

# **¡RÉTATE Y MOTÍVATE!**

## **7 RETOS + 1 EXTRA**

- **RETO 1:**

- 25 abdominales (crunches). Puedes hacerlos seguidos o repartir la serie de 25 en diferentes momentos del día.

- Puedes completar tu reto con el siguiente vídeo:

[https://www.youtube.com/watch?v=k\\_u8obkaGE4](https://www.youtube.com/watch?v=k_u8obkaGE4)

- **RETO 2:**

- 30 segundos de plancha abdominal.

- Puedes completar tu reto con el siguiente vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=jhLbPejQ2yk>

- **RETO 3:**

- Dedicar 15 minutos de tu jornada a trabajar la flexibilidad. Puedes ayudarte con los ejercicios del siguiente vídeo y adaptarlos a tu condición física:

<https://www.youtube.com/watch?v=2FLp6NXL8ww>

- **RETO 4:**

- Elige una canción que te motive, sube el volumen... ¡y a bailar!

Baila libremente, como te apetezca y sientas en ese momento. Si te quedas con ganas de más movimiento puedes elegir más canciones e incluso crear tu propia coreografía y enseñársela a tu profesora y compañeras.

¡Que el ritmo no pare!

- **RETO 5:**

- Hoy nos toca clase de Pilates. Te recuerdo algunos de sus principales beneficios:

1. Mejoras y corriges la postura corporal.
2. Tonificas la musculatura.
3. Aumentas la flexibilidad.
4. Aumentas tu energía.
5. Mejoras la respiración.

- Os dejo enlace con una rutina corta y efectiva:

[https://www.youtube.com/watch?v=NLhgC1xTH\\_g](https://www.youtube.com/watch?v=NLhgC1xTH_g)

- **RETO 6:**

- ¿Siempre soñaste con ser una bailarina de ballet?

¡Pues nunca es tarde!

Realiza esta rutina inspirada en movimientos de danza clásica y siéntete una auténtica bailarina.

Puedes utilizar una silla como punto de apoyo para los ejercicios que lo requieran.

<https://www.youtube.com/watch?v=cC-kKj-ZQ-Y>

- **RETO 7:**

- Trabajamos cuerpo y mente con una rutina básica de yoga para principiantes.

¡Namasté!

<https://www.youtube.com/watch?v=a01D1PzTVFc>

- **RETO EXTRA:**

Sin duda, estamos viviendo días complicados, atípicos y que, a buen seguro, ninguno esperábamos.

Es momento de mantener la calma, la paciencia y reflexionar.

Por ello, os invito en este reto extra a que cada noche antes de irnos a dormir demos las gracias por algo, que busquemos en nuestro interior y expresemos la gratitud por lo bello que hay en nuestra vida.

¡Fuerza y ánimo!

Nos vemos pronto...

María. D.