



Organización Activa
y Saludable



mexicanos
activos

Pausa Activa y Saludable para personas que permanecen de pie durante largos períodos de tiempo

Realiza 8 repeticiones de cada ejercicio

1 Movimiento de la cabeza hacia el frente y hacia atrás, seguido de movimiento de cabeza a la derecha y a la izquierda



4

Se desplaza la pierna derecha al frente con la rodilla flexionada y la pierna izquierda se mantiene extendida atrás, sosteniendo la posición, alternando

2

Flexión y extensión de brazos, movimiento alternado

5

Piernas separadas a los lados, se flexiona el tronco hacia el frente, brazos extendidos bajando lo más que puedas para tocar el piso

3

Se desplaza la pierna derecha al frente, se flexiona la pierna izquierda, y se toca la punta de los pies, se alterna

6

Marcha en su lugar llevando el ritmo por 2 minutos



7

Círculos del tronco a la izquierda y alternar, brazos sueltos

9

Brazos laterales y regresar los brazos a los costados, elevando rodilla derecha e izquierda

11

Brazo izquierdo arriba flexionado, mano derecha empuja codo, sosteniendo y alternar

8

Desplazamiento del pie izquierdo a la derecha pasando por el frente, dando una palmada, se alterna al lado contrario

10

Estiramiento: flexión de tronco hacia atrás, brazos arriba dedos entrelazados, regresar a la posición inicial, repetir y sostener 5 segundos

12

Respiración: inhalar y exhalar con brazos laterales, 5 segundos, 5 Repeticiones



RPC-011



Mejora tu bienestar y salud

www.mexicanosactivos.org

Mexicanos Activos

@MexActivos

MexicanosActivos