (C) 190	30 (E) 100 (C) 200	

<http://30dayfitnesschallenges.com/>

Reto Mensual: Reto 30 Dias de Burpees

¿Quisiera que sus rutinas de ejerció ayuden a mejorar su entrenamiento cardiovascular? Pues bien, los Burpees avanzados pueden ayudar. Burpees son un ejercicio intenso que combina la flexión de brazos y saltos en cuclillas. Burpees pueden ayudar a mejorar su fuerza, resistencia, cardio, e incluso causar la pérdida de peso. También ayuda a tonificar una variedad de músculos de los antebrazos a las pantorrillas.



¿Cómo efectuar los Burpees perfecto?

1. Párese derecho con los pies separados al ancho de los hombros.
2. Doble hacia abajo y toca el suelo con ambas manos.
3. Estire las piernas hacia atrás y póngase en la posición para hacer lagartijas.
4. Realizar una lagartija.
5. Retracte las piernas de nuevo bajo su cuerpo. Recuerde que debe mantener ambas manos en el suelo.
6. Póngase en una posición en cuclillas.
7. Salte en lugar y repita.

Para principiantes, siga las instrucciones más fáciles (F). Para los ejecutantes avanzados, siga las instrucciones difíciles (D).

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
				1 (F) 5 (D) 10	2 (F) 10 (D) 20	3 (F) 15 (D) 30
4 (F) 20 (D) 40	5 (F) Rest (D) Rest	6 (F) 20 (D) 40	7 (F) 25 (D) 50	8 (F) 30 (D) 60	9 (F) 35 (D) 70	10 (F) Rest (D) Rest
11 (F) 35 (D) 70	12 (F) 40 (D) 80	13 (F) 45 (D) 90	14 (F) 45 (D) 90	15 (F) Rest (D) Rest	16 (F) 50 (D) 100	17 (F) 55 (D) 110
18 (F) 60 (D) 120	19 (F) 65 (D) 130	20 (F) Rest (D) Rest	21 (F) 65 (D) 130	22 (F) 70 (D) 140	23 (F) 75 (D) 150	24 (F) 80 (D) 160
25 (F) Rest (D) Rest	26 (F) 80 (D) 160	27 (F) 85 (D) 170	28 (F) 90 (D) 180	29 (F) 95 (D) 190	30 (F) 100 (D) 200	



Monthly Health Challenge: 30-Day Calf Raises Challenge

Are you looking to tone your legs more? Well, maybe you should take the 30-Day Calf Raises challenge. Calf Raises is a leg exercise that helps strengthen and tone lower leg (gastrocnemius and soleus), knee cap and heels. This is also a great exercise to improve both your balance and posture.

How to perform the perfect calf raises?

1. Stand with your feet a shoulder length apart.
2. Lift your heel off the ground, preferably as high as you can. Try to shift your weight onto your toes.
3. Lower your heel back towards the ground, but not allowing your heel to touch between repetitions.



If you're having trouble with balance, you can lean against a chair, table or even a wall. This exercise can be performed while sitting in a chair. To make this exercise more difficult, you can add ankle weights or try a one-legged calf raise.

For beginners, follow the Easy Track (E). For advanced performance, you should follow the Challenging Track (C).

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1 (E) 15 (C) 25	2 (E) 20 (C) 40	3 (E) 25 (C) 50	4 (E) 30 (C) 60	5 (E) Rest (C) Rest	6 (E) 30 (C) 60
7 (E) 35 (C) 70	8 (E) 40 (C) 80	9 (E) 45 (C) 90	10 (E) Rest (C) Rest	11 (E) 50 (C) 100	12 (E) 55 (C) 120	13 (E) 60 (C) 130
14 (E) 65 (C) 140	15 (E) Rest (C) Rest	16 (E) 65 (C) 140	17 (E) 70 (C) 150	18 (E) 75 (C) 160	19 (E) Rest (C) Rest	20 (E) 75 (C) 170
21 (E) 80 (C) 180	22 (E) 85 (C) 200	23 (E) 90 (C) 220	24 (E) Rest (C) Rest	25 (E) 90 (C) 250	26 (E) 95 (C) 260	27 (E) 100 (C) 270
28 (E) 105 (C) 280	29 (E) 110 (C) 290	30 (E) 120 (C) 300	31 (E) Rest (C) Rest			

<http://www.livestrong.com/article/506266-calf-raise-benefits/>

El reto del mes: Elevaciones de la Pantorrilla

¿Quisiera que sus piernas luzcan más definidos? Pues bien, elevaciones de la pantorrilla puede ayudarle a lograr ese objetivo. Elevaciones de la pantorrilla es un ejercicio que se dirige principalmente a la rotula de la rodilla, el inferior de la pierna y los tacones. Este es un gran ejercicio para mejorar el equilibrio y la postura.

¿Como se hace las elevaciones de la pantorrilla?

1. Párese con los pies separados un ancho de los hombros
2. Levante el talón del suelo . Trate de cambiar su peso sobre los dedos del pie.
3. Baje sus talones atrás hacia el suelo , pero no permite que el talón toque entre las repeticiones.



Si tiene dificultad con el balance, se puede apoyar con una silla, mesa, or pared. Tambien, se puede hacer al sentarse. Para hacer elevaciones de la pantorrilla mas dificil, puede anadir pesas sobre los tobillos or en las manos.

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)15 (D)25	2 (F)20 (D)40	3 (F)25 (D)50	4 (F)30 (D)60	5 (F) Descanse (D) Descanse	6 (F)30 (D)60
7 (F)35 (D)70	8 (F)40 (D)80	9 (F)45 (D)90	10 (F) Descanse (D) Descanse	11 (F)50 (D)100	12 (F)55 (D)120	13 (F)60 (D)130
14 (F)65 (D)140	15 (F) Descanse (D) Descanse	16 (F)65 (D)140	17 (F)70 (D)150	18 (F)75 (D)160	19 (F)Rest (D)Rest	20 (F)75 (D)170
21 (F)80 (D)180	22 (F)85 (D)200	23 (F)90 (D)220	24 (F) Descanse (D) Descanse	25 (F)90 (D)250	26 (F)95 (D)260	27 (F)100 (D) 270
28 (F)105 (D)280	29 (F)110 (D)290	30 (F)120 (D)300	31 (F) Descanse (D) Descanse			

Want to strengthen and work your biceps and forearms? You can start with the dumbbell bicep curl challenge, a bicep exercise that works on your strength. As you perform this dumbbell biceps curl, your arms will get stronger enabling you to lift heavier and avoid injury.

