



# LA AVENTURA DE LAS RUTINAS DE EJERCICIOS



## ¡BIENVENIDO A LA AVENTURA DE LA CAZA DEL TESORO!

En esta actividad buscaremos la recompensa de moverse más y mantenerse hidratado con este divertido mapa de calentamientos.



### LOS EJERCICIOS QUE APARECERÁN SON LOS SIGUIENTES:

#### CUELLO:

A. Mover el cuello en forma circular durante 15 segundos.



#### BRAZOS:

B. Mover los brazos como aspas de molino hacia adelante y hacia atrás durante 15 segundos.



#### PIERNAS:

C. Separar los pies uno detrás del otro. Sin doblar el tronco bajar suavemente hasta estirar la pierna durante 15 segundos.



Recuerda que es importante mantenerse hidratados durante este emocionante recorrido.