

GIMNASIA MAÑANERA 284

Os lo explicamos rápido chicos, vamos a poner os varios challenge, de los cuales seguramente ya hayáis hecho muchos, pero no importa, ahora queremos verte vosotros. Os dejamos aquí 7 challenge.

Tenéis que intentar hacer todos los que podáis, y grabaros mientras lo hacéis. Cuando tengáis todo grabado debéis editar los vídeos de manera que queden todos los challenge en un sólo vídeo. Para poder editar el vídeo esperad unas horas y os enseñaremos cómo hacerlo en el taller de hoy.

Cuando tengáis el vídeo tenéis que enviárselo a vuestros jefes. Al final del día de hoy publicaremos en la página de grupo los 3 ganadores. Los criterios para elegir el ganador serán: el que haya conseguido hacer más challenge y cuyo vídeo edición sea mejor. Por lo que para conseguir ser el mejor debéis estar atentos en el taller de hoy y así conseguir una buena presentación de vuestros challenge. MUCHA SUERTE A TODOS

1. Papel higiénico. Tienes que conseguir dar el máximo número de toques a un rollo de papel higiénico. Aquí te dejamos un vídeo de muestra. Según los toques que consigas dar, tendrás un rango u otro.
Rango Oro: 15 toques
Rango Plata: 10 toques
Rango Bronce: 5 toques
<https://www.youtube.com/watch?v=5ct6NprFxT8>
2. Vuelta con la zapatilla. Hay que dar una vuelta mientras estás tumbado con una zapatilla en la planta del pie y no se te puede caer.
https://www.youtube.com/watch?v=9_E-IBQIF8I
3. Baile planchas en parejas: 2 personas tendréis que recrear el vídeo e intentar hacerlo entero! Ah y por supuesto grabaros para que todo el mundo pueda ver lo fuertes que estamos en esta cuarentena 🤦🏻👏 Aquí os dejamos el link al vídeo:
https://youtu.be/_XgwYy3n1Gg
4. Reto koala: para este reto 1 persona se pondrá de pie con los brazos y piernas abiertos y la otra persona le rodeará todo el cuerpo sin tocar el suelo. Os dejamos un vídeo con el ejemplo para que lo hagáis en casa!
<https://youtu.be/sIFH4NUWwaA>
5. Escoba. Para este challenge sólo vas a necesitar un palo de escoba y doblarte como si fueses contorsionista profesional. Atento: debes conseguir pasar la escoba de un lado a otro de tu cuerpo sin separar las manos del palo de la escoba. Atentos al vídeo.
<https://www.youtube.com/watch?v=HZEZjFAQBlw>

6. A BAILAR! Lo primero de todo: corre y ve a por tu hermano, padre, madre, abuelo o gato, necesitas un gran bailarín que sea tu pareja en este reto. Toca bailar la canción Oh na na na, descubrid la coreografía en el siguiente vídeo:
<https://www.youtube.com/watch?v=afmXWrw3Fh0>
7. ATRÉVETE CON NUESTRO ÚLTIMO CHALLENGE y no te olvides de mandarnos las FOTOS de cada paso al que llegues. SUERTE GRUMETE.

(no sigas a la siguiente página si no tienes lo que hay que tener)

¿¿¿TIENES LO QUE HAY QUE TENER???

¿¿¿CREES QUE ERES FUERTE???

¡¡¡¡ENTONCES ESTE RETO ES PARA TI!!!!

Para poder realizar este super reto donde tu fuerza se pondrá a prueba, solo necesitarás un poco de espacio y una silla / taburete, aunque los más osados cogeréis sillas que pesen (aunque no os lo recomiendo) empezad mejor por un taburete para evitar problemas.

Seguid las imágenes para realizar el reto al pie de la letra.

¿Tienes todo listo?, entonces sigue estos sencillos pasos:

PASO 1: SIÉNTETE COMO UN AUTÉNTICO REVENTAO DEL GYM



Si quieres ser la envidia de todas las personas, hay que marcar músculo y para eso os traigo esta estrategia milenaria. Desde las entrañas de los ciclaos del gym, esta técnica ha sido demostrada científica y lógicamente que no sirve para nada, pero eh, que queda guay. Remángate todo lo que puedas hasta que sientas que las mangas de la camiseta te lleguen hasta el pecho y tus padres digan que la cuarentena te está empezando a afectar. Una vez que lo tengas prepárate para el paso número dos.

PASO 2: POSICIÓN DE JARRA



Es hora de sacar a lucir esos músculos, aprieta el culete, marca los brazos y ponlos como en la imagen. Pon cara de que no has ido al baño en toda la cuarentena y jácate de que tienes los mejores músculos del 284.

PASO 3: CONVIÉRTETE EN UN SUPER SAYAYIN



No te preocupes si no puedes hacer esta transformación 100% real no fake 1 link mega, no todos pueden conseguirlo. Si no puedes, mentalízate porque ahora viene el reto de verdad.

PASO 4: PON EL TABURETE DELANTE DE TI Y COLÓCATE DE RODILLAS DELANTE



En este paso, debes mirar con cara seria a tu taburete, mantén el contacto visual en todo momento con el taburete y no te muevas, huelen el miedo...

Colócate de rodillas con los talones pegados al culo, no podrás moverte de esa posición.

PASO 5: COGE EL TABURETE



En este paso tienes que tener varias cosas en cuenta, sólo puedes usar 1 brazo. Éste tiene que estar **TOTALMENTE** estirado, y la muñeca lo más recta posible. A partir de ahora, no se puede doblar el codo para nada, ni usar otras partes del cuerpo para ayudarte. Coge el taburete o la silla desde la pata, lo más abajo posible. **NO PUEDES COGERLO DE NINGÚN OTRO SITIO, SIEMPRE DESDE EL PUNTO MÁS ABAJO DE LA PATA.** Concéntrate y saca el Thor que llevas dentro, pero no te tires un pedo en el proceso.

PASO 6:



Levanta el taburete hasta que tu muñeca se quede a la altura del hombro, recuerda que no puedes doblar el codo ni levantar las rodillas del suelo.

¡¡¡Si has conseguido hacer esto enhorabuena!!!

Ahora te toca repetir el proceso con una silla algo más pesada. Créeme cuando te digo que solo unos pocos gramos complican mucho este reto.

Si por lo que sea estás más fuerte que el vinagre y no te quedan sillas que levantar de esta manera, enhorabuena, ya puedes talar árboles a puñetazos.

¡Ahora solo te queda compartirlo con el grupo, mandando un video de tus logros!