How to perform the perfect dumbbell biceps curl:

1. Stand up straight with a dumbbell in each hand at arm's length. Keep your elbows close to your torso and rotate the palms of your hands until they are facing forward. This will be your starting position.
2. Next, keeping the upper arms stationary, exhale and curl the weights while contracting your biceps. Continue to raise the weights until your biceps are fully contracted and the dumbbells are at shoulder level. Hold the contracted position for a brief pause as you squeeze your biceps.
3. Finally, inhale and slowly begin to lower the dumbbells back to the starting position.
4. Repeat for the recommended amount of repetitions.



*If you do not have dumbbells, a bottle of water or can of soup are good substitutes for weights.

*Begin with small weights, and increase weight for more of a challenge.

* For beginners, follow the Easy Track (E), but if you're looking for a more difficult track, follow the Challenging Track (C).

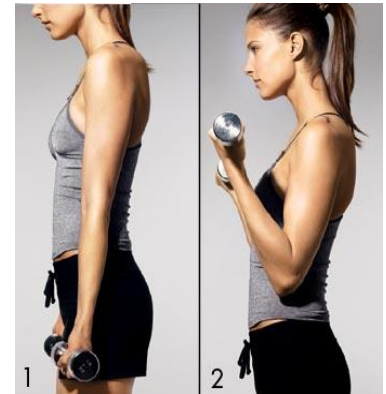
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 (E) 5 (C) 10	2 (E) 5 (C) 10	3 (E) 10 (C) 15	4 (E) 10 (C) 15	5 (E) 15 (C) 20	6 (E) Rest Day (C) Rest Day	7 (E) 15 (C) 20
8 (E) 20 (C) 25	9 (E) 25 (C) 30	10 (E) 25 (C) 30	11 (E) 30 (C) 35	12 (E) 30 (C) 35	13 (E) Rest Day (C) Rest Day	14 (E) 30 (C) 35
15 (E) 35 (C) 40	16 (E) 35 (C) 40	17 (E) 40 (C) 45	18 (E) 45 (C) 50	19 (E) 45 (C) 50	20 (E) Rest Day (C) Rest Day	21 (E) 50 (C) 55
22 (E) 55 (C) 60	23 (E) 55 (C) 60	25 (E) 60 (C) 65	26 (E) 60 (C) 65	27 (E) 65 (C) 70	28 (E) Rest Day (C) Rest Day	29 (E) 65 (C) 70
30 (E) 70 (C) 75	31 (E) 70 (C) 75					

El reto del mes - Flexiones de bíceps

¿Quieres fortalecer y trabajar tus bíceps y antebrazos? Puedes comenzar con flexiones de bíceps, un ejercicio de bíceps que ayuda a fortalecer sus brazos. A medida que realice las flexiones de bíceps, sus brazos se fortalecerán y le permitirá levantar más peso y evitar lesiones.

Cómo actualizar flexiones de bíceps perfectas:

1. Párese derecho con una pesa en cada mano a la longitud del brazo. Mantenga los codos cerca de su torso y gire las palmas de sus manos hasta que estén mirando hacia adelante. Esta será su posición inicial.
2. A continuación, manteniendo los brazos estacionarios, exhale y levante las pesas mientras contrae los bíceps. Continúe elevando las pesas hasta que sus bíceps estén completamente contraídos y las pesas estén al nivel del hombro. Mantenga la posición contraída durante una breve pausa al apretar los bíceps.
3. Finalmente, inhale y comience lentamente a bajar las pesas de nuevo a la posición inicial.
4. Repita para la cantidad recomendada de repeticiones.



*Si no tiene pesas disponibles, puede usar botellas de agua o latas de comida como sustitutos para pesas. *Comience con pesas pequeñas y aumente el peso para ser más desafiante.

* 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) 5 (D) 10	3 (F) 10 (D) 15	4 (F) 10 (D) 15	5 (F) 15 (D) 20	6 (F) Rest Day (D) Rest Day	7 (F) 15 (D) 20
8 (F) 20 (D) 25	9 (F) 25 (D) 30	10 (F) 25 (D) 30	11 (F) 30 (D) 35	12 (F) 30 (D) 35	13 (F) Rest Day (D) Rest Day	14 (F) 30 (D) 35
15 (F) 35 (D) 40	16 (F) 35 (D) 40	17 (F) 40 (D) 45	18 (F) 45 (D) 50	19 (F) 45 (D) 50	20 (F) Rest Day (D) Rest Day	21 (F) 50 (D) 55
22 (F) 55 (D) 60	23 (F) 55 (D) 60	25 (F) 60 (D) 65	26 (F) 60 (D) 65	27 (F) 65 (D) 70	28 (F) Rest Day (D) Rest Day	29 (F) 65 (D) 70
30 (F) 70 (D) 75	31 (F) 70 (D) 75					

Source: <http://www.bodybuilding.com/exercises/detail/view/name/dumbbell-bicep-curl>

Would you like to strengthen your lower body muscles and hips? Well you can with the hip hinge stretch. This pattern relieves stress of the lumbar spine and can prevent a host of back injuries. Regular performance of the hip hinge stretch can help strengthen lower body muscles and avoid back injuries.

