



CONSTRUYENDO EL “CORE” DE UN ASTRONAUTA

Material de apoyo para los “Toques de lado del talón” o “Specialist Side Heel-Touches” del especialista de la misión.

Toques de lado del talón del especialista de misión

- Posición inicial:
 - Ponte en la misma posición inicial que usaste para el Commander Crunch. Esta vez coloca tus brazos en los costados y las rodillas dobladas a no menos de 45° y no más de 90°.
- Posición de preparación:
 - Contrae tus músculos abdominales y levanta los hombros ligeramente hacia arriba.
- Utiliza la misma técnica que usaste para hacer un Commander Crunch.
Procedimiento:
 - Mantén esta altura y flexiónate ligeramente hacia la izquierda.
 - Levanta tu mano izquierda del piso y toca tu talón izquierdo.
 - Regresa al centro.
 - Vuelve a colocar la mano izquierda sobre el piso.
 - Mantén esta altura y dóblate ligeramente hacia la derecha.
 - Levanta tu mano derecha del piso.
 - Con tu mano derecha toca tu talón derecho.
 - Ésta es una repetición completa.
 - Haz todas las repeticiones que sean posibles en un minuto, cronometradas o contadas por tu compañero.
- Cambia de lugar con tu compañero y sigue el procedimiento correcto para completar los Specialist Side Heel-Touches o “Toques de lado del talón”.
- Registra las observaciones antes y después de esta experiencia física en tu Diario de misión.