

TODOS LOS DÍAS NOS MOVEMOS

¡Y EL FIN DE SEMANA NO ES EXCEPCIÓN!

Os presentamos el reto **“HACEMOS EJERCICIO EN CUADRUPEDIA”**

Os hemos preparado este reto para que lo realicéis durante todo el fin de semana. Tenéis 48h para conseguir hacer un total de 150 repeticiones (50 de cada variante que os ponemos), vosotr@s marcáis el ritmo, las series, las repeticiones... Lo único que pedimos es que lleguéis a 150 antes del domingo 26 de abril de 2020, a las 23.59h.

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

- Comenzamos en posición de cuadrupedia, nos situamos en el suelo apoyando las palmas de las manos, las rodillas y las punteras de los pies. Hombros alineados con los brazos y las manos, los muslos forman un ángulo de 90° con las rodillas. Mantenemos la cabeza alineada con la columna intentando crecer.
- Si nos doliesen las muñecas o tuviéramos algún problema podemos hacerlo igual apoyando las manos en puño.
- Es aconsejable combinar el ritmo respiratorio con el ejercicio: coger aire cuando estamos en la posición inicial y soltarlo mientras hacemos el movimiento y mantenemos la posición final.
- Adapta el ejercicio en función de tus necesidades.
- Vamos a intentar mantener entre 5-8’’ cada posición.

POSICIÓN INICIAL



CUADRUPEDIA LEVANTANDO BRAZO



Partimos de la posición inicial y mientras expulsamos el aire que habremos cogido previamente levantamos un brazo estirado hacia delante. Mantenemos la posición. Bajamos y repetimos igual con el otro brazo

CUADRUPEDIA LEVANTANDO PIERNA



Partimos de la posición inicial y mientras expulsamos el aire que habremos cogido previamente levantamos una pierna estirada hacia atrás. Mantenemos la posición. Bajamos y repetimos igual con la otra pierna

CUADRUPEDIA LEVANTANDO BRAZO Y PIERNA CONTRARIOS



Y para terminar el ¡más difícil todavía!

Partimos de la posición inicial y mientras expulsamos el aire que habremos cogido previamente levantamos una pierna estirada hacia atrás y el brazo **contrario** hacia delante. Mantenemos la posición. Bajamos y repetimos igual con la otra pierna y el otro brazo

MUCHO ÁNIMO Y A LLEGAR A 150 EN TOTAL!