How to perform the perfect hip hinge stretch:

1. Stand up straight with your hands on your hips. Your feet should be slightly wider than your hips and firmly planted on the ground. Start the movement by engaging your core, pushing your ribs down and pulling your shoulders slightly back with a neutral neck position
2. Bend forward at the waist in a slow and controlled manner while keeping your shoulders in line with your hips.
3. Keep your back, glutes and hamstrings engaged throughout the exercise. Bend forward until you are parallel, or just above parallel to the floor, before bringing yourself back up to the starting position and repeating.
4. A common error to this exercise is rounding the back, resulting in a loss of the neutral spine position. Form is crucial to this exercise and should be replicated perfectly on each rep to avoid injury and get the most out of the exercise.



*For beginners, follow the Easy Track (E), but if you're looking for a more difficult track, follow the Challenging Track (C)

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1. (E) 2 (C) 5	2. (E) 4 (C) 7	3. (E) 6 (C) 9	4. (E) 8 (C) 11	5. (E) 10 (C) 13	6. Rest Day	7. (E) 10 (C) 13
8. (E) 12 (C) 15	9. (E) 14 (C) 17	10. (E) 16 (C) 19	11. (E) 18 (C) 21	12. Rest Day	13. (E) 18 (C) 22	14. (E) 20 (C) 24
15. (E) 22 (C) 26	16. (E) 24 (C) 28	17. (E) 26 (C) 30	18. Rest Day	19. (E) 26 (C) 30	20. (E) 28 (C) 32	21. (E) 30 (C) 34
22. (E) 32 (C) 36	23. (E) 34 (C) 38	24. Rest Day	25. (E) 34 (C) 40	26. (E) 34 (C) 40	27. (E) 36 (C) 42	28. Rest Day
29. (E) 36 (C) 42	30. (E) 38 (C) 44	31. (E) 40 (C) 46				

Source: <http://dailyburn.com/life/fitness/no-equipment-back-exercises/>

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				



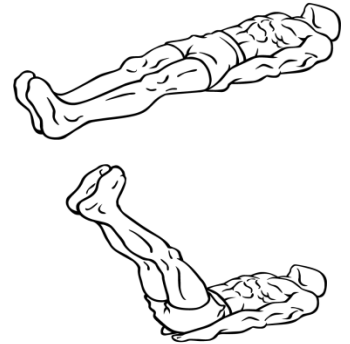
Monthly Health Challenge - Leg Raise Challenge



Would you like to tone and strengthen the muscles in your legs? You can start with the leg raise challenge. The leg raise is the perfect exercise for the somewhat neglected lower abdominals and hip flexors. Regular performance of leg raises can help to strengthen the lower back and, therefore, reduce the risk of injuries.

How to perform the perfect leg raise:

1. Lie flat on the floor (on a mat) place your arms out to the side on the floor with your palms facing down.
2. Make sure that your head, legs and bottom are all in contact with the floor.
3. Engage your stomach muscles and grasp the sides.
4. Slowly lift your legs to a 90-degree angle, keeping your legs straight and not bending at the knees.
5. Pause for a second then slowly lower the legs back down.



*You will need a mat to lie on for this exercise and some people who experience lower back pain may want to pop a towel under their lower back area.

*For beginners, follow the Easy Track (E), but if you're looking for a more difficult track, follow the Challenging Track (C).

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 (E) 5 (C) 10	2 (E) 5 (C) 10	3 (E) 10 (C) 20	4 (E) Rest Day (C) Rest Day	5 (E) 10 (C) 20	6 (E) 15 (C) 25	7 (E) 15 (C) 25
8 (E) Rest Day (C) Rest Day	9 (E) 20 (C) 30	10 (E) 20 (C) 30	11 (E) 25 (C) 35	12 (E) Rest Day (C) Rest Day	13 (E) 25 (C) 35	14 (E) 30 (C) 40
15 (E) 30 (C) 40	16 (E) Rest Day (C) Rest Day	17 (E) 35 (C) 45	18 (E) 35 (C) 45	19 (E) 40 (C) 50	20 (E) Rest Day (C) Rest Day	21 (E) 40 (C) 50
22 (E) 45 (C) 55	23 (E) 45 (C) 55	24 (E) Rest Day (C) Rest Day	25 (E) 50 (C) 60	26 (E) 50 (C) 60	27 (E) 55 (C) 65	28 (E) Rest Day (C) Rest Day
29 (E) 55 (C) 65	30 (E) 60 (C) 70	31 (E) 60 (C) 70				



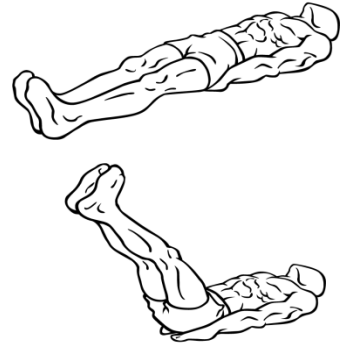
El Reto del Mes - Elevación de las Piernas



¿Te gustaría tonificar y fortalecer los músculos de tus piernas? Puedes comenzar con el desafío de la elevación de piernas. La elevación de la pierna es el ejercicio perfecto para los abdominales inferiores un tanto descuidados y flexores de la cadera. El rendimiento regular de las piernas levantadas puede ayudarte a fortalecer la espalda baja y reducir el riesgo de lesiones.

Cómo realizar la elevación perfecta de piernas:

1. Acuéstate en el piso (sobre una colchoneta) y coloque los brazos hacia el lado del suelo con las palmas hacia abajo.
2. Asegúrese de que su cabeza, las piernas y la parte inferior estén en contacto con el piso.
3. Envuelva los músculos del estómago y agarre los lados.
4. Levante lentamente las piernas hasta un ángulo de 90 grados, manteniendo las piernas rectas y sin doblar las rodillas.
5. Tome una pausa durante un segundo y baje lentamente las piernas hacia abajo.



* Necesitarás una colchoneta o tapetito para acostarse para este ejercicio y algunas personas que experimentan dolor de espalda inferior pueden querer poner una toalla debajo de su espalda baja.

