



# PRACTICA ACTIVIDAD FÍSICA REGULARMENTE

Mantén tu cuerpo y tu mente activa y ocupada, recuerda que es importante tener tus defensas muy altas.

SUBDIRECCIÓN DE PERSONAL - SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



Realiza actividades de tipo **cardiovascular** como por ejemplo subir y bajar escaleras o en un solo escalon o desnivel subirlo o bajar varias veces



Utiliza accesorios como **balones o pesas** para realizar tu rutina de ejercicios, recuerda que los elementos pueden ser improvisados



Gracias a las actuales herramientas tecnológicas y con ayuda del **internet** podemos acceder a una gran cantidad de rutinas de ejercicios.



Mantén siempre una adecuada **hidratación** es muy importante para la practica de cualquier tipo de actividad física



Recuerda **respirar** de forma adecuada y **estirar** una vez hayas terminado tu rutina de ejercicios