

TODOS LOS DÍAS NOS MOVEMOS

¡Y EL FIN DE SEMANA NO ES EXCEPCIÓN!

Os presentamos el reto “NOS MOVEMOS 60 MINUTOS CAMINANDO DE PUNTILLAS/TALONES”

Os hemos preparado este reto para que lo realicéis durante todo el fin de semana. Tenéis 48h para conseguir caminar un total de 60 minutos de puntillas/talones, vosotr@s marcáis el ritmo, el recorrido, la cantidad de puntillas y de talones (¡pero no vale hacer los 60´ de puntillas que os conocemos!) Lo único que pedimos es que lleguéis a 60 minutos antes del domingo 19 de abril de 2020, a las 23.59h.

Como siempre hay cosas **A TENER EN CUENTA:**

- Mantenemos la espalda recta.
- Las piernas van ligeramente flexionadas, desbloqueadas.
- Cuando camines de talones muy importante **NO** llevar las caderas hacia atrás, levantar las punteras de los pies con la espalda recta sin forzar la zona lumbar y mantener los glúteos dentro.
- Adapta el ejercicio en función de tus necesidades, puedes caminar sin apoyo o con apoyo/os.

¡A llegar a 60 minutos! ¡Queremos ver esos cronómetros al final del fin de semana!

PUNTILLAS/TALONES

