

Ejercicios de Calentamiento

Realiza 12 a 15 segundos de cada ejercicio



Movimientos
de cabeza

Brazos de
izquierda a derecha



Movimiento
lateral de
brazos



Tocando la
punta del pie

Fortalecimiento muscular **2 Series**

Realiza 20 a 25 segundos de cada ejercicio, con descanso de 15 a 20 segundos



Sentadillas
de pared

Lagartijas en rodilla



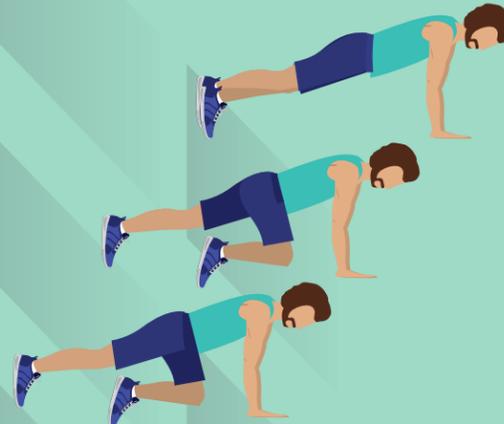
Abdominales

Plancha



Ejercicios Aeróbicos **2 Series**

Realiza 20 a 25 segundos de cada ejercicio, con descanso de 15 a 20 segundos



Escaladores

Elevaciones
en banco



Patinadoras

Ejercicios de flexibilidad

Realiza 15 a 20 segundos de cada ejercicio



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



Mejora tú bienestar y salud

Actividades complementarias:

Barrer y
trapear



Mantenimiento
del hogar



www.mexicanosactivos.org



@MexActivos



Mexicanos Activos



MexicanosActivos