

ENTRA EN CALMA

covid19.queretaro.gob.mx

Post-COVID-19

¡ANIMÉMONOS!

A movernos y sentirnos sumamente energéticos, además de fortalecernos, activarnos y sentirnos despiertos. Al hacer este ejercicio recuperaremos la masa muscular que se perdió con la COVID-19. Este ejercicio no lo debemos de hacer si nos sentimos mal, en realidad es para las personas que ya no tienen COVID-19 y que no se han podido recuperar del todo.

SIEMPRE RECORDEMOS:

REGLAS

01

Nunca debemos sentir dolor, solo satisfacción



02

Concentrémonos cómo suena, cómo se siente e imaginamos



03

Hacemos mímica: imitamos el video (damos click al link)



04

Consultamos siempre al médico y pedimos autorización



¿Cuándo hacerlo?
Por la mañana



¿Cómo? Imitamos el video o seguimos instrucciones



¿Cuánto tiempo? Lo que dura el video, al menos



¿Cuántos días? Hasta eliminar por completo los síntomas

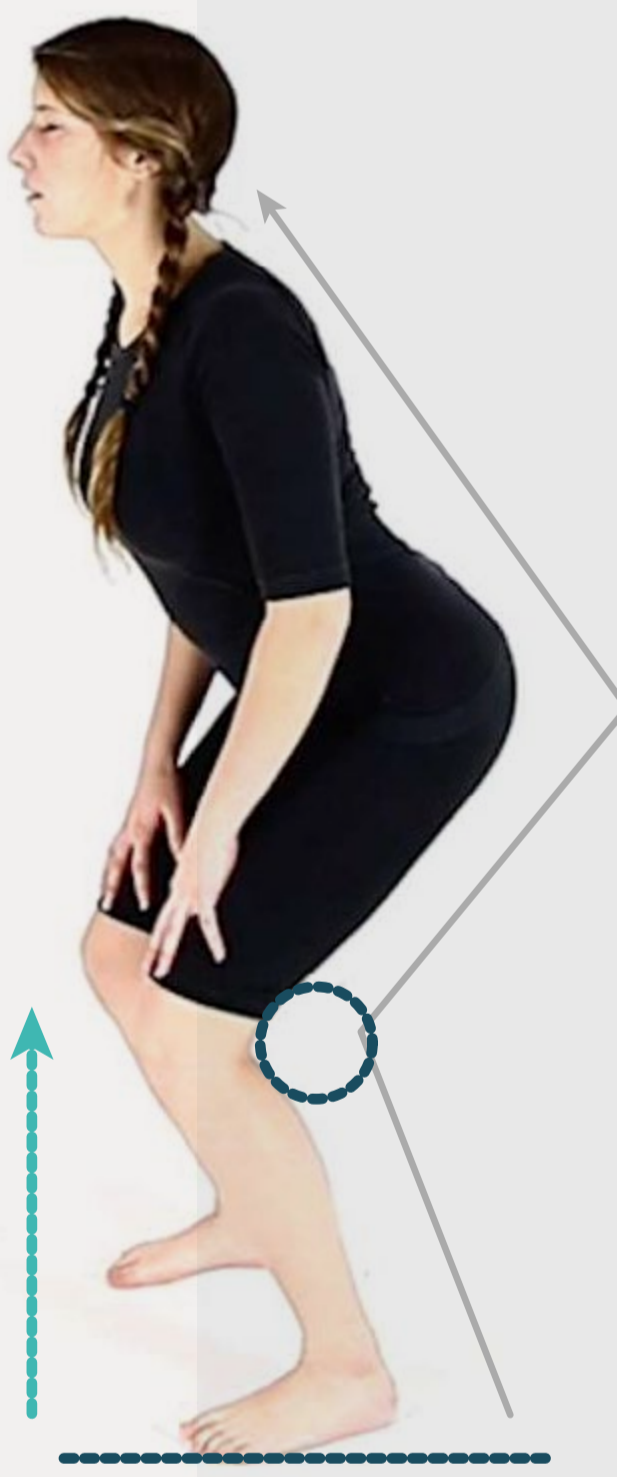


¿En qué posición?
De pie

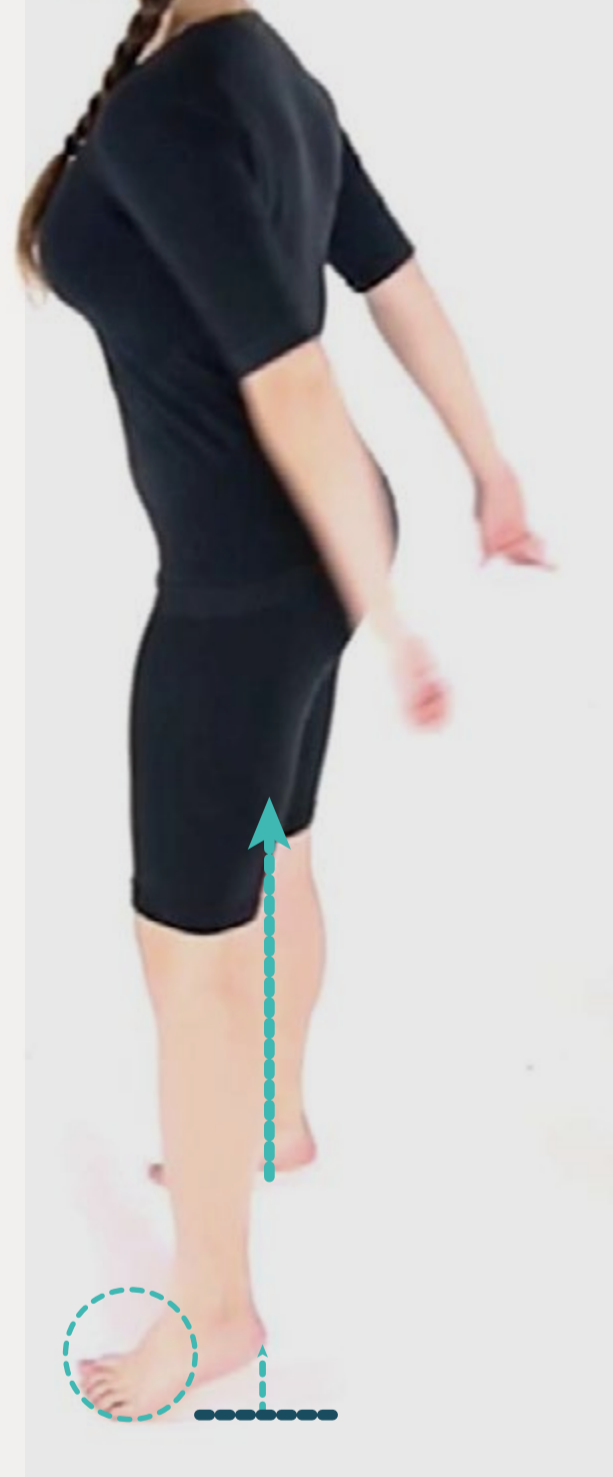
 **DALE CLICK PARA VER EL VIDEO** 

Paso

1



Nos vamos a convertir en Ittha (un chita) y ella quiere alcanzar a su mejor amiga. Nunca sonamos, nos movemos hacia arriba



Paso

2

Repetimos, pero ahora vamos a saltar, y al hacerlo, no podemos sonar, y brincamos sin caer nunca



¿PARA QUÉ SIRVE?

Regenera tejido conectivo

Hidrata tejido conectivo

Recupera la energía

Genera endorfinas, dopamina, serotonina (las hormonas de la felicidad)

Elimina el cansancio de las piernas

Fuente: Método y'u®