* Para principiantes, siga las instrucciones más fáciles (F). Para los ejecutantes avanzados, sigue las instrucciones difíciles (D).

1 (F) 5 (D) 10	2 (F) 5 (D) 10	3 (F) 10 (D) 20	4 (F) Rest Day (D) Rest Day	5 (F) 10 (D) 20	6 (F) 15 (D) 25	7 (F) 15 (D) 25
8 (F) Rest Day (D) Rest Day	9 (F) 20 (D) 30	10 (F) 20 (D) 30	11 (F) 25 (D) 35	12 (F) Rest Day (D) Rest Day	13 (F) 25 (D) 35	14 (F) 30 (D) 40
15 (F) 30 (D) 40	16 (F) Rest Day (D) Rest Day	17 (F) 35 (D) 45	18 (F) 35 (D) 45	19 (F) 40 (D) 50	20 (F) Rest Day (D) Rest Day	21 (F) 40 (D) 50
22 (F) 45 (D) 55	23 (F) 45 (D) 55	24 (F) Rest Day (D) Rest Day	25 (F) 50 (D) 60	26 (F) 50 (D) 60	27 (F) 55 (D) 65	28 (F) Rest Day (D) Rest Day
29 (F) 55 (D) 65	30 (F) 60 (D) 70	31 (F) 60 (D) 70				



Monthly Health Challenge: Lunges Challenge

The lunge is a basic compound exercise that targets the muscles of the lower body, i.e. quadriceps (thigh), gluteus maximus (buttock muscle) and hamstring. It is a great exercise that increases muscle tissue, provides more flexibility in the hips, and helps strengthen your core.

How to perform the perfect lunge?



1. Place the hands by your side or on your hip, pull your shoulders back and stand tall.
2. Step forward with your right leg and slowly lower the body until the front knee is bent to 90 degrees. Make sure your left knee doesn't touch the ground.
3. Push yourself back up to the starting position quickly and repeat with the left leg.

If you would like to make the lunge more challenging, try holding a weighted dumbbell in each hand by your side. Please use a dumbbell that you feel comfortable with.

For beginners, follow the Easy Track (E), but if you are looking for a more advanced track, follow the Challenging Track (C).

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1 (E) 10 (C) 20	2 (E) 12 (C) 25	3 (E) 15 (C) 30	4 (E) 18 (C) 35	5 (E) 20 (C) 40	6 (E) 22 (C) 45
7 (E) 25 (C) 50	8 (E) Rest (C) Rest	9 (E) 28 (C) 55	10 (E) 30 (C) 60	11 (E) 32 (C) 65	12 (E) Rest (C) 70	13 (E) 35 (C) 75
14 (E) 36 (C) 80	15 (E) 40 (C) 85	16 (E) Rest (C) Rest	17 (E) 42 (C) 90	18 (E) 45 (C) 95	19 (E) 48 (C) 100	20 (E) 50 (C) 105
21 (E) 50 (C) 110	22 (E) 55 (C) 115	23 (E) 60 (C) 120	24 (E) Rest (C) Rest	25 (E) 60 (C) 125	26 (E) 65 (C) 130	27 (E) 70 (C) 135
28 (E) 72 (C) 140	29 (E) 75 (C) 145	30 (E) 80 (C) 150				

Reto Mensual: Reto 30 Días Elongaciones de las Piernas

Las elongaciones de las piernas es un ejercicio que utilice los músculos de del cuerpo inferior, es decir, Cuadriceps (muslo), maximus del glúteo (músculo del tracero) y tendón de la corva. Es un gran ejercicio que aumenta el tejido muscular, proporciona más flexibilidad en las caderas, y ayuda a fortalecer su núcleo.

¿Cómo efectuar las elongaciones de las piernas perfectas?



1. Coloque las manos a tu lado o en la cadera, tire los hombros hacia atrás y parece alto.

2. Tome un paso adelante con la pierna derecha y lentamente baje el cuerpo hasta que la rodilla delantera está doblada a 90 grados. Asegúrese de que su rodilla no toque el suelo.

3. Empuje hacia atrás hasta la posición inicial rápidamente y repita con la pierna izquierda.

Si desea hacer la elongación de la pierna más difícil, pruebe con pesas en cada mano a su lado. Por favor use una pesa con que se sienta cómodo.

Para principiantes, siga las instrucciones más fáciles (F). Para los ejecutantes avanzados, siga las instrucciones difíciles (D).

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1 (F)10 (D) 20	2 (F)12 (D) 25	3 (F) 15 (D)30	4 (F) 18 (D) 35	5 (F) 20 (D)40	6 (F)22 (D) 45
7 (F) 25 (D) 50	8 (F) Rest (D) Rest	9 (F) 28 (D) 55	10 (F)30 (D) 60	11 (F)32 (D)65	12 (F) Rest (D) 70	13 (F) 35 (D) 75
14 (F)36 (D) 80	15 (F)40 (D) 85	16 (F) Rest (D) Rest	17 (F)42 (D) 90	18 (F) 45 (D) 95	19 (F) 48 (D) 100	20 (F) 50 (D) 105
21 (F) 50 (D) 110	22 (F)55 (D) 115	23 (F) 60 (D) 120	24 (F) Rest (D) Rest	25 (F) 60 (D) 125	26 (F) 65 (D) 130	27 (F) 70 (D) 135
28 (F) 72 (D) 140	29 (F) 75 (D) 145	30 (F) 80 (D) 150				



Monthly Health Challenge: Planks



Are you looking to do improve your core when you are tired of sit-ups or crunches? Well, you should try doing planks. The plank is a full body exercise that strengthens and tones a variety of muscles that range from your shoulders to your thighs. You work on your shoulders, arms, stomach, back, gluteus and legs all at once. Plus, planks help improve flexibility and posture.

