

TODOS LOS DÍAS NOS MOVEMOS

¡Y MÁS AHORA QUE LLEGAN MUCHOS DÍAS DE PUENTE!

Os presentamos el reto “HACEMOS 200 PUENTES”

Hemos preparado este reto para que lo realicéis durante todos estos días de puente de Semana Santa. Tenéis 4 días enteros para conseguir hacer 200 repeticiones del ejercicio del ‘puente’, vosotr@s marcáis el ritmo, las series, las repeticiones seguidas...Lo único que pedimos es que lleguéis a 200 antes del domingo 12 de abril de 2020, a las 23.59h.

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

- La posición de partida es boca arriba en una colchoneta, si no tenéis, poned algo mullido en el suelo para no haceros daño.
- Brazos estirados en el suelo, a lo largo del cuerpo y palmas de las manos hacia abajo.
- Las piernas separadas al ancho de caderas, un puño, más o menos. Y rodillas flexionadas, pies apoyados en el suelo.
- Se sube la cadera al techo, se despega la zona lumbar y casi toda la zona dorsal. Se mantienen apoyados los hombros. Aprovechad que las manos os dan apoyo durante el ejercicio.
- Adapta el ejercicio en función de tus necesidades.
- Nunca debe aparecer dolor en ninguna zona del cuerpo.
- Sería aconsejable combinar el ritmo respiratorio con el ejercicio. Es decir, coger aire cuando estamos abajo; soltar el aire al subir la cadera.

Os presentamos alguna modificación que podéis hacer para darle algo más intensidad al ejercicio. Podéis combinar estas opciones si queréis, o hacer las 200 repeticiones de una misma manera.

¡Hay que llegar a 200! Si os animáis, subid una foto o algo demostrando lo duro que estáis trabajando esta cuarentena.

POSICIÓN INICIAL



“PUENTE” ESTÁNDAR



“PUENTE” ALTERNANDO PUNTILLAS:



*Al subir la cadera, ponemos un pie en puntilla. Se baja. Y se sube el otro. Se baja. Terminamos el ejercicio.

“PUENTE” CON PUNTILLAS



*Se realiza el ejercicio con los pies en puntilla, constantemente.