

### Ejercicios de Calentamiento

Realiza 12 a 15 segundos de cada ejercicio



Movimientos  
de cabeza

Brazos de izquierda  
a derecha



Elevación de  
rodilla



Elevación  
de pie



Realiza 25 a 30 segundos de cada ejercicio, con descanso de 15 a 25 segundos



Brincar la cuerda



Elevación  
de rodillas



Salto

**2 Series**

### Fortalecimiento muscular **2 Series**

Realiza 25 a 30 segundos de cada ejercicio, con descanso de 15 a 25 segundos



Puente lumbar

(Puntero)  
en rodillas



Abdominales  
con giro



Desplante  
con banco  
atras

Realiza 15 a 20 segundos de cada ejercicio



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



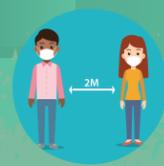
Lávate  
las manos



Usa  
cubrebocas



No saludes  
de mano



Mantén la  
distancia



Quédate  
en casa

#activatediario



www.mexicanosactivos.org



Mejora tu bienestar y salud



@MexActivos



Mexicanos Activos



MexicanosActivos

Actividades complementarias:

Lavar el  
carro



Limpiar el  
librero