How to perform the perfect plank:

1. While in a beginning push up position, place your forearms on the ground.
2. Shift your weight on your forearms and flatten your back, like you would a push up. Your body should make a straight line from your shoulders to your ankles.
3. Hold this position for the desired time.
4. Your goal should be to hold it for 1 minute

*To make easier, perform planks it with extended arms, always leave a small hollow in your hands to protect the wrists. To increase difficulty, raise an arm or leg.



For beginners, follow the (E)asy Track. For advance performance, you should follow the (C)hallenging Track:

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1 (E) 1 Minute (C) 3 Minutes	2 (E) 1 Minute (C) 3 Minutes	3 (E) 90 Seconds (C) 4 Minutes	4 (E) Rest (C) 4 Minutes	5 (E) 90 Sec. (C) 5 Minutes	6 (E) 90 Sec (C) 5 Minutes
7 (E) 2 Minutes (C) 6 Minutes	8 (E) Rest (C) Rest	9 (E) 2 Minutes (C) 6 Minutes	10 (E) 2 Minutes (C) 7 Minutes	11 (E) 3 Minutes (C) 7 Minutes	12 (E) Rest (C) 8 Minutes	13 (E) 3 Minutes (C) 8 Minutes
14 (E) 3 Minutes (C) 9 Minutes	15 (E) 4 Minutes (C) Rest	16 (E) Rest (C) 10 Minutes	17 (E) 5 Minutes (C) 10 Minutes	18 (E) 5 Minutes (C) 11 Minutes	19 (E) 6 Minutes (C) 11 Minutes	20 (E) Rest (C) 12 Minutes
21 (E) 7 Minutes (C) 12 Minutes	22 (E) 7 Minutes (C) 15 Minutes	23 (E) 8 Minutes (C) 15 Minutes	24 (E) Rest (C) 16 Minutes	25 (E) 8 Minutes (C) 16 Minutes	26 (E) 9 Minutes (C) 18 Minutes	27 (E) 9 Minutes (C) 18 Minutes
28 (E) Rest (C) 20 Minutes	29 (E) 10 Minutes (C) 20 Minutes	30 (E) 12 Minutes (C) 22Minutes	31 (E) 15 Minutes (C) 25 Minutes			

Source: <http://30dayfitnesschallenges.com>

¿Busca fortalecer su postura? ¿Está cansada de hacer abdominales o sentadillas? Debería intentar haciendo planchas. Las planchas son un ejercicio de cuerpo completo, que fortalece y tonifica una variedad de músculos desde sus hombros hasta sus muslos. Trabaja sus hombros, brazos, estomago, espalda, glúteos y piernas en un solo ejercicio. Además las planchas ayudan a mejorar la flexibilidad y postura.

Como realizar una plancha perfecta:

1. En posición de hacer una lagartija, coloque los antebrazos en el suelo.
2. Cambie su peso hacia los antebrazos y aplane su espalda, como si fuera a hacer una lagartija. Su cuerpo debe formar una línea recta desde los hombros hasta los tobillos.
3. Sostenga esta posición por el tiempo que desee.
4. Su meta debería sostener esta posición por un minuto.



*Para hacerlo más fácil, realice las planchas con los brazos extendidos, siempre dejando un pequeño espacio en sus manos para proteger sus muñecas. Para incrementar dificultad, levante un brazo o una pierna.

Para nivel principiante, siga la pista (P). Para nivel avanzado siga la pista (A):

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1 (P) 1 Minuto (A) 3 Minutos	2 (P) 90 Segundos (A) 4 Minutos	3 (P) Descanso (A) 4 Minutos	4 (P) 90 Segundos (A) 5 Minutos	5 (P) 90 Segundos (A) 5 Minutos
6 (P) 2 Minutos (A) 6 Minutos	7 (P) Descanso (A) Descanso	8 (P) 2 Minutos (A) 6 Minutos	9 (P) 2 Minutos (A) 7 Minutos	10 (P) 3 Minutos (A) 7 Minutos	11 (P) Descanso (A) 8 Minutos	12 (P) 3 Minutos (A) 8 Minutos
13 (P) 3 Minutos (A) 9 Minutos	14 (P) 4 Minutos (A) Descanso	15 (P) Descanso (A) 10 Minutos	16 (P) 5 Minutos (A) 10 Minutos	17 (P) 5 Minutos (A) 11 Minutos	18 (P) 6 Minutos (A) 11 Minutos	19 (P) Descanso (A) 12 Minutos
20 (P) 7 Minutos (A) 12 Minutos	21 (P) 7 Minutos (A) 15 Minutos	22 (P) 8 Minutos (A) 15 Minutos	23 (P) Descanso (A) 16 Minutos	24 (P) 8 Minutos (A) 16 Minutos	25 (P) 9 Minutos (A) 18 Minutos	26 (P) 9 Minutos (A) 18 Minutos

27 (P) Descanso (A) 20 Minutos	28 (P) 10 Minutos (A) 20 Minutos	29 (P) 12 Minutos (A) 22 Minutos	30 (P) 15 Minutos (A) 25 Minutos			
--------------------------------------	--	--	--	--	--	--

Fuente de la información: <http://30dayfitnesschallenges.com>



Monthly Health Challenge - Push-Ups

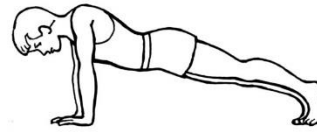


Would you like to strengthen and tone the muscles in your arms? Well, you can start with the push up challenge, a strengthening exercise that works your arms. As you perform this push up challenge, your arms will get stronger enabling you to lift heavier weights and increase the number of daily push-ups.

How to perform the perfect push-up:

1. Get into a high plank position.

Place your hands firmly on the ground, directly under shoulders. Ground your toes into the floor to stabilize your lower half. Brace your core (tighten your abs as if preparing to take a punch), engage glutes and hamstrings, and flatten your back so your entire body is neutral and straight.



2. Lower your body.

Begin to lower your body—keeping your back flat and eyes focused about three feet in front of you to keep a neutral neck—until your chest grazes the floor. Don't let your butt dip or stick out at any point during the move; your body should remain in a straight line from head to toe. Draw shoulder blades back and down, keeping elbows tucked close to your body (don't "T" your arms).



