



# 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