

Ejercicios de Calentamiento

Realiza 12 a 15 segundos de cada ejercicio



Movimientos de cabeza

Giro de brazos



Movimiento lateral de tronco

Elevación de pie



Ejercicios de flexibilidad

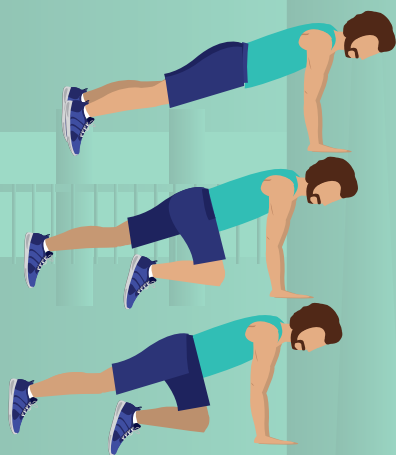
Realiza 15 a 20 segundos de cada ejercicio



Ejercicios Aeróbicos y Fortalecimiento muscular

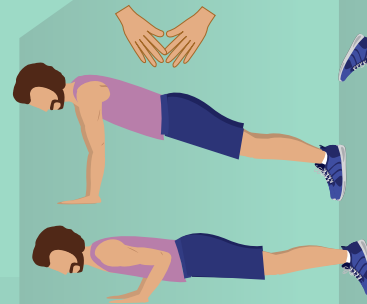
2 Series

Escaladores



Realiza cada ejercicio de 30 segundos alternando, con descanso de 15 segundos

Lagartijas en diamante



Patinadores

Sentadilla Zumo



Lagartijas con banco



Sentadilla boxeando



Puntero en rodillas



Tijeras

Toma en cuenta estas medidas de prevención y cuidado de tu salud.



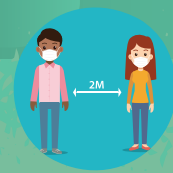
Lávate las manos



Usa cubrebocas



No saludes de mano



Mantén la distancia



Quédate en casa

#activatediario



www.mexicanosactivos.org



@MexActivos



Mexicanos Activos



MexicanosActivos

Actividades complementarias:

Planchar la ropa



Hacer un menu saludable