3. Push back up.

Keeping your core engaged, exhale as you push back to the starting position. Pro tip: Imagine you are screwing your hands into the ground as you push back up. That's one!

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 (E) 5 (C) 8	2 (E) 8 (C) 10	3 (E) 10 (C) 12	4 (E) 12 (C) 14	5 (E) 14 (C) 16	6 (E) 16 (C) 18	7 (E) Rest Day (C) Rest Day
8 (E) 18 (C) 20	9 (E) 20 (C) 22	10 (E) 23 (C) 25	11 (E) 26 (C) 28	12 (E) 29 (C) 31	13 (E) 32 (C) 34	14 (E) Rest Day (C) Rest Day
15 (E) 35 (C) 37	16 (E) 38 (C) 40	17 (E) 42 (C) 44	18 (E) 46 (C) 48	19 (E) 50 (C) 52	20 (E) 54 (C) 56	21 (E) Rest Day (C) Rest Day
22 (E) 56 (C) 58	23 (E) 58 (C) 60	24 (E) 62 (C) 64	25 (E) Rest Day (C) Rest Day	26 (E) 66 (C) 68	27 (E) 70 (C) 72	28 (E) 74 (C) 76
29 (E) 78 (C) 80	30 (E) 82 (C) 84	31 (E) 86 (C) 88				

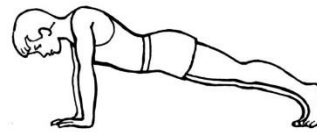
Source: <http://greatist.com/fitness/how-do-perfect-push>

¿Te gustaría fortalecer y tonificar los músculos de tus brazos? Usted puede comenzar con la flexion, un ejercicio que trabaje 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 flexions.

Cómo realizar la flexion perfecta:

1. Entrar en una posición de alto tablón.

Amarre sus manos 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 aplanar su espalda para que su cuerpo entero es 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 ti para mantener un cuello neutral hasta que tu pecho cruce el piso. No deje que su extremo se sumerja o palpe en ningún momento durante el movimiento; su cuerpo debe permanecer en una línea recta. Dibuje las omoplatas hacia atrás y hacia abajo, manteniendo los codos apretados cerca de su cuerpo (no "T" sus brazos).



3. Presione hacia arriba.

Manteniendo su núcleo ocupado, exhale mientras empuja de nuevo a la posición inicial.

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) Rest Day (D) Rest Day
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) Rest Day (D) Rest Day
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) Rest Day (D) Rest Day
22 (F) 56 (D) 58	23 (F) 58 (D) 60	24 (F) 62 (D) 64	25 (F) Rest Day (D) Rest Day	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>



Monthly Health Challenge: Sit-Up Challenge

Would you like to flatten your belly and start working towards getting those hard crushing abs? Well, you can start with the sit-up challenge, an abdominal exercise that works on your core. As you perform this sit-up challenge, your core will get stronger enabling you to lift heavier weights and run longer.

How to perform the perfect Sit-Up:

1. Lie on your back with your knees bent and your feet flat on the floor.
2. Place your finger tips behind your ears. Pull your shoulder blades back so your elbows are out to the side.
3. Raise your body up towards your knees, shoulders should be lifted off the floor.
4. Move back down to the starting position and repeat.



*If you have any back pain while performing this move, use a gym ball to support your spine. To make the sit-up more challenging, you could add a twist (have your elbow touch the opposite knee), add weights, or slow your reps down.

For beginners, follow the Easy Track (E), but if you're looking for a more difficult track, follow the Challenging Track (C).

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1 (E) 10 (C) 12	2 (E) 12 (C) 18	3 (E) 15 (C) 24	4 (E) 18 (C) 30
5 (E) Rest (C) Rest	6 (E) 20 (C) 36	7 (E) 5 (C) 42	8 (E) 40 (C) 48	9 (E) 45 (C) 54	10 (E) Rest (C) Rest	11 (E) 50 (C) 66
12 (E) 55 (C) 72	13 (E) 60 (C) 78	14 (E) 65 (C) 84	15 (E) Rest (C) Rest	16 (E) 70 (C) 90	17 (E) 75 (C) 96	18 (E) 80 (C) 102
19 (E) 85 (C) 108	20 (E) Rest (C) Rest	21 (E) 90 (C) 120	22 (E) 95 (C) 126	23 (E) 60 (C) 132	24 (E) Rest (C) 138	25 (E) Rest (C) Rest
26 (E) 65 (C) 150	27 (E) 70 (C) 156	28 (E) 72 (C) 162	29 (E) 75 (C) 168	30 (E) 80 (C) Rest		

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		



Monthly Health Challenge - Standing Dumbbell Press



Would you like to work and strengthen your shoulder and triceps muscles? You can start with the standing dumbbell press to enhance shoulder muscles. As you perform this dumbbell challenge, your shoulders and triceps will get stronger enabling you to lift heavier weights and build muscle.

How to perform the perfect standing dumbbell:

1. Standing with your feet shoulder width apart, take a dumbbell in each hand. Raise the dumbbells to head height, the elbows out and about 90 degrees. This will be your starting position.
2. Maintaining strict technique with no leg drive or leaning back, extend through the elbow to raise the weights together directly above your head.
3. Pause, and slowly return the weight to the starting position.



*If you don't own dumbbells, a full water bottle or a can of soup are good substitute for weights.

For beginners, follow the Easy Track (E), but if you're looking for a more difficult track, follow the Challenging Track (C).

