

# ENTRA EN CALMA

[covid19.queretaro.gob.mx](https://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®