



Paus Activa



Fase inicial Calentamiento

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



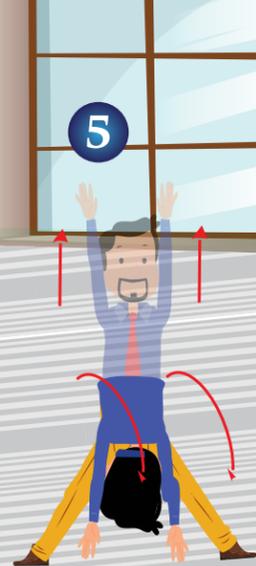
2
Brazos laterales elevados, inclinación del tronco de izquierda a derecha



3
Girar con brazos extendidos en su lugar, de derecha a izquierda



4
Manos en la cintura, torción de tronco hacia la izquierda y derecha



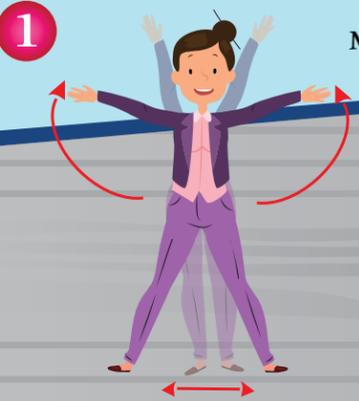
5
Piernas separadas a los lados, se flexiona el tronco hacia el frente, brazos extendidos bajando lo más que puedas para tocar el piso



6
Elevación de rodilla izquierda y derecha

Fase central Parte medular

Realiza 16 repeticiones de cada ejercicio



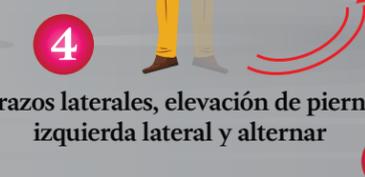
1
Elevación de brazos laterales, piernas abriendo y cerrando de manera simultáneamente



2
Brazos arriba y al frente, con elevación de rodilla izquierda y derecha.



3
Manos en la nuca, flexión del tronco hacia la izquierda y derecha



4
Brazos laterales, elevación de pierna izquierda lateral y alternar



5
Elevación de pierna extendida derecha al frente, tocando con mano izquierda la punta del pie y alternar

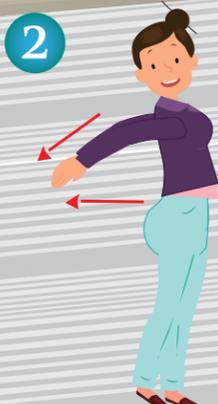


6
Manos en la cintura, semiflexión de piernas, y regresar a posición inicial

Fase final Relajación



1
Respiración: inhalar y exhalar con brazos laterales, 5 segundos, 3 repeticiones



2
Brazos atrás con manos entre lazadas, estirar y sostener 10 segundos, 2 repeticiones



3
Manos a la cintura, flexionar hacia arriba y sostener 10 segundos



4
Manos arriba, dedos entrelazados con palmas arriba, estiramiento de brazos y sostener 10 segundos



5
Brazo derecho cruzado a la izquierda, con el auxilio de la mano izquierda, se empuja el codo con fuerza sosteniendo 10 segundos y alternar



6
Desplante de pierna izquierda al frente, brazos hacia arriba, sostener 10 segundos y alternar



Mejora tú bienestar y salud



RPC-011

#activatediario



www.mexicanosactivos.org



Mexicanos Activos



@MexActivos



MexicanosActivos