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 (E) 2 reps of 5 (C) 2 reps of 10	2 (E) 2 reps of 7 (C) 2 reps of 12	3 (E) 2 reps of 9 (C) 2 reps of 14	4 (E) 2 reps of 11 (C) 2 reps of 16	5 (E) 2 reps of 13 (C) 2 reps of 18	6 (E) Rest (C) Rest	7 (E) 2 reps of 18 (C) 2 reps of 20
8 (E) 3 reps of 5 (C) 3 reps of 10	9 (E) 3 reps of 7 (C) 3 reps of 12	10 (E) 3 reps of 9 (C) 3 reps of 14	11 (E) 3 reps of 11 (C) 3 reps of 16	12 (E) 3 reps of 13 (C) 3 reps of 18	13 (E) Rest (C) Rest	14 (E) 3 reps of 18 (C) 3 reps of 30
15 (E) 4 reps of 5 (C) 4 reps of 10	16 (E) 4 reps of 7 (C) 4 reps of 12	17 (E) 4 reps of 9 (C) 4 reps of 14	18 (E) 4 reps of 11 (C) 4 reps of 16	19 (E) 4 reps of 13 (C) 4 reps of 18	20 (E) Rest (C) Rest	21 (E) 4 reps of 18 (C) 4 reps of 30
22 (E) 5 reps of 5 (C) 5 reps of 10	23 (E) 5 reps of 7 (C) 5 reps of 12	24 (E) 5 reps of 9 (C) 5 reps of 14	25 (E) 5 reps of 11 (C) 5 reps of 16	26 (E) 5 reps of 13 (C) 5 reps of 18	27 (E) Rest (C) Rest	28 (E) 5 reps of 18 (C) 5 reps of 30
29 (E) 6 reps of 5 (C) 6 reps of 10	30 (E) 6 reps of 7 (C) 6 reps of 12	31 (E) 6 reps of 9 (C) 6 reps of 14				

Source: <http://www.bodybuilding.com/exercises/detail/view/name/standing-dumbbell-press->

¿Te gustaría fortalecer los músculos del hombro y del tríceps? Usted puede comenzar haciendo prensas con pesas de pie para mejorar sus músculos. A medida que realice este desafío, sus hombros y tríceps se fortalecerán, lo que le permitirá levantar pesas más pesadas y construir músculos.

¿Cómo realizar la prensa con pesas de pie perfectamente?

1. De pie con los pies separados por el hombro, tome una pesa en cada mano. Levante las pesas a la altura de la cabeza, los codos a 90 grados. Esta será su posición inicial.
2. Manteniendo la técnica estricta sin la impulsión de la pierna o inclinándose hacia atrás, extienda a través del codo para levantar las pesas juntas directamente sobre su cabeza.
3. Haga una pausa y devuelva lentamente las pesas a la posición inicial.



* Si no tiene pesas, una botella de agua completa o una lata de sopa son un buen sustituto para las pesas.

* Para principiantes, siga las instrucciones más fáciles (F). Para los ejecutantes avanzados, sigue las instrucciones difíciles (D).

Abreviación utilizada para "repeticiones" es "reps"

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1 (F) 2 reps of 5 (D) 2 reps of 10	2 (F) 2 reps of 7 (D) 2 reps of 12	3 (F) 2 reps of 9 (D) 2 reps of 14	4 (F) 2 reps of 11 (D) 2 reps of 16	5 (F) 2 reps of 13 (D) 2 reps of 18	6 (F) Rest (D) Rest	7 (F) 2 reps of 18 (D) 2 reps of 20
8 (F) 3 reps of 5 (D) 3 reps of 10	9 (F) 3 reps of 7 (D) 3 reps of 12	10 (F) 3 reps of 9 (D) 3 reps of 14	11 (F) 3 reps of 11 (D) 3 reps of 16	12 (F) 3 reps of 13 (D) 3 reps of 18	13 (F) Rest (D) Rest	14 (F) 3 reps of 18 (D) 3 reps of 30
15 (F) 4 reps of 5 (D) 4 reps of 10	16 (F) 4 reps of 7 (D) 4 reps of 12	17 (F) 4 reps of 9 (D) 4 reps of 14	18 (F) 4 reps of 11 (D) 4 reps of 16	19 (F) 4 reps of 13 (D) 4 reps of 18	20 (F) Rest (D) Rest	21 (F) 4 reps of 18 (D) 4 reps of 30
22 (F) 5 reps of 5 (D) 5 reps of 10	23 (F) 5 reps of 7 (D) 5 reps of 12	24 (F) 5 reps of 9 (D) 5 reps of 14	25 (F) 5 reps of 11 (D) 5 reps of 16	26 (F) 5 reps of 13 (D) 5 reps of 18	27 (F) Rest (D) Rest	28 (F) 5 reps of 18 (D) 5 reps of 30
29 (F) 6 reps of 5 (D) 6 reps of 10	30 (F) 6 reps of 7 (D) 6 reps of 12	31 (F) 6 reps of 9 (D) 6 reps of 14				



Monthly Health Challenge - Walking



Would you like to lose weight and improve your cardio? You can start with the Walking Challenge, a cardio exercise that helps lose excess weight and improve lung capacity. As you perform this walking challenge, you'll lose weight enabling you to walk longer with fewer breaks.

How to perform the Walking Challenge:

Begin walking 500 steps on the first day, and increase 500 steps gradually as the month progresses.



Challenge Tips:

- Use a pedometer, fitness tracker or step counting app on your phone to help track your steps
- You can do your steps in one session or break it up into four 5-minute walks, just count 500 steps per session and you did it!
- Begin on flat surfaces, and progress to a more inclined surface for a challenge.
- Carry small weights with you (or a water bottle or can of soup) for more of a challenge.

*For beginners, follow the Easy Track (E), but if you're looking for a more difficult track, follow the Challenging Track (C).

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 (E) 2,000 (C) 2,500	2 (E) 2,500 (C) 3,000	3 (E) 3,000 (C) 3,500	4 (E) 3,500 (C) 4,000	5 (E) 4,000 (C) 4,500	6 (E) 4,500 (C) 5,000	7 (E) Rest Day (C) Rest Day
8 (E) 4,500 (C) 5,000	9 (E) 4,500 (C) 5,000	10 (E) 5,000 (C) 5,500	11 (E) 5,000 (C) 5,500	12 (E) 5,000 (C) 5,500	13 (E) 5,500 (C) 6,000	14 (E) Rest Day (C) Rest Day
15 (E) 5,500 (C) 6,000	16 (E) 6,000 (C) 6,500	17 (E) 6,000 (C) 6,500	18 (E) 6,500 (C) 7,000	19 (E) 6,500 (C) 7,000	20 (E) 7,000 (C) 7,500	21 (E) Rest Day (C) Rest Day
22 (E) 7,000 (C) 7,500	23 (E) 7,500 (C) 8,000	24 (E) 8,000 (C) 8,500	25 (E) 8,500 (C) 9,000	26 (E) 9,000 (C) 9,500	27 (E) 9,500 (C) 10,000	28 (E) Rest Day (C) Rest Day
29 (E) 10,000 (C) 10,500	30 (E) 10,000 (C) 10,500	31 (E) 10,000 (C) 10,500				

Source: <http://blog.myfitnesspal.com/the-30-day-walking-challenge/>



El reto del mes - Paso a Paso



¿Le gustaría perder peso y mejorar su cardio? Usted puede comenzar con el desafío de caminar, un ejercicio de cardio que ayuda a perder el exceso de peso y mejorar la capacidad pulmonar. A medida que realice este desafío de caminar, perderá peso permitiéndole caminar más tiempo con menos descansos.

Cómo realizar el reto del mes:

Comience a caminar 500 pasos en el primer día, e incremente 500 pasos gradualmente a medida que avance el mes.



Consejos:

- Utilice un podómetro, un rastreador de estado físico (fitness tracker) o una aplicación de conteo de pasos en su teléfono para ayudarlo a rastrear sus pasos.
- Usted puede hacer sus pasos en una sesión o dividir en cuatro caminatas de 5 minutos, sólo cuenta 500 pasos por sesión y lo logro!
- Comience en superficies planas, y avance a superficies más inclinadas para un reto.
- Lleve pequeñas pesas con usted (o use botella de agua o lata de sopa) para que el reto sea más.

Para principiantes, siga la pista más fácil (F). Pero si usted está buscando una pista más difícil, siga la pista (D).

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1 (F) 2,000 (D) 2,500	2 (F) 2,500 (D) 3,000	3 (F) 3,000 (D) 3,500	4 (F) 3,500 (D) 4,000	5 (F) 4,000 (D) 4,500	6 (F) 4,500 (D) 5,000	7 (F) Response (D) Response
8 (F) 4,500 (D) 5,000	9 (F) 4,500 (D) 5,000	10 (F) 5,000 (D) 5,500	11 (F) 5,000 (D) 5,500	12 (F) 5,000 (D) 5,500	13 (F) 5,500 (D) 6,000	14 (F) Response (D) Response
15 (F) 5,500 (D) 6,000	16 (F) 6,000 (D) 6,500	17 (F) 6,000 (D) 6,500	18 (F) 6,500 (D) 7,000	19 (F) 6,500 (D) 7,000	20 (F) 7,000 (D) 7,500	21 (F) Response (D) Response
22 (F) 7,000 (D) 7,500	23 (F) 7,500 (D) 8,000	24 (F) 8,000 (D) 8,500	25 (F) 8,500 (D) 9,000	26 (F) 9,000 (D) 9,500	27 (F) 9,500 (D) 10,000	28 (F) Response (D) Response
29 (F) 10,000 (D) 10,500	30 (F) 10,000 (D) 10,500	31 (F) 10,000 (D) 10,500				

2021 Food for Thought

One of the most common New Year's resolutions made is to improve eating habits. That means different things to different people based upon health goals and how one defines "good nutrition". Unfortunately, many start off strong, but go back to old habits in a matter of weeks. Here are some points to ponder as you set your intentions and goals for healthy eating in the year ahead:

- **Are the changes you plan to make sustainable so you can stick to them as part of a new healthy lifestyle?** A strict eating pattern and lofty goals give great results in the short run, when applied. But people don't enjoy that way of living and often fall off track, so long term results don't happen. Set realistic goals for change!
- **Does the eating plan you are considering sound too good to be true, giving great results in no time flat with minimal effort?** If so, it is probably more hype than help. Eating healthy should not require expensive supplements or products. Buyer beware!
- **Are you considering your overall health profile in choosing your new eating plan and goals?** For instance, high protein, low carbohydrate eating styles can be great for some but risky for others. Some eating plans lack nutrients like fiber or vitamins, or can be excessive in fats that could increase blood cholesterol levels. Check with your health care provider before attempting any drastic changes.
 - Consult with a registered dietitian, an expert in food and nutrition for health and wellness. Find an expert: <https://www.eatright.org/find-an-expert>.

Apple Coleslaw (Makes 4 servings)

<https://www.choosemyplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/apple-coleslaw>

Ingredients

- 2 cups cabbage
- 1 carrot (medium, grated)
- 1/2 green pepper (chopped)
- 1 apple (chopped)
- 5 tablespoons plain yogurt, low-fat
- 1 tablespoon mayonnaise, low-fat
- 1 teaspoon lemon juice
- 1/4 teaspoon dill weed



Directions

1. Wash the cabbage. Cut it into fine shreds, until you have 2 cups of cabbage.
2. Peel the carrot. Grate it with a grater.
3. Chop half a green pepper into small pieces.
4. Remove the core, and chop the apple.
5. Put the cabbage, carrot, green pepper, and apple in a large mixing bowl. Stir together.
6. Put the yogurt, mayonnaise, lemon juice, and dill weed in a small bowl. Stir together to make a dressing.
7. Pour the dressing over the salad. Toss to mix. Serve immediately or refrigerate.

Nutrition Facts

Serving Size:
approx. 1 cup

Calories: 65

Fat: 2 g

Saturated Fat: 0 g

Total Carbohydrate: 11 g

Fiber: 2 g

Added Sugar: 0 g

Protein: 2 g

Sodium: 60 mg

Potassium: 